



OSVĚTLENÍ lepší výkon

Navzdory ponurému období můžete udělat dvě maličkosti, které vámlepší náladu. Jděte ven na čerstvý vzduch, i když venku zrovna nesvítlí slunce. A pokud raději zůstanete v teple uvnitř budovy, sedněte si alespoň co nejbližší k oknu nebo rozsviňte světlo.

TEXT: ZUZANA LANGOVÁ

Vytvořte si příjemné prostředí, které vám usnadní práci a zpříjemní volnočasové aktivity. Skvělým pomocníkem je originální, praktické a nadčasové osvětlení, které rovnoměrně osvětlí studijní či pracovní plochu tak, aby se světlo od hladkého povrchu neodráželo a po delší práci nebolely oči. Díky simulaci denního světla také napomáhá lepší koncentraci.

Nepřetěžujte své oči

Zrak je naším nejdůležitějším smyslem, jehož prostřednictvím získáváme až 87 % informací. V dnešní době je přitom na oči vyvíjen čím dál větší tlak již od školních let. Náš pracovní stůl bývá často nedostatečně osvětlen, zvlášť když se musíme aktivně soustředit na pracovní výkon. To má za následek bolest očí, špatnou koncentraci a celkovou únavu.



Jednoduchá stolní lampa Montreux,
www.lepatio.cz.



Lampa Giravolta, Pedrali,
www.alax.cz.



LED-fotorámeček Glo,
www.westwingnow.cz.

Stolní lampy v retro stylu Kare
Design, www.westwingnow.cz.



Minimalistická stolní lampy LaForma,
www.bonami.cz.



Stolní lampy Matilda,
www.westwingnow.cz.



Křišťálová stolní lampy Battery, Kartell,
www.alax.cz.

Šetrné světlo

Lampičky s unikátní LED technologií redukuje ostrou záři běžného osvětlení, kdy ještě často i po zhasnutí zůstává v očích pocit bílé skvrny. Zároveň se světlo neodráží pouze v jednom bodě, ale je rovnoměrně rozprostřeno, a je tak pro oči příjemnější. Tím dochází ke snížení únavy a zefektivnění aktivity, neboť napomáhá udržet pozornost. Můžete se tak učit nebo trávit čas nad oblíbenou knížkou dlouho do noci, aniž by tím trpěly vaše oči.

Správné umístění

Pracovní prostor je důležitým prostorem, kde je třeba dbát na správné osvětlení. Ať už se jedná

o celou pracovnu, nebo jen pracovní kout, největší důraz by zde měl být kladen na co nejlepší využití denního světla. Je totiž nejpřirozenější a nejzdravější, i když například večer je nezbytné nahradit ho světlem umělým.

Na kvalitní stolní lampě bychom v pracovních určitě šetřit neměli. Samozřejmostí by měla být její velká horizontální i vertikální pohyblivost a kvalitní žárovka s teplým podtónem. Samotnou lampu je třeba umístit tak, aby nestínila při psaní ruce, tedy pravákům zleva a levákům zprava. Světlo při práci nesmí oslňovat, takže žárovka by měla být částečně krytá a ve výšce maximálně do úrovně očí. ■

SKONCUJTE S DEPRESEMI

Podle zjištění americké organizace Lighting Research Center trpí přibližně 5 % celosvětové populace některou z forem deprese nebo sezónním afektivním onemocněním, které je charakterizováno pravidelně se opakujícími podzimními a zimními depresivními epizodami.

Z hlediska lidského zdraví je důležitá odpovídající expozice vůči dennímu světlu, konkrétně to, jestli jsme mu vystaveni v optimální míře a ve správném čase. Jinak může dojít k narušení takzvaných cirkadiánních rytmů. To může mít za následek nespavost, únavu, změny v metabolismu a imunitě, nebo dokonce i poruchy nálady,

www.lepatio.cz.

