Informacja prasowa

**Ponad 90% dnia w czterech ścianach.**

**OKNOPLAST i Natalia Olszewska prezentują raport o zdrowiu zapisanym w świetle,   
ciszy i powietrzu**

**Czy światło wpadające przez okno może poprawić koncentrację? Czy widok za szybą wpływa na naszą odporność? A może brak ciszy w mieszkaniu to realny czynnik ryzyka chorób serca? Te pytania nie należą już do obszaru intuicji ani filozofii designu – odpowiedzi na nie dostarcza nauka. W najnowszym raporcie „Zdrowie zaczyna się od przestrzeni” opracowanym przez lekarkę i specjalistkę neuroarchitektury Natalię Olszewską we współpracy z marką OKNOPLAST, przestrzeń mieszkalną przeanalizowano pod kątem jej wpływu na ludzki organizm – z perspektywy neuronauki, fizjologii, chronobiologii oraz psychologii środowiskowej. Publikacja ta otwiera nowy rozdział w postrzeganiu codziennej architektury jako narzędzia wspierającego zdrowie i dobrostan człowieka.**

Z raportu wynika jasno: aż 91% doby spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach. W takim modelu życia okno przestaje być tylko źródłem światła – staje się regulatorem rytmu biologicznego, przekaźnikiem informacji z otoczenia, a nawet czynnikiem wspierającym nastrój i sen.

*„Projektując okna, myślimy dziś o nich jako o punkcie styku człowieka ze światem zewnętrznym. To przez nie organizm odbiera kluczowe bodźce – światło, rytm dnia, zieleń, zmienność. Raport potwierdza, że zdrowie nie zaczyna się od tabletek, ale od przestrzeni, którą codziennie odbieramy zmysłami”* – mówi Zuzanna Dyba, specjalistka ds. PR OKNOPLAST Group.

**Światło dzienne – naturalny „lek” wpisany w architekturę**

Światło naturalne to jeden z najważniejszych, a zarazem najbardziej niedocenianych regulatorów zdrowia człowieka. To ono synchronizuje rytm dobowy, reguluje produkcję melatoniny i kortyzolu, poprawia nastrój oraz wspiera koncentrację. Wystawienie się na światło dzienne w pierwszych godzinach poranka napędza nas do działania, poprawia metabolizm i zmniejsza ryzyko depresji sezonowej.

Dostęp do światła dziennego przekłada się także bezpośrednio na jakość snu. Osoby pracujące w pomieszczeniach z oknami śpią średnio o 46 minut dłużej każdej nocy niż te przebywające w przestrzeniach pozbawionych dostępu do światła dziennego. Ekspozycja na naturalne światło w ciągu dnia obniża także poziom zmęczenia nawet o 40%.

*„To, co widzimy za oknem – niebo, zmieniające się światło – ma realny wpływ na funkcjonowanie naszego mózgu. Okno staje się więc nie tylko źródłem światła, ale też czynnikiem regulującym nasz rytm dobowy, sen i jakość odpoczynku” zaznacza autorka raportu”* - Natalia Olszewska lekarka, neuronaukowczyni i współzałożycielka firmy IMPRONTA

**Cisza, która nie jest luksusem – lecz biologiczną potrzebą**

Drugim kluczowym filarem raportu jest hałas, który coraz częściej uznawany jest nie za niedogodność, lecz za środowiskowy stresor. Dźwięki generowane przez ruch uliczny, urządzenia czy sąsiadów, obciążają układ nerwowy, podnoszą poziom kortyzolu i mogą prowadzić do przewlekłego zmęczenia oraz zaburzeń snu. Nawet umiarkowany hałas nocny – powyżej 40 dB – powoduje mikro wybudzenia, zakłócające głębokie fazy snu REM i NREM.

Raport przytacza również badania dotyczące dzieci: zaledwie 5 dB różnicy w hałasie szkolnym lub domowym przekłada się na opóźnienie w rozwoju czytania i pamięci roboczej o 1–2 miesiące. Okazuje się więc, że izolacja akustyczna przestrzeni – w tym okien – ma znaczenie nie tylko komfortowe, ale także rozwojowe.

**Powietrze, które kształtuje nastrój i pamięć**

Choć niewidzialne, powietrze w przestrzeniach zamkniętych jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych wpływających na zdrowie. Pyły zawieszone PM2.5 i PM10, których źródłem są m.in. spaliny, świece zapachowe i dym tytoniowy, przenikają do krwiobiegu i oddziałują bezpośrednio na mózg. Już kilkugodzinna ekspozycja na zanieczyszczone powietrze może powodować zaburzenia koncentracji i obniżenie funkcji poznawczych

*„Firmy zajmujące się projektowaniem i wyposażaniem wnętrz – od architektów po deweloperów i producentów okien – mają dziś rzeczywisty wpływ nie tylko na jakość życia, ale i na zdrowie człowieka. Projektując przestrzenie, oddziałujemy na funkcjonowanie organizmu: rytm dobowy, przebieg snu, poziom energii, zdolność do koncentracji i tworzenia relacji. To już nie tylko kwestia estetyki – to świadome kształtowanie środowiska, w którym przebiegają podstawowe procesy biologiczne i psychiczne”* – zauważa Natalia Olszewska z IMPRONTA*.*

Raport wskazuje również na związek między jakością powietrza a zdrowiem emocjonalnym – przewlekłe narażenie na pyły może nasilać objawy lękowe i depresyjne, a także zwiększać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych. Tym samym wentylacja i cyrkulacja powietrza, których źródłem jest m.in. okno, stają się integralną częścią troski o dobrostan.

**Wellness Design jako kierunek rozwoju budownictwa**

Wnioski płynące z raportu nie pozostawiają wątpliwości – projektowanie przestrzeni, które wspiera biologiczne i emocjonalne potrzeby człowieka, powinno stać się standardem we współczesnym budownictwie. Architektura przestaje być wyłącznie funkcjonalna i estetyczna – staje się profilaktyczna.

„*Design nie powinien być wyłącznie odpowiedzią na potrzeby wizualne. Powinien być wsparciem dla organizmu – jego rytmu, potrzeb regeneracyjnych, zdolności koncentracji. Okno jako główny kanał sensoryczny łączący nas ze światem zewnętrznym, ma w tym procesie fundamentalne znaczenie”* – podsumowuje mówi Zuzanna Dyba z OKNOPLAST.

Raport „Zdrowie zaczyna się od przestrzeni” stanowi zaproszenie do interdyscyplinarnej rozmowy o zdrowiu zakodowanym w przestrzeni – rozmowy, do której OKNOPLAST i Natalia Olszewska zapraszają zarówno projektantów, architektów, jak i inwestorów oraz użytkowników.

**Wybrane dane z raportu „Wellness Design” dla OKNOPLAST**

* Ponad 90% czasu człowiek spędza w przestrzeniach zamkniętych
* Dostęp do światła dziennego zwiększa sen średnio o 46 minut dziennie
* Ekspozycja na naturalne światło zmniejsza zmęczenie nawet o 40%
* Różnica 5 dB w hałasie wpływa na rozwój poznawczy dziecka o 1–2 miesiące
* Cząstki PM2.5 już po kilku godzinach pogarszają koncentrację i pamięć roboczą

Raport plus wywiady z Natalią Olszewską dostępne są na: https://oknoplast.com.pl/wellness-design/

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175