

Vitt ljus ska pigga upp

Brist på dagsljus ger sömnproblem och depressioner • Skola testar alternativ belysning

Mer dagsljus kan få elever att må bättre, bli pigga och mindre stressade. På en nyöppnad gymnasieskola i Stockholm har klassrummen lampor som ger ett vitt, dagsljusliknande ljus.

HÄLSA Det är gråmulet utanför fönstren i klassrummet, som lysas upp av ett starkt, vitt ljus. Trots molnen är det ändå mycket ljusare utomhus. Där kan ljusstyrkan uppmätas till minst 5000 lux, medan det i klassrummet är omkring 500 lux.

Vanligen är ljusstyrkan i ett klassrum bara 300 lux, men på den nyöppnade skolan Procvitas Stockholm är det alltså betydligt ljusare. Alla klassrum och allmänna utrymmen har lampor vars ljus liknar dagsljus.

– Vi fick förslag om det från skolans ägare Acamedia i samband med att lokalerna byggdes om för våra behov. Vi är en testskola och vi hoppas att det ska påverka både elever och personal positivt

att ha dagsljusliknande ljus i lokalerna, säger skolans rektor Eva Gyllberg.

Hennes förhoppningar har stöd i forskning.

Ljus- och sömnforskaren Arne Lowden, docent vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, gjorde förra året en studie bland gymnasieungdomar i Stockholm. Den visade att nästan var femte elev hade en allvarlig depression och att det hängde ihop med hur mycket de vistades i dagsljus.

”Människans inre klocka behöver de signaler som det vita dagsljuset ger.”

Arne Lowden, docent vid stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet

– Vi har sett ökade ohälsotal bland gymnasieelever de senaste 15–20 åren. De är nu lika höga som hos äldre personer. Och människor med sömnproblem och depression tillbringar ofta mycket

tid i en problematisk ljusmiljö, säger Arne Lowden.

När eleverna under två veckor behandlades med ljusglasögon som skickade in starkt ljus (1000 lux) i ögonen minskade deras depressionsbesvär.

– Människans inre klocka behöver de signaler som det vita dagsljuset ger, säger Arne Lowden.

Han påpekar att det är särskilt viktigt att få dagsljus på morgonen, eftersom det bromsar kroppens tillverkning av sömnhormonet melatonin.

– För att få en normal dygnsrytm behöver vi få dagsljus före klockan tio på förmiddagen.

Enligt en ny rapport från Folkhälsoinstitutet finns ett klart samband mellan god hälsa och god tillgång till dagsljus.

Forskning har till och med visat att större fönster i klassrum kan göra att eleverna lär sig mer.

CECILIA GRANESTRAND
cg@dagenssamhalle.se

Acamedias nya skola Procvitas i Stockholm testar vitt ljus.



FOTO: ADAM WRAFTER/BILBYFRÅN

© Universal Pictures, SF-Studios, Nordisk Film Distribution, Sony Pictures, Warner Bros, Buena Vista Home Entertainment

Visa film – en självklar del av undervisningen!

© Universal Pictures, SF-Studios, Nordisk Film Distribution, Sony Pictures, Warner Bros, Buena Vista Home Entertainment

Swedish Film gör det möjligt för pedagoger att strömma tusentals utbildnings- och spelfilmer, med stor bredd och kvalitet, direkt till klassrummet. Läs mer om våra tjänster på swedishfilm.com och filmochskola.se

Swedish Film AB, Box 6014, 171 06 SOLNA Tel: 08-4452550 Mej: info@swedishfilm.se

