



Främja lärandet och
skapa hälsosamma
sömnvanor

Biocentrisk belysning för utbildning

Lärande är en viktig del av livet, men utbildning sker ofta inomhus. Vikten av tillräcklig belysning i skolor och utbildningscentra är därför viktig. Med Biocentrisk belysning hjälper vi till att säkerställa hälsa och välbefinnande för elever och lärare.

Flera studier visar på att förutom att stödja vitala kroppsfunktioner har ljus också en direkt humörhöjande effekt. En studie visar att ungdomar som inte får tillräckligt med ljus är mer mottagliga för depressioner. Ett växande antal studenter på universitetsområden söker hjälp för depressiva symtom som djup ledsamhet och låg motivation. Ljusbehandling har visat en förbättring av den totala depressionspoängen för studenter, samt förbättrad sömn med en ökning av den genomsnittliga nattsömnen från 5 till 7 timmar.¹

Hur kan Biocentrisk belysning gynna lärande?

- ✓ Hjälper elever att förbättra sina studieresultat
- ✓ Använd ljus för att återställa störda sönmönster
- ✓ Främjar kreativitet och produktivitet i klassrummet

Biocentrisk belysning är ett belysningssystem som simulerar de viktigaste aspekterna av dagsljus inomhus. Ljuset är utformat för att stödja en stabil dygnsrytm med många fördelar för vår hälsa och vårt välbefinnande, inklusive sömn, humör, vakenhet och kognitiv prestanda.

Besök brainlit.com för att läsa mer

Förbättra provresultaten genom en hälsosammare inlärningsmiljö

Belysning spelar en nyckelroll för att skapa en effektiv och bekväm inlärningsmiljö. Inomhusbelysning kan, förutom att uppfylla de visuella kraven, även användas som ett verktyg för att hjälpa eleverna att nå sin fulla potential. Flera studier belyser ljusets positiva inverkan på förmågan att lösa matematiska uppgifter. En fältstudie från en Biocentrisk belysningsinstallation på en skola i Danmark visade en 12-procentig förbättring av resultaten på matematikprov.²

Främja kreativitet och produktivitet

Ljus kan också hjälpa till att skapa en struktur för dagen. Ungdomar är särskilt känsliga för ljus och det ställer högre krav på vilken typ av ljus som behövs vid olika tider på dygnet. Biocentriska ljusrecept är utvecklade och skräddarsydda specifikt för en skolmiljö. Till exempel har "Creative" ett varmare ljus med lägre intensitet för att stimulera kreativt arbete och lagarbete.



1. House LA, Walton B. The Effectiveness of Light Therapy for College Student Depression. J College Stud Psychother. 2018;32(1):42-52. doi:10.1080/87568225.2017.1321975
2. <https://www.brainlit.com/2020/01/28/students-test-results-increase-by-12-thanks-to-the-right-lighting/>
3. Healthy Sleep. Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation. doi:10.1080/14672715.1968.10405151
4. Fargason RE, Fobian AD, Hablitz LM, et al. Correcting delayed circadian phase with bright light therapy predicts improvement in ADHD symptoms: A pilot study. J Psychiatr Res. 2017;91:105-110. doi:10.1016/j.jpsychires.2017.03.004



Stötta en hälsosam sömncykel för barn och ungdomar

Barn och ungdomar kämpar ofta med en försenad dygnsrytm, vilket påverkar deras sömn och utveckling. Precis som vuxna tillbringar barn och unga vuxna mycket tid inomhus och framför skärmar sent på kvällen vilket skapar problem för sömnen. Sömnbrist gör hjärnan utmattad och gör det svårare att koncentrera sig och lära sig nya saker. För lite sömn eller dålig sömnkvalitet påverkar vår förmåga att bearbeta minnen, vilket är viktigt för att lära sig ny information.³

Många barn med ADHD har en försenad insomning, en försening av den naturliga ökningen av melatonin som sker före sänggående, samt ett samband med förskomst av kvällskronotyp, "nattuggla". Belysning kan användas som ett verktyg för tidigareläggning av sömnfasen. Studier visar också att behandling av sömnstörningar vid ADHD med förbättrad belysning kan lindra symtomen på ADHD.⁴ Biocentrisk belysning hjälper till att upprätthålla en hälsosam och regelbunden sömncykel med många fördelar.