

СТУДЕНТСЬКА СЕКЦІЯ

УДК 628.98

Благун А.О.

Науковий керівник: Суворова К.І., канд. техн. наук, доц.

Харківський національний університет міського господарства ім. О.М. Бекетова

Вул. Маршала Бажанова, 17, м. Харків, Україна, 61002

E-mail: Andreybla659@gmail.com

ВПЛИВ ШТУЧНОГО ОСВІТЛЕННЯ НА ЛЮДИНУ

Здатність освітлення впливати на здоров'я та самопочуття людини – науково доведений факт. Численні дослідження, проведені фахівцями, виявили прямий зв'язок між впливом світла й процесами, що відбуваються в людському організмі. В чому саме полягає біологічна дія світла? Яке освітлення сприяє якісному відпочинку та підтримці працездатності? Пропонуємо розібратися разом.

Відповідно до медичних даних, регуляція добових змін інтенсивності обміну речовин в організмі здійснюється ендокринною системою за допомогою виділення певних гормонів, вироблення яких безпосередньо пов'язане зі сприйняттям світла.

Останні дослідження вчених показали, що світло з довжиною хвилі з синьої частини видимого спектру, дає організму сигнал, що настав ранок, а отже – необхідно активувати вироблення кортизолу, скоротивши синтез мелатоніну. Тобто, світло нейтрального чи близького до холодного відтінків (від 3500 К і вище), сигналізує нашому мозку про те, що тілу пора переходити в «режим неспанья» й налаштуватися на активність.

Якісне освітлення оселі – це не розкіш, а необхідна умова повноцінного життя. Установка ефективних джерел світла, що мають хороший рівень передачі кольору, захищені від мерехтіння та пульсацій – перший крок до створення правильного освітлення.

Дотримання правильного режиму сну й неспанья дозволяє не лише підтримувати тонус і активно діяти протягом дня, але й уповільнює процеси старіння, сприяє зміцненню імунітету, перешкоджає розвитку неврологічних, серцево-судинних та інших захворювань.

ВЛИЯНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ОСВЕЩЕНИЯ НА ЧЕЛОВЕКА

Благун А.О.

THE EFFECT OF ARTIFICIAL LIGHTING ON HUMANS

Blahun A.

УДК 628.97

Мовчан В.Ю.

Науковий керівник: Суворова К.І., канд. техн. наук, доц.

Харківський національний університет міського господарства ім. О.М. Бекетова

вул. Маршала Бажанова, 17, м. Харків, Україна, 61002

E-mail: valeriadrayzer666@gmail.com

СИСТЕМИ БАГАТОРІВНЕВОГО ОСВІТЛЕННЯ

Ще недавно нормою в освітленні інтер'єру була наявність в кімнаті всього 1-2-х світильників. У всіх сучасних проектах з журналів по дизайну освітлення житлових приміщень збудовано відразу по декількох рівнях. Скрізь присутнє верхнє світло, світло від настінних світильників, світло на рівні підлоги, додаткові рівні з підсвічуванням різних картин і елеме-