

## **Dlaczego latem budzimy się bardziej zmęczeni?**

**Odkładamy telefon przed snem, inwestujemy w wygodny materac i coraz bardziej interesujemy się higieną snu. Tymczasem często pomijamy coś znacznie bardziej podstawowego – warunki, w których śpimy. Latem, szczególnie na poddaszach, nagromadzone przez cały dzień ciepło może sprawić, że nawet po przespanej nocy budzimy się mniej wypoczęci.**

Jednym z kluczowych elementów wpływających na nasze samopoczucie i codzienny komfort jest odpowiednia temperatura we wnętrzu. Gdy pomieszczenia nadmiernie się nagrzewają, trudniej stworzyć przestrzeń sprzyjającą odpoczynkowi i regeneracji. Problem ten może być szczególnie odczuwalny na poddaszach, miejscach mocno ekspozowanych na promieniowanie słoneczne.

### **Sypialnia na poddaszu a jakość snu - co mówi nauka?**

*„Polacy coraz świadomiej dbają o higienę snu. Ograniczają ciężkostrawne posiłki przed snem, inwestują w materace czy aplikacje do śledzenia faz snu. Tymczasem jedno z najważniejszych ogniw nocnej regeneracji pozostaje nagminnie pomijane - środowisko sypialni, a zwłaszcza temperatura panująca w pomieszczeniu” – podkreśla dr Michał Domaszewski, lekarz rodzinny.*

Michał Domaszewski, lekarz rodzinny zwraca uwagę na badania naukowe, które potwierdzają, że organizm człowieka przygotowuje się do snu w sposób aktywny i precyzyjny. *„Już około dwóch godzin przed zaśnięciem podwzgórze inicjuje obniżenie temperatury głębokiej ciała - rozszerzają się naczynia krwionośne w dłoniach i stopach, ciepło odprowadzane jest na zewnątrz. To biologiczny sygnał dla mózgu: czas na regenerację. Jeśli temperatura w sypialni jest zbyt wysoka, mechanizm ten zostaje zakłócony - zasypianie wydłuża się, sen staje się płytszy, a nocne wybudzenia częstsze” – wyjaśnia.*

Badanie opublikowane w piśmie *Sleep Medicine* (2023), w którym przez wiele nocy monitorowano dorosłych za pomocą czujników snu i mierników temperatury otoczenia, wykazało że wzrost temperatury w sypialni z 25°C do 30°C obniżał efektywność snu o 5–10%. Systematyczny przegląd obejmujący dziesiątki badań z całego świata, opublikowany w *Sleep Medicine Reviews* w 2024 roku, potwierdził jednoznacznie: im wyższa temperatura nocna, tym krótszy i mniej efektywny sen. Konsekwencje są odczuwalne już następnego dnia - poranne zmęczenie, trudności z koncentracją, obniżone samopoczucie.

Według ekspertów medycyny snu optymalna temperatura sypialni dla dorosłych mieści się w przedziale 16–20°C, a górna granica komfortu wynosi około 24°C. Każdy stopień powyżej tego optimum może mieć mierzalne przełożenie na jakość nocnego odpoczynku.

## **Czynniki decydujące o komforcie**

Jak zauważają architekci, urządzając wnętrza często skupiamy się na tym, co najbardziej widoczne - kolorach ścian, dodatkach czy meblach, a zapominamy o elementach, które mają największy wpływ na nasz komfort.

*„O codziennym komforcie często decydują elementy, o których powinniśmy pomyśleć wcześniej, już na etapie projektowania budynku - dostęp do światła dziennego, zapewnienie świeżego powietrza i odpowiedniej temperatury. Ma to ogromne znaczenie dla codziennego funkcjonowania – podczas pracy, odpoczynku czy snu”* – podkreśla Monika Kupska-Kupis, główna architekt w firmie VELUX Polska.

## **Zatrzymaj słońce na zewnątrz**

Najskuteczniejszym sposobem ochrony wnętrza przed przegrzewaniem jest zatrzymanie promieni słonecznych jeszcze zanim dotrą do szyby. To rozwiązanie działa u źródła problemu i pomaga ograniczyć wzrost temperatury.

Markizy zewnętrzne pomagają utrzymać bardziej komfortowe warunki na poddaszu nawet podczas gorących dni. Dzięki specjalnej siateczce ograniczają nagrzewanie wnętrza, jednocześnie wpuszczając naturalne światło i pozostawiając widok na zewnątrz. Pokój pozostaje jasny i bardziej komfortowy – podczas pracy, odpoczynku czy wieczornego wyciszenia przed snem.

Dzięki temu wnętrze pozostaje jasne, ale bardziej komfortowe. To szczególnie ważne w pomieszczeniach, w których spędzamy dużą część dnia – domowym gabinecie, pokoju dziecka czy sypialni.

## **Tyle światła, ile potrzebujesz**

Komfort można dodatkowo dopasować do codziennych potrzeb za pomocą rolet wewnętrznych. Gdy potrzebujemy odpoczynku, pomagają stworzyć bardziej zaciemnioną przestrzeń sprzyjającą regeneracji i spokojnemu snu. W ciągu dnia z kolei pozwalają kontrolować ilość światła wpadającego do wnętrza i dostosować atmosferę do różnych aktywności.

Połączenie przesłony zewnętrznej i rolety wewnętrznej pozwala jednocześnie zadbać o dwa ważne elementy codziennego komfortu – temperaturę i światło. Dzięki temu poddasze może pozostać miejscem odpoczynku także wtedy, gdy za oknem trwa fala upałów.

*„Najlepszym rozwiązaniem jest zastosowanie jednej osłony zewnętrznej i jednej osłony wewnętrznej. Tak wyposażone okno dachowe zyskuje bardzo wiele na funkcjonalności. Pamiętajmy także o wietrzeniu pomieszczeń latem. Okna należy otwierać wcześniej rano i w chłodniejszych godzinach wieczornych lub pozostawić otwarte na noc, zaś zewnętrzne rolety i markizy zaciągać w ciągu dnia, gdy słońce najmocniej świeci”* – podkreśla Monika Kupska-Kupis.

## **Komfort także na co dzień**

Nowoczesne rozwiązania mogą działać niemal niezauważalnie w tle codziennych aktywności. W wersjach elektrycznych i solarnych rolety oraz markizy można obsługiwać zdalnie lub zaprogramować tak, aby automatycznie reagowały na poziom nasłonecznienia.

## **Najważniejsze informacje o rozwiązaniach VELUX**

### **Markiza zewnętrzna**

- pomaga ograniczyć nagrzewanie wewnątrz
- nie zasłania widoku za oknem
- może obniżyć temperaturę we wnętrzu nawet o 5°C\*

### **Roleta wewnętrzna**

- zapewnia efekt zaciemniania
- umożliwia regulację ilości światła
- pomaga stworzyć warunki sprzyjające odpoczynkowi

### **Zestaw: markiza zewnętrzna i roleta wewnętrzna**

- większa kontrola temperatury i światła przez cały dzień
- komfortowa przestrzeń do pracy, odpoczynku i snu

\* Dane z symulowanego pomieszczenia o orientacji południowej z dwoma najczęściej sprzedawanymi oknami dachowymi VELUX GLL 61, w rozmiarze MK06 (780 x 1178 mm). Dane pobrane w Warszawie między lipcem, a sierpniem na potrzeby badań VELUX 2023 dotyczących wpływu akcesoriów podczas lata.

### **Bibliografia:**

- 1.Okamoto-Mizuno K. & Mizuno K. (2012). Effects of thermal environment on sleep and circadian rhythm. Journal of Physiological Anthropology. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22738673/>
- 2.Harding E.C. et al. (2019). The Temperature Dependence of Sleep. Frontiers in Neuroscience. PMC6491889. Link: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6491889/>
- 3.Okamoto K. et al. (2021). Indoor apparent temperature, cognition, and daytime sleepiness. PMC8992972. Link: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8992972/>
- 4.Stepan M.E. et al. (2022). Impact of sleep fragmentation on cognition and fatigue. PMC9740245. Link: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9740245/>
- 5.Kim J.Y. et al. (2023). Nighttime ambient temperature and sleep in community-dwelling adults. Sleep Medicine. PMC10529213. Link: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10529213/>
- 6.Wehrens S.M.T. et al. (2023). Core body temperature changes before sleep are associated with nocturnal heart rate variability. Journal of Applied Physiology. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37262106/>
- 7.Gradisar M. et al. (2024). A systematic review of ambient heat and sleep in a warming climate. Sleep Medicine Reviews. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38598988/>

## Pytania dziennikarzy:

### Aleksandra Zybała

Managerka ds. komunikacji produktowej  
Grupa VELUX i spółki siostrzane  
tel.: (+48) 502 410 418  
e-mail: aleksandra.zybała@velux.com

### Ewelina Janczylik-Foryś

Managerka ds. komunikacji korporacyjnej  
Grupa VELUX i spółki siostrzane  
tel.: (+48) 532 566 475  
e-mail: ewelina.janczylik-forys@velux.com

## Informacje o Grupie VELUX

Okna dachowe VELUX od ponad 80 lat wpuszczają światło dzienne i świeże powietrze do domów na całym świecie, tworząc lepsze warunki do życia. Oferujemy wachlarz produktów obejmujący okna dachowe i świetliki modułowe, rolety dekoracyjne, produkty przeciwsłoneczne i rolety zewnętrzne, a także rozwiązania montażowe i inteligentnego domu. Pomagają one tworzyć jasne, zdrowe i energooszczędne przestrzenie do życia, pracy, nauki i zabawy pod dachem. Działamy globalnie – prowadzimy sprzedaż i produkcję w 37 krajach i zatrudniamy około 11 500 pracowników na całym świecie. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) i członkowie rodziny Kann Rasmussen. W 2025 roku Grupa VELUX odnotowała łączny przychód 2,97 miliarda euro, a VKR Holding osiągnęła łączny przychód 4,11 miliarda euro. FUNDACJE VELUX zaś przekazały na cele dobroczynne 306 milionów euro. Aby uzyskać więcej informacji o Grupie VELUX, odwiedź stronę [www.velux.pl](http://www.velux.pl).

## Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 2,7 mld zł. Zatrudniają ponad 3500 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa oraz Starym Laskowcu. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2022-2023 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 235 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od prawie 35 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 176 mln zł na wsparcie instytucji i organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży, a także na działania związane z rozwojem edukacji zawodowej. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach ESG. Więcej informacji na [www.velux.pl](http://www.velux.pl)