**Lampa na dobre samopoczucie**

**Prawie 45 proc. z nas zmaga się z zaburzeniami snu. Trudna sytuacja życiowa, przepracowanie, mała aktywność fizyczna, a ostatnio także długa izolacja w domach powodują przewlekłe problemy ze zdrowiem. Z tym zjawiskiem zmierzyła się Aleksandra Stachowska ze School of Form Uniwersytetu SWPS, która zaprojektowała *Dichromatic* – lampę, która reguluje nasz rytm okołodobowy.**

Bezsenność, nieregularny sen lub trudności z zasypianiem sprawiają, że słabiej przyswajamy nową wiedzę, mamy problemy z pamięcią, wolniej pracujemy i osiągamy gorsze wyniki w nauce.Badania wykazują, że odpowiednio dobrane światło reguluje rytm okołodobowy i regeneruje nasz organizm. Aleksandra Stachowska w oparciu o optykę i analizy medyczne zaprojektowała lampę ze szkła dichroicznego, która umożliwia łatwą zmianę światła i dostosowanie go do naszego samopoczucia oraz pory roku.

*Rewolucja przemysłowa dała nam władzę nad nocą, ale zaburzyła nasz sen. Z jednej strony rozwój technologii ułatwia nam funkcjonowanie, z drugiej praca i nauka na komputerze odbijają się na naszej kondycji. Większość z nas cierpi z powodu zaburzeń snu czy regularnych zmian pogody. Chciałam zaproponować prostą w obsłudze, niefarmakologiczną formę poprawy jakości naszego życia* **–** mówi Aleksandra.

**Zbawienny wpływ światła**

Najważniejszym elementem lampy jest szkło dichroiczne, które działa na zasadzie selektywnego przepuszczania promieni światła i pozwala na uzyskanie dwóch barw z jednego źródła. Lampa ma dwa filtry, które dostosowują kolor światła do pory roku. Pierwszy przepuszcza krótkie fale elektromagnetyczne, czyli niebieski i fioletowy, a odbija fale koloru żółtego i czerwonego. Powinien być on używany jesienią i zimą, ponieważ pobudza nas do aktywności. Drugi filtr działa odwrotnie – przepuszcza fale żółte i czerwone, a odbija niebieskie i fioletowe. Najlepsze efekty przynosi, kiedy jest stosowany latem lub wiosną, bo działa uspokajająco, a także wyciszająco po dużej dawce promieni słonecznych, kiedy nasz organizm pracuje na pełnych obrotach. W taki sposób *Dichromatic* sprawia, że nasz organizm produkuje odpowiednie hormony i przygotowuje nas do prawidłowego wypoczynku oraz poprawia higienę snu.

*Chciałam, żeby lampa była łatwa w użytkowaniu i żebyśmy sami decydowali, jaki kolor wybierzemy. Zamontowałam w niej specjalną kopułkę, którą wystarczy obrócić o 180 stopni, żeby zmienić barwę światła. Można wybierać pomiędzy niebieskim – pobudzającym organizm lub żółtym – wspomagającym wypoczynek* -dodaje projektantka.

*Dichromatic* jest projektem dyplomowym prezentowanym podczas Graduation Show 5 w School of Form Uniwersytetu SWPS. Lampa wykonana jest z drewna jesionowego (podstawa), metalu lakierowanego proszkowo (nóżki) i szkła dichroicznego.

*Aleksandra Stachowska, absolwentka School of Form Uniwersytetu SWPS*

\*\*\*

**School of Form** to katedra wzornictwa Uniwersytetu SWPS, działająca od października 2011 roku. Studia stacjonarne trwają 3,5 roku, a po ich ukończeniu absolwenci uzyskują tytuł licencjata Uniwersytetu SWPS na kierunku wzornictwo. Nad unikalnym programem nauczania, który łączy w sobie elementy edukacji projektowej i humanistycznej, pracował zespół ekspertów pod przewodnictwem Lidewij Edelkoort, wieloletniej szefowej Design Academy Eindhoven, która jest dyrektorem strategicznym i mentorem School of Form. Program studiów z zakresu wzornictwa otrzymał najwyższą punktację w konkursie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na kierunki zamawiane. W październiku 2020 roku School of Form zostanie przeniesione z Poznania do swojej nowej siedziby, którą będzie dzielić z warszawskim kampusem Uniwersytetu SWPS.

School of Formwspółpracuje z polskimi i światowymi projektantami, wykładowcami i ekspertami, pracującymi dla najlepszych marek i firm z różnych branż. Zajęcia prowadzą m.in. Oskar Zięta, Agnieszka Jacobson-Cielecka (dyrektor artystyczna School of Form), Karol Murlak, Bianka Rolando, Mateusz Halawa, Paulina Matusiak, Bartosz Mucha, Paweł Grobelny, Wojciech Dziedzic, Ewa Klekot, Krzysztof Kubasek, Dawid Wiener. Jednym z najistotniejszych elementów strategii nauczania w School of Form jest praktyczne kształcenie, w powiązaniu z biznesem, już na etapie wczesnych projektów. Dzięki partnerskiej współpracy z poważnymi partnerami biznesowymi, którzy wspierają finansowo rozwój studentów, a także oferują im staże w swoich przedsiębiorstwach, studenci będą odbywać praktyki w krajowych i zagranicznych studiach projektowych, firmach produkcyjnych i warsztatach rzemieślniczych w zależności od wybranego przez siebie profilu.

Więcej informacji o School of Form [www.sof.edu.pl](http://www.sof.edu.pl)