

4E Diode – EU Mål 4

Ljus spelar en avgörande roll i lärandemiljöer och påverkar både elevernas prestationer och deras välbefinnande och är en del av de **Globala målen för hållbar utveckling**:

MÅL 4:

GOD UTBILDNING FÖR ALLA (Säkerställa inkluderande och likvärdig utbildning av god kvalitet och främja livslångt lärande för alla)

Punkt 4.A Bygga och förbättra utbildningsmiljöer som är anpassade för barn och personer med funktionsnedsättning, samt tar hänsyn till jämställdhetsaspekter och därmed erbjuder en trygg, fredlig, inkluderande och ändamålsenlig lärandemiljö för alla.

Här är några viktiga och centrala aspekter av ljusets betydelse utbildningsmiljöer och dess effekt:

- Visuell komfort:

Effekt - Bra belysning minskar ansträngning på ögonen och skapar en mer behaglig lärandemiljö, vilket kan öka koncentrationen och fokus.

- Produktivitet och prestation:

Effekt - Naturligt ljus har visat sig öka produktiviteten och förbättra elevernas prestationer, då det bidrar till en mer stimulerande och energigivande atmosfär.

- Humör och välbefinnande:

Effekt - Rätt belysning kan påverka humöret positivt och minska känslor av trötthet och nedstämdhet, vilket är viktigt för att skapa en positiv lärandemiljö.

- Kognitiv funktion:

Effekt - Studier har visat att bra belysning kan förbättra kognitiva funktioner, såsom minne och inläring, vilket stödjer elevernas akademiska framsteg.

- Social interaktion:

Effekt - Ljus påverkar hur människor interagerar med varandra. En välbelyst miljö kan uppmuntra till samarbete och kommunikation mellan elever.

- Flexibilitet och anpassning:

Effekt - Att ha möjlighet till justerbar belysning, som möjliggör förändringar mellan starkt och mjukt ljus, kan tillgodose olika behov och aktiviteter i lärande.

- Estetik och atmosfär:

Effekt - Även om belysningens funktion är viktig, spelar den också en roll i den visuella estetiken av utrymmet, vilket kan göra lärandemiljön mer inbjudande och inspirerande.

- Reglering av dygnsrytm:

Effekt - Exponering för naturligt ljus hjälper till att reglera kroppens inre klocka, den cirkadiska rytmen, vilket kan förbättra sömnkvaliteten och därmed elevernas allmänna hälsa och prestationsförmåga. Den **cirkadiska rytmen** omfamnar de globala målen för hållbar utveckling

MÅL #3 : god hälsa och välbefinnande

- Minskad stress:

Effekt - En väl upplyst miljö kan bidra till att minska stress och ångest, vilket skapar en mer positiv atmosfär för lärande.

- Inlärningsmetoder:

Effekt - Belysning kan anpassas för olika inlärningsmetoder, som grupparbete eller individuellt arbete, vilket kan ge en mer dynamisk och engagerande lärandemiljö.

För att sammanfatta, ljus spelar en avgörande roll i skapandet av lärandemiljöer och har stor påverkan på elevernas inläring, välbefinnande och sociala interaktioner. Genom att skapa en väl avvägd och anpassad belysning kan vi bidra till en mer effektiv och inspirerande lärandemiljö.