

Home » Дім та інтер'єр » Експерти назвали помилку з жалюзі, яка заважає легко прокидатися вранці

Експерти назвали помилку з жалюзі, яка заважає легко прокидатися вранці

РОМАНЧУК МИКОЛА — 09 Червня 2026, 07:10 2 Mins Read — ДІМ ТА ІНТЕР'ЄР



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Мільйони людей щовечора повністю закривають жалюзі, не підозрюючи, що це може впливати на якість пробудження. Фахівці радять залишати невеликий зазор, щоб допомогти організму природно налаштуватися на новий день.

Про це пише [NLC](#).

Експерти пояснюють, що природне світло відіграє важливу роль у роботі біологічного годинника людини. Саме ранкове освітлення подає мозку сигнал про початок дня та допомагає швидше перейти від сну до активності.

Якщо жалюзі опущені повністю, спальня залишається темною навіть після сходу сонця. Через це пробудження може бути складнішим, а відчуття сонливості нерідко затягується на довший час.

Саме тому фахівці рекомендують не закривати жалюзі до самого низу. Невеликий зазор у кілька сантиметрів дозволить кімнаті поступово наповнюватися денним світлом ще до того, як пролунає будильник.

Ще один аргумент на користь такого рішення особливо актуальний улітку. Частково відкриті жалюзі сприяють кращій циркуляції повітря та допомагають прохолоді проникати до приміщення вночі.

Водночас у денні години їх радять опускати максимально низько. Це допомагає зменшити нагрівання кімнати сонячними променями та підтримувати комфортну температуру в оселі.

Однак такий варіант підходить не всім. Деякі люди можуть засинати лише в умовах повної темряви, тому навіть невелике освітлення викликає дискомфорт.

У такому випадку експерти радять звернути увагу на світлові будильники. Такі пристрої поступово збільшують яскравість перед часом підйому та імітують природний світанок.

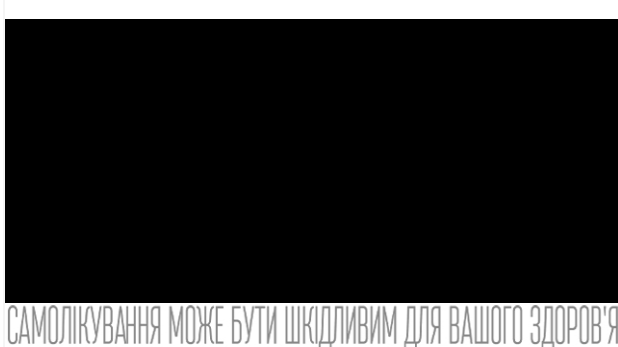
Завдяки цьому спальня залишається темною протягом усієї ночі, а організм отримує м'якший і природніший сигнал до пробудження вранці.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

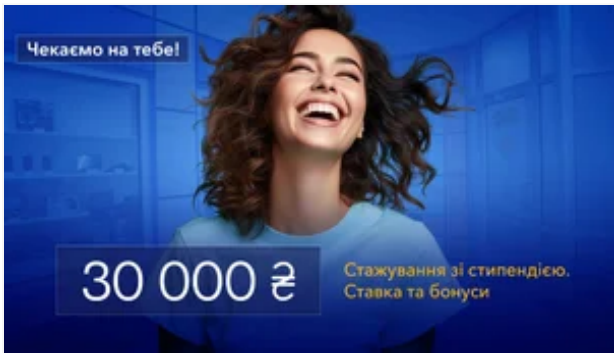
ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

жалюзі здоровий сон поради для дому



Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



Мрійте, прагніть, досягайте! Відкриті вакансії з конкурентною зп



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

07:21 Інтернет у небі: Wizz Air готує перевагу над Ryanair

07:11 Чому люди починають віддалятися від друзів без жодної сварки: пояснення психологів

07:10 Експерти назвали помилку з жалюзі, яка заважає легко прокидатися вранці

07:02 Сонце вдарить по Землі вже найближчими днями: коли чекати сильних магнітних бур

06:52 Лікарі попередили про ризики сну в навушниках: що може статися з вашими вухами

06:37 Вчені переписали історію найсухішої пустелі Землі: клімат Атаками виявився старішим за динозаврів

06:21 Названо п'ять місць у квартири, де сміттєве відро перетворюється на джерело бактерій

06:03 Вчені зазирали в найзагадковіші провалля океану: що ховають блакитні діри

05:45 Tesla повернула собі перше місце: який кросовер став найпопулярнішим у світі

05:32 Відстрочки можуть переглянути: кого торкнуться нові правила мобілізації

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua