

„Vliv světla na člověka a jeho výkonnost“ - Hynek Medřický

25.4.2023 - Adriana Kosmáková | Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava

Milé kolegyně, milí kolegové, milé studentky, milí studenti, zájemci z řad veřejnosti,

rádi bychom Vás pozvali na přednášku českého badatele a odborníka na světlo a jeho vliv na organismy, Hynka Medřického, zvaného Světlonoš.

Přednáška s názvem „Vliv světla na člověka a jeho výkonnost“ se uskuteční dne 10. 5. 2023 od 14:00 h v posluchárně LC 104 na Fakultě bezpečnostního inženýrství, VŠB – TUO v Ostravě – Výškovicích, ul. Lumírova 630/13.

Hynek Medřický je uznávaným expertem na světlo, kterému se věnuje 30 let své kariéry. Do širokého povědomí vnesl problematiku působení modrého světla na naše každodenní životy. Možná si ho vybavíte v červených robustních brýlích, které sám doporučuje nosit před spaním, možná jste ho viděli v pořadech, kde se zapáleně pokoušel vysvětlit, jak můžeme ovlivnit svou hladinu melatoninu a zlepšit si tak spánek. Vynalezl inovativní biodynamickou žárovku Vitae nebo prekognitivní osvětlení Spectrasol a osvětlu světlem tak rozšířil do mnoha českých domácností.

Na přednášce se dozvíte, jak významně jsou naše cirkadiánní rytmy ovlivněny světlem. Když jej používáme správně, napomáhá tělesným procesům, synchronizuje biologické rytmy, posiluje psychiku a zlepšuje naše kognitivní funkce. Když jsme ale vystavováni světlu nevhodně, má to z dlouhodobého hlediska řadu negativních zdravotních dopadů nejen na náš výkon... Přednášku pořádá Fakulta bezpečnostního inženýrství, VŠB – TUO a je určena všem studentům, absolventům, zaměstnancům a zájemcům z řad veřejnosti.

Vstup je zdarma po registraci ZDE. Kapacita akce je omezena.

<https://www.vsb.cz/magazin/cs/detail-novinky?reportId=45292>