

# Urządzamy pokój do nauki i wypoczynku

SZKOŁA MIEŚCI SIĘ TERAZ W POKOJU. TRZEBA GO ODPOWIEDNIO WYPOSAŻYĆ I OŚWIETLIĆ. JAK STWORZYĆ W DOMU DOBRE WARUNKI DO NAUKI?

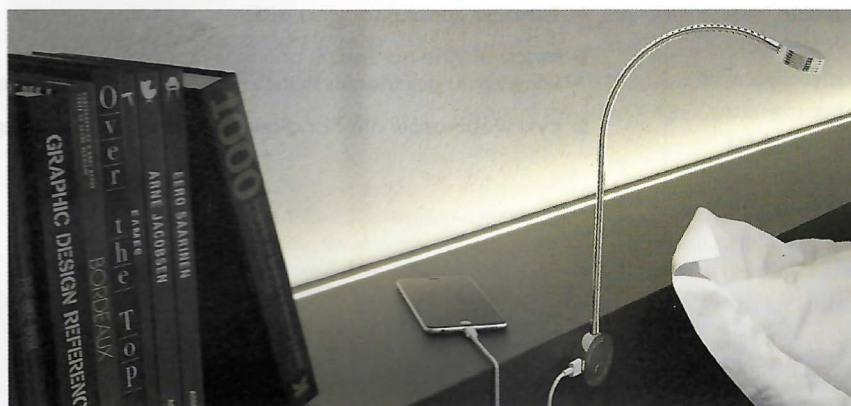
**Z**acznijmy od biurka, ponieważ to przy nim zwykle przebiega nauka. Powinno ono być ergonomiczne, czyli praktyczne i wygodne. Żeby tak było, musi być odpowiednio wysokie. Jeżeli wysokość blatu jest właściwa, łatwo utrzymać prawidłową postawę siedzącą. Przyjmuje się, że dla statystycznego

pierwszoklasisty optymalna wysokość to 55 cm. W przypadku starszych dzieci – od 72 do 75 cm. Stała wysokość blatu jest jednak kłopotliwa, ponieważ dziecko rośnie, dlatego dobrym pomysłem jest blat o regulowanej wysokości. – *Innym rozwiązaniem jest dokupienie do blatu nóg o dużym zakresie regulowanej wysokości* – doradza

Michał Kichler, menedżer produktu i marketingu w Häfele. – *Warto wybrać produkt dedykowany do biurka dla dzieci* – dodaje. Do wzrostu należy dobrać nie tylko biurko. Krzesło także. Najlepiej, jak wysokość siedziska jest regulowana, oparcie profilowane, a samo krzesło – obrotowe. Pamiętajmy, że dziecko powinno siedzieć w pozycji wyprostowanej.

Aby zapewnić uczniowi wystarczającą przestrzeń do korzystania z komputera, malowania i pisania, blat powinien mieć od 60 do 90 cm głębokości i przynajmniej metr szerokości. W przypadku węższego biurka, niezbędne mogą okazać się półki nad blatem lub komoda z szufladami z pełnym wysuwem, ustawiona jak najbliżej biurka, tak aby zapewnić dziecku miejsce na książki i przybory szkolne.

Do utrzymania porządku na biurku i pod nim Michał Kichler poleca montaż uchwyty Ellipta do monitorów i prowadzenie ka-



bli z możliwością dostosowania ich wysokości do biurka. – *Luźne kable w pokoju mogą powodować niebezpieczeństwo uszkodzenia sprzętu, a nawet mogą być niebezpieczne dla dziecka* – argumentuje doradca.

### ŁÓŻKO I BIURKO W JEDNYM

Nie w każdym pokoju biurko się zmieści. Co wtedy? Znakomitym meblem do małych pokoi jest biurko-łóżko. Sprawdza się wszędzie tam, gdy trzeba oszczędzać miejsce i liczyć każdy metr kwadratowy. Doskonale zda egzamin w pokoju studenta lub pokoju dziecka, jak również w kawalerce, a nawet w hostelu. System charakteryzuje się dużą funkcjonalnością i komfortem użytkowania. Funkcja biurka umożliwi wygodną naukę lub pracę. Na blacie zmieszczą wszystkie niezbędne przybory i akcesoria. Przy zamianieniu biurka w łóżko niczego z blatu nie trzeba ściągać. Blat przesuwają się bez przechylenia i chowa pod łóżko, a samą czynność wykonuje się płynnym ruchem. – *Systemy, takie jak Tavoletto, pozwalają, by wygodne łóżko rozłożyć bez potrzeby sprzątnięcia biurka i ściągnięcia z niego monitora czy laptopa. Dzięki temu zamiast dwóch zajmujących przestrzeń mebli, mamy jeden nowoczesny i komfortowy sprzęt* – zaleca ekspert Häfele.

### DOBRE ŚWIATŁO DO NAUKI

Urządzając pokój dziecka w wieku szkolnym musimy pomyśleć nie tylko o odpowiednim doborze i ustawieniu mebli, ale także o właściwym oświetleniu. Najważniejsze jest światło dzienne, dlatego biurko najlepiej ustawić pod oknem.



Aby dziecko czuło się komfortowo i aby nie męczyło się podczas odrabiania lekcji, potrzebnych jest kilka źródeł światła, które razem i osobno stworzą atmosferę sprzyjającą nauce i koncentracji. Główne źródło światła to oświetlenie górne na suficie.

Na biurko oczywiście lampka stojąca. To sprawdzony i najlepszy wybór. Postawmy lampę z regulowanym i ruchomym ramieniem, aby dziecko mogło kierować światło w odpowiednie miejsce i aby mogło ustawić odpowiedni kąt padania światła.

Ważne jest także oświetlenie przy łóżku, które uczeń wykorzystuje się np. podczas czytania lektury przed snem. Do wieczornego czytania niezbędne jest światło punktowe w postaci lampy podłogowej, lampki nocnej ustawionej na szafce lub kinkietów zamontowanych po obu stronach łóżka (światło pada wtedy równomiernie). Powiewem nowoczesności i niezwykle funkcjonalnym rozwiązaniem jest elastyczna oprawa ze stacją ładowania USB (np. LOOX LED 2034), którą można przy-

mocować do łóżka czy innych mebli. Dzięki niej wieczorna lektura stanie się jeszcze przyjemniejsza. – *Zapewnia nie tylko oświetlenie punktowe w dwóch poziomach jasności (możliwość ściemniania), lecz dzięki dwóm zintegrowanym portom USB umożliwia jednocześnie ładowanie telefonu i tabletu* – zaznacza Michał Kichler z firmy Häfele. Funkcja przyciemniania jest bardzo użyteczna. Po zakończeniu czytania, można wywołać półmrok, jeżeli dziecko nie lubi spać w całkowitej ciemności.

Pamiętajmy, że nie musimy trzymać się sztywno zasad ergonomii (np. kolorystyki), choć są one bardzo istotne. Urządzając nowoczesne biuro domowe dla dziecka, w którym codziennie będzie spędzać sporo czasu, bardziej wypada skupić się na wielkości przestrzeni, która jest do zagospodarowania, wieku dziecka i funkcjonalności mebli.

Tak urządzony pokój idealnie będzie nadawał się dla dzieci i młodzieży zarówno do nauki, w tym zdalnej, jak i odpoczynku. ●

