

Ponad połowa rodziców uważa, że każde dziecko powinno mieć swój pokój. Rozwiązaniem może być adaptacja poddasza.

**7 września 2023, Warszawa: Własny pokój to niezwykle ważny element rozwoju dziecka, kształtowania się jego osobowości, niezależności. Warto o tym pamiętać chociażby w kontekście rozpoczętego nowego roku szkolnego. Jak wynika z najnowszego badania ARC Rynek i Opinia na zlecenie VELUX Polska, 62% Polaków posiadających dzieci deklaruje, że każde dziecko powinno mieć swój pokój, nawet kosztem przestrzeni dla rodziców. Rozwiązaniem może być adaptacja poddasza na potrzeby dziecka, z czego skorzystało już 17% badanych.**

Wraz z pojawieniem się dzieci, a potem ich dorastaniem, zmieniają się potrzeby lokalowe rodziny. Dla niektórych rodzin to czas kiedy decydują się na zmianę mieszkania na większe, czy rozbudowę domu. Przełomowym momentem okazuje się często pójście dzieci do przedszkola czy szkoły. Wyodrębnienie własnej przestrzeni dla dziecka dla wielu staje się wówczas priorytetem. Według ekspertów – własny pokój wspiera rozwój osobisty dziecka, daje mu poczucie własności, pozwala wyrazić swoją indywidualność i kreatywność.

*„Własny pokój dla dziecka jest ważnym elementem rozwoju jego samodzielności. To miejsce, gdzie dziecko może się czuć bezpiecznie, zaspokajając swoją potrzebę prywatności, swobodnie wyrażać swoją indywidualność, rozwijać wyobraźnię, ale też uczyć się przestrzegania reguł społecznych. Dziecko może tam przeczytać książkę, zagrać w ulubioną grę, przemyśleć ważne dla niego wydarzenia, przeżyć emocje. To niezwykle istotne dla jego rozwoju emocjonalnego. Posiadanie własnego pokoju uczy dziecko także poczucia odpowiedzialności – aranżacji własnej przestrzeni, dbania o swoje rzeczy czy samodzielnego rozwiązywania problemów”* – wyjaśnia Agata Błady, psycholog i psychoterapeuta z ośrodka terapeutycznego Introsfera.

W okresie nastoletnim potrzeba prywatności staje się jeszcze bardziej istotna. *„Własne pomieszczenie to dla nastolatków ich azyl i przestrzeń, w której mogą odkrywać siebie, realizować swoje pasje, побыć w samotności czy dzielić się swoimi sprawami ze znajomymi. Ważne, aby rodzice szanowali te potrzeby i uwzględnili osobiste upodobania nastolatka przy aranżacji jego prywatnego miejsca. Wspieranie autonomii i niezależności dziecka, szanowanie jego granic i prywatności ma kluczowe znaczenie dla rozwoju i kształtowania się tożsamości młodego człowieka i prowadzi do tego, by mogło ono stać się odpowiedzialną, stabilną, pewną siebie i szczęśliwą dorosłą osobą”* – dodaje Agata Błady.

Jak wynika z najnowszego badania ARC Rynek i Opinia na zlecenie VELUX Polska\* 84% osób posiadających dzieci uważa, że ważne jest, aby każdy z domowników miał przestrzeń dla siebie, a 62% deklaruje, że każde dziecko powinno mieć swój pokój, nawet kosztem przestrzeni dla rodziców, czy zagospodarowania innej przestrzeni (77%) np. garderoby. Co czwarty badany rodzic uważa, że dzieci powinny mieć wspólny pokój.

### **Przeprowadzka, rozbudowa domu, a może adaptacja poddasza?**

Dla właścicieli domów czy mieszkań z poddaszem rozwiązaniem na powiększenie przestrzeni i dopasowaniem jej do zmieniających się potrzeb rodziny może być adaptacja poddasza. To bardziej ekonomiczne rozwiązanie niż przeprowadzka do większego domu, czy rozbudowa.

Osoby, które już z tej opcji skorzystały, wśród największych zalet poddasza wymieniają - dodatkową przestrzeń na przechowywanie, większą elastyczność w urządzeniu wnętrza, zapewnienie prywatności.

Prawie połowa badanych (45%), urządziła na poddaszu sypialnię, 23% przeznaczyło je na strefę rekreacyjną (jak miejsce na relaks, siłownię, jogę, medytację), 21% przechowuje tam tylko rzeczy, 17% zorganizowało pokój gościnny, a 13% biuro. Na aranżację przestrzeni na poddaszu dla dziecka zdecydowało się 17%. Natomiast 59% osób biorących udział w badaniu, w przypadku przeprowadzki, rozważyłoby nieruchomość z poddaszem użytkowym.

Do największych obaw związanych z wykorzystaniem poddasza należy zapewnienie odpowiedniej temperatury. Na obawy dotyczące przegrzania w czasie upałów wskazał co trzeci badany.

### **Postaw na adaptację poddasza dla dziecka - ale w zdrowym stylu**

Jak twierdzi Monika Kupska-Kupis, główna architekt z firmy VELUX Polska – „*Poddasze to doskonałe miejsce aby umieścić tam pokój dla dziecka. Taka lokalizacja pozwala na oddzielenie pokoju od pozostałej części domu, zapewniając kameralność i ciszę niezbędną do skupienia i nauki, ale także zabawy. Dla dziecka będzie dodatkową atrakcją, gdyż skosy i zakamarki tworzą naturalną przestrzeń do kreatywnych zabaw i przechowywania ulubionych przedmiotów. Poza tym powinna być to przestrzeń funkcjonalna – ze strefą do nauki, odpoczynku i zabawy, jak również przytulną i co najważniejsze zdrową*”.

Aby zapewnić zdrowy klimat w domu i na poddaszu, należy pamiętać przede wszystkim o dostępie do światła dziennego i świeżego powietrza. Czynniki te są niezbędne dla fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka. Z badań wynika, że naturalne światło i świeże powietrze poprawiają zdolność uczenia się nawet o 15%, wpływając na koncentrację i zdolności poznawcze dziecka\*\*. Ponadto, światło słoneczne dostarcza organizmowi witaminę D, która jest niezbędna dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Złe oświetlenie biurka jest również częstą przyczyną problemów ze wzrokiem. Dlatego biurko dla ucznia najlepiej ustawić pod oknem. Dzięki temu, podczas odrabiania lekcji dziecko dłużej będzie mogło korzystać z naturalnego światła.

*„Adaptując poddasze na potrzeby pokoju dla dziecka, warto pomyśleć o jego jak najlepszym doświetleniu światłem naturalnym. Dlatego warto rozważyć montaż okien dachowych, które pozwalają na równomierne doświetlenie wnętrza. W pokoju dziecka najlepiej sprawdzą się okna z górnym systemem otwierania, który uniemożliwia otwarcie okna bez pomocy rodziców. To także bardzo wygodne rozwiązanie na zaaranżowanie miejsca do nauki – pod oknem możemy ustawić biurko i mieć pewność, że przybory szkolne i książki nie utrudnią nam jego otwierania” – dodaje Monika Kupska-Kupis.*

Dobrze dobrane okna dachowe powinny także zapewniać dobrą izolację akustyczną i chronić przed hałasem z zewnątrz, gdyż może on rozpraszać dziecko podczas nauki lub wybudzić je ze snu. Dobrym wyborem będą np. okna dachowe VELUX z pakietem wyciszania deszczu, które obniża poziom hałasu powodowanego przez deszcz o Rw 7dB w porównaniu ze standardowym oknem dachowym VELUX, co dla ludzkiego ucha jest obniżeniem hałasu o połowę. Dla dziecka będzie to wyraźna różnica. Efekt wyciszenia zapewnią także przesłony na okno np. rolety zewnętrzne VELUX, które chronią przed hałasem podczas deszczu, dodatkowo zabezpieczając okno podczas trudnych warunków pogodowych.

Adaptując poddasze do różnych potrzeb rodziny – czy to na pokój dla dziecka, sypialnię, biuro, warto zainwestować w energooszczędne okna, a także rozważyć montaż osłon okiennych. To najlepszy sposób na zablokowanie promieni słonecznych i ograniczenie nagrzewania się wnętrza. Na rynku dostępne są rozwiązania całoroczne, które latem chronią przed upałem, zaś w okresie jesienno-zimowym przed chłodem.

Więcej inspiracji dostępnych jest na stronie:

[https://www.velux.pl/inspiracje/kiedy-to-zobaczysz?utm\\_source=Press\\_PRVelux&utm\\_medium=display&utm\\_campaign=autumn-create-demand\\_local-base](https://www.velux.pl/inspiracje/kiedy-to-zobaczysz?utm_source=Press_PRVelux&utm_medium=display&utm_campaign=autumn-create-demand_local-base)

---

\*Badanie opinii na temat „Sposobów wykorzystania poddaszy”, wykonane metodą CAWI, na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 18-60 lat, plus booster na osoby, które mieszkają bądź mieszkały w domu jednorodzinnym z poddaszem, w terminie 16.08-22.08.2023 r.

\*\*L. Heschong, Daylighting and Human/ Performance, ASHRAE Journal, vo. 44, no. 6, pp. 65-67, 2002

#### **Pytania dziennikarzy:**

**Ewa Łukawska**

PR & CSR Manager

Target PR

tel.: (+48) 668 186 843

e-mail: ewa.lukawska@targetpr.pl

#### **Informacje o Grupie VELUX**

Od ponad 80 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje, rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 36 krajach, zatrudniamy około 11 000 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2022 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 4,29 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 181 mln euro. Więcej informacji na stronie [www.velux.com](http://www.velux.com)

#### **Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce**

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 2,5 mld zł. Zatrudniają ponad 5090 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa oraz Starym Laskowcu. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2020-2021 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 286 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 30 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 172 mln zł na wsparcie instytucji i organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży, a także na działania związane z rozwojem edukacji zawodowej. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach ESG. Więcej informacji na [www.velux.pl](http://www.velux.pl)