

Pokój ucznia na szóstkę – jak zapewnić zdrowe warunki do nauki i zabawy

Już wkrótce rozlegnie się pierwszy dzwonek w szkole i rozpocznie rok szkolny. Aranżując w domu przestrzeń dla ucznia pamiętajmy, że ważne są zarówno rozwiązania funkcjonalne i estetyczne, jak i zdrowy klimat wewnętrzny. Niewielu rodziców ma świadomość, jak duży wpływ ma on na efektywne przyswajanie wiedzy, a także ograniczenie zachorowalności i absencji w szkole oraz ogólne samopoczucie młodego człowieka. Na co zatem warto zwrócić uwagę w pokoju ucznia?

„Uczniowie coraz więcej czasu spędzają w pomieszczeniach, dlatego tak ważne jest, aby w pokoju ucznia zapewniony był dopływ świeżego powietrza, dostęp do światła dziennego, odpowiednia temperatura, czy też widok na zieleń za oknem. To cechy środowiska domowego, które mogą mieć wpływ na samopoczucie i zdolność koncentracji ucznia” – mówi Katarzyna Bukol-Krawczyk, lekarz rodzinny.

Rodzicie często nie zdają sobie sprawy, jak ważnym jest to aspektem. 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. Jej brak powoduje m.in. kruchość kości. Złe oświetlenie biurka jest również częstą przyczyną problemów ze wzrokiem.

Co więcej, nie mamy świadomości, że pokoje dziecięce to często miejsca, w których kumuluje się zanieczyszczenie powietrza, a to podstawa do rozwoju alergii. Wiele zabawek i urządzeń elektronicznych znajdujących się w pokojach dziecięcych może być również odpowiedzialna za emisję szkodliwych substancji.

„Zanieczyszczenie powietrza i wysoki poziom CO₂ może prowadzić do problemów, takich jak: bóle głowy, niespokojny sen i zmęczenie, a także trudności z koncentracją. Zły klimat w pomieszczeniu może być szczególnie trudny dla dzieci” – dodaje Katarzyna Bukol-Krawczyk.

Oto kilka prostych sposobów na obniżenie poziomu CO₂ i poprawę klimatu w pomieszczeniach dzieci:

Po pierwsze – dostęp do światła dziennego i regularne wietrzenie pokoju

Myśląc o pokoju do nauki często pomijamy tak ważny aspekt, jak jego dobre doświetlenie. Tymczasem, okna powinny być podstawowym wyposażeniem wnętrza przyjaznego dziecku. Ich wielkość, rozmieszczenie i kształt przekładają się na zdrowie oraz prawidłowy rozwój ucznia. Im więcej światła dziennego tym lepiej dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania dziecka. Światło sztuczne nigdy nam tego efektu nie zagwarantuje.

Również jakość powietrza ma olbrzymie znaczenie. Często zawiera ono gazy, cząstki i odpady biologiczne oraz parę wodną, które stanowią potencjalne zagrożenie dla zdrowia dziecka. Dlatego zaleca się wietrzenie domu, w tym pokoju ucznia, trzy do czterech razy dziennie przez co najmniej 10 minut. Należy wywietrzyć sypialnię dzieci rano, kiedy się bawią i zanim pójdą spać w nocy. Warto również pomyśleć o oknach z nawiewnikami, które zapewniają stały dopływ świeżego powietrza. Takie rozwiązanie szczególnie sprawdzi się na poddaszu w przypadku okien dachowych.

Po drugie – ograniczenie plastiku

W wyniku nagrzania tworzywa mogą wydzielać toksyczne opary, dlatego warto upewnić się, że plastikowe zabawki dzieci nie są narażone na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Dlatego elementem niezbędnym w pokoju dziecka są rolety lub zasłony, które ochronią wnętrze przed przegrzewaniem. Nie powinniśmy również zostawiać plastikowych przedmiotów na podłodze, jeśli masz zainstalowane ogrzewanie podłogowe. Zgodnie z przepisami UE należy usunąć wszelkie plastikowe zabawki sprzed 2007 r., ponieważ stwierdzono, że zawierają one zakazane chemikalia. Dodanie niektórych roślin, jak choćby popularnych niegdyś paprotek, może również poprawić klimat w pokoju ucznia, ponieważ pomagają oczyścić powietrze.

Po trzecie – ograniczenie wilgotności i walka z roztoczymi

Pamiętajmy, że suszenie odzieży powoduje wydzielanie wilgoci, która może prowadzić do szkodliwych pleśni. Dlatego unikajmy suszenia ubrań w pokojach gdzie przebywają dzieci. Z tych samych powodów warto upewnić się, że łazienka w domu jest odpowiednio wentylowana. Również roztocza uwielbiają łóżka, więc regularnie zmieniamy pościel i rozważmy wymianę materacy i poduszek, jeśli mamy je od dłuższego czasu. Typowy używany materac może zawierać od 100 000 do 10 milionów roztoczy, a 10% wagi dwuletniej poduszki może składać się z martwych roztoczy i ich odchodów. Nie dziwnym się potem, że nasze dzieci często chorują.

Po czwarte – ograniczenie hałasu

Jeżeli w naszym domu jest nieużytkowe poddasze, a nasze dziecko marzy o własnym pokoju, najlepszym rozwiązaniem jest adaptacja tej powierzchni. Taka lokalizacja pokoju pozwoli na oddzielenie wnętrza od pozostałej części domu, zapewniając kameralność i ciszę niezbędną do skupienia i nauki. Warto przy tym pomyśleć o oknach dachowych z dobrą izolacją akustyczną, co zagwarantuje ochronę przed hałasem z zewnątrz.

„Dobrym wyborem będą np. trzyszybowe okna dachowe VELUX, które zapewniają wyższą dźwiękochłonność i pozwalają zmniejszyć przenikanie hałasu o kilka decybeli. Dla dziecka będzie to wyraźna różnica. Efekt wyciszenia zapewnią także przesłony na okno np. rolety zewnętrzne VELUX, które chronią przed hałasem podczas deszczu i gradu, dodatkowo zabezpieczając okno podczas trudnych warunków pogodowych” – mówi Monika Kupka-Kupis, architekt z firmy VELUX Polska.

W mieszkaniach jednokondygnacyjnych pokój ucznia warto ulokować w pomieszczeniu odległym od pokoju dziennego i kuchni. W ten sposób zapewnimy dziecku intymność i ochronimy je od gwaru codziennego życia.

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

Pytania dziennikarzy:

Agnieszka Kamińska

Kierownik ds. komunikacji korporacyjnej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053
e-mail: Agnieszka.Kamińska@velux.com

Ewa Łukawska

PR & CSR Manager
Target PR
tel.: (+48) 668 186 843
e-mail: Ewa.Lukawska@targetpr.pl

Informacje o Grupie VELUX

Od ponad 75 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 40 krajach, zatrudniamy około 9500 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2016 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 2,4 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 155 milionów euro. Więcej informacji na stronie 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 1,98 mld zł. Zatrudniają około 4300 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysławie i Wędkowach koło Tczewa. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W ciągu ostatnich trzech lat (2016-2018) Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce 220 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 29 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ponad 131 mln zł na wsparcie organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania zostały przedstawione w lokalnym raporcie CSR, będącym jednocześnie pierwszym takim raportem w branży stolarki. Więcej informacji na www.velux.pl.