

Cykl inspirujący dom:
**Jak urządzić pokój
dziecka na poddaszu
pełen światła**



VELUX®

Komfort na lata

Królestwo dla malucha na poddaszu

Miejsce, która sprzyja nauce i rozwojowi wyobraźni!

Rodzice szybko przekonują się, że dzieci ze wszystkiego wyrastają - z ubrań, butów, zabawek, bajek, a nawet z miejsc, w których spędzają czas. Przychodzi taki moment, gdy maluchy przestają spać w łóżeczku niemowlęcym i potrzebują więcej prywatnej przestrzeni. Gdzie wtedy urządzić pokój dla dziecka?

Jeśli planujesz budowę domu z poddaszem lub masz w domu poddasze nieużytkowe, najlepszym rozwiązaniem będzie adaptacja tej powierzchni. Skosy i zakamarki to idealna przestrzeń do zabaw i... robienia bałaganu. Z kolei starszym dzieciom poddasze zapewni kameralność i ciszę niezbędną do skupienia i nauki.

Podpowiemy Ci, jak stworzyć radosną i inspirującą przestrzeń dla Twojego dziecka. Na początku podzielimy się z Tobą małym sekretem: spójrz w górę i przywitaj się ze światłem i świeżym powietrzem.



Spójrz w górę
i przywitaj się ze
światłem i świeżym
powietrzem



W pokoju dziecka nie może zabraknąć światła i świeżego powietrza

Zabawa naturalnym światłem

Urządzenie pokoju dla dziecka może sprawić dorosłym wiele frajdy. Znowu mogą poczuć się beztrosko i na chwilę przenieść do krainy baśni. Zanim zaczniesz wybierać kolorowe dodatki, meble i zabawki, zatrzymaj się na chwilę i zastanów, czego przede wszystkim nie może zabraknąć w pokoju dziecka?

Pierwszą sprawą, o której trzeba pomyśleć to światło dzienne i świeże powietrze. Okna dachowe, które dostarczają dwa razy więcej światła niż pionowe, powinny być podstawowym wyposażeniem pokoju na poddaszu przyjaznego dziecka.

Naturalne światło i świeże powietrze mają istotny wpływ na nasz ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie, szczególnie gdy dorastamy. Zazwyczaj, może z wyjątkiem lata, dzieci spędzają dużo czasu w domu - po powrocie ze szkoły odrabiają lekcje, pomagają w obowiązkach domowych i odpoczywają. Niezwykle ważne jest, by w domu miały zapewnioną optymalną ilość światła i świeżego powietrza, bez względu na porę roku.

Dostęp do światła i świeżego powietrza niesie za sobą mnóstwo korzyści dla zdrowia: dzieci, które przebywają na zewnątrz, mają zapewniony odpowiedni poziom witaminy D, są mniej nadpobudliwe i mniej narażone na stany depresyjne. Świeże powietrze poprawia kondycję płuc, uwalniając je od zanieczyszczeń, takich jak spaliny i kurz.



Zabawa światłem naturalnym

Gdy dzieci mają dostęp do światła i świeżego powietrza, rozwija się ich kreatywność i wyostrza umysł. Więcej tlenu to lepsze funkcjonowanie mózgu, lepsza koncentracja, a nawet poprawa nastroju. Jednym słowem, im więcej światła i świeżego powietrza, tym lepiej dla zdrowia, komfortu i prawidłowego funkcjonowania Twojego dziecka.

Jakość powietrza również ma znaczenie. Pamiętaj więc, by regularnie wietrzyć pokój dziecka, najlepiej trzy, cztery razy dziennie przez co najmniej 10 minut. Najlepiej robić to rano, tuż po przebudzeniu, przed powrotem ze szkoły, w przerwach w nauce czy zabawie i przed pójściem spać. Okna dachowe mają nawiewniki, które umożliwiają wietrzenie nawet przy zamkniętym oknie. To bardzo wygodne rozwiązanie w pokoju dziecka, bo podczas zabawy lub nauki stale dociera tam świeże powietrze.

Pokój dziecięcy to miejsce pełne życia, aktywności, radości i niezwykłych pomysłów. To pomieszczenie nie tylko do spania, ale także do nauki i zabawy. Dzięki oknom dachowym wprowadzisz do środka światło i świeże powietrze, które pozwolą dzieciom na komfortową i bezpieczną zabawę, naukę i odpoczynek.

Gdy dzieci mają dostęp do świeżego powietrza, rozwija się ich kreatywność i wyostrza umysł





Przed



Po

3

POWODY

aby pokochać okna
dachowe w pokoju dziecięcym

1

Doskonałe źródło światła

Światło słoneczne jest doskonałym źródłem witaminy D, która wspiera wzrost kości i funkcje poznawcze, a także pomaga zapobiegać depresji i nadwadze. Kontakt ze światłem dziennym reguluje również produkcję serotoniny, która odgrywa ważną rolę w rozwoju mózgu. Podwyższony poziom serotoniny to gwarancja dobrego samopoczucia i szczęścia u dzieci. Gdy muszą zostać w domu, zadbaj o światło naturalne i świeże powietrze w ich własnym pokoju!

2

Spokojny sen

W zależności od wieku, dzieci potrzebują od 9 do 13 godzin snu na dobę, a światło naturalne może im to zapewnić. Światło słoneczne to wskaźnik środowiskowy, który dba o zachowanie rytmu dobowego ludzkiego organizmu (cykl snu i czuwania). Innymi słowy informuje mózg, kiedy jest właściwy czas na produkcję melatoniny, która pomaga zasnąć, oraz acetylocholiny, która pomaga się obudzić.

3

Zdrowie oczu

Niestety nasz wzrok nie poprawia się wraz z wiekiem. Stąd tak ważne jest, aby kształtować u dzieci dobre nawyki, które zagwarantują zdrowie oczu. Naturalne światło pomaga nam widzieć wyraźnie bez przemęczenia oczu. Sprzyja także rozwojowi wzroku u dzieci i młodzieży, dlatego należy zapewniać go jak najwięcej.





Przed



Po



Jakie okna dachowe wybrać do pokoju dziecka?

Pokój dziecka pełen światła i świeżego powietrza

Podczas aranżacji pokoju dziecka najczęściej okazuje się, że rodzice i dzieci mają zupełnie inne potrzeby. Dla dorosłych liczy się bezpieczeństwo, a dla dzieci wesoła kolorystyka, uwzględniająca ich aktualny gust i zainteresowania. Na szczęście można pogodzić te dwa różne światy.

Wymagania rodziców w zakresie bezpieczeństwa spełnią okna dachowe z odpowiednio dobranym systemem otwierania. W pokoju malucha najlepiej sprawdzi się system górnego otwierania – dziecko nie otworzy takich okien bez pomocy dorosłych. To także bardzo praktyczny sposób na zaaranżowanie kącika do nauki – pod oknem można ustawić biurko, bo przybory szkolne i książki nie utrudnią jego otwierania.

Duże znaczenie ma także materiał, z którego wykonane są okna. Jeśli Twoja pociecha jest artystyczną duszą i uwielbia rysować, wybierz okna, które są łatwe w czyszczeniu np. drewniano-poliuretanowe. Nie straszne im ślady po kredkach czy flamastrach - zabrudzenia wystarczy tylko przetrzeć wilgotną szmatką i gotowe. A Twoje dziecko może dać upust swojej artystycznej energii.

Dzieci często mają lżejszy sen. Mogą wybudzać się w nocy z powodu hałasu dobiegającego z zewnątrz. Dlatego bezpiecznie jest wybrać okna zapewniające wyższą dźwiękochłonność i pozwalające zmniejszyć

przenikanie hałasu o kilka decybeli. Dobrym rozwiązaniem jest także pakiet wyciszania deszczu, który obniża poziom hałasu powodowanego przez deszcz aż o 7 dB. Dla dziecka będzie to wyraźna różnica.

Dzieci na pewno mają swoje wyobrażenia dotyczące wystroju wnętrza. W końcu to będzie ich królestwo. Pozwólmy więc wybrać im dodatkowe wyposażenie np. rolety do okien dachowych. Z kolekcji dla najmłodszych mogą wybrać 9 kolorowych wzorów, które ożywią każde pomieszczenie i stworzą przyjemne wnętrze do nauki i zabawy. Starszym spodobać się jednolite i bardziej "dorosłe" wzory z kolekcji dla dziewczynek i chłopców.

Warto poświęcić chwilę na odpowiednie zaplanowanie i urządzenie pokoju dla ucznia. Jeśli weźmiesz pod uwagę wszystkie czynniki – bezpieczeństwo, komfort użytkowania i dziecięcy gust, możesz być pewny, że Twoja pociecha z przyjemnością będzie uczyć się, bawić i odpoczywać w takim wnętrzu.



Pokój dziecka jest sypialnią, miejscem do nauki i zabawy. Powinien być bezpieczny, pobudzający wyobraźnię i kolorowy



Twoje życie rozjaśnione naturalnym światłem

Naturalne światło i świeże powietrze mogą pozytywnie wpłynąć na Twoje zdrowie i samopoczucie.



Zasób witaminy D

Potrzebujemy witaminy D dla zdrowia naszych kości, aby mieć siłę do życia i zapobiegać chorobom. Nie zawsze mamy jednak możliwość relaksu w naturalnym świetle, by pozyskać wystarczającą ilość witaminy D, której tak potrzebuje nasz organizm. A zatem, jeśli nie możemy wyjść z domu, spróbujmy zaprosić światło do siebie.



Wyższa wydajność

Czujecie się przemęczeni już z samego rana? Nie jesteście w stanie dokończyć wykonywania obowiązków domowych? To Wasze ciało zgłasza Wam, że potrzebujecie więcej naturalnego światła. Badania wykazały, że więcej pracy przy naturalnym świetle, to więcej energii do działania, w porównaniu z pracą przy sztucznym świetle



Więcej zdrowego snu

Nic nie da się porównać z uczuciem, jakie towarzyszy nam, kiedy budzimy się z spokojnego snu. Czujemy się tak, jakbyśmy byli w stanie natychmiast poradzić sobie z każdym wyzwaniem, bez filiżanki kawy i ziewania. Naturalne światło może w tym pomóc! Jest głównym czynnikiem regulującym działanie naszego zegara biologicznego.



Lepsze widzenie

Nasze oczy są nieustannie obciążone wpatrywaniem się w ekrany komputerów, telefonów i ostrym sztucznym światłem. Naturalne światło zapewnia wyraźne widzenie bez dodatkowego napięcia oczu, a także pomaga w rozwoju wzroku dzieci i młodzieży.