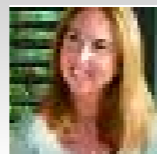


Carmen Martínez de Trinchera
Interiorista - Col·legiada núm. 1.310



La zona d'estudi

Un espai relaxant, pràctic i bonic

Després de les vacances, comença novament el cole i toca estudiar. El mes passat us parlava de les habitacions dels nens i de la importància de planificar una zona de descans, una de jocs i una altra d'estudi. D'aquesta última és de la qual parlarem en aquest article. La zona d'estudi és molt important a l'hora que els nens puguin concentrar-se i fer bé la feina. Factors com l'ordre, la il·luminació, la ventilació o l'ergonomia són realment importants perquè els nens se sentin còmodes i ben predisposats. Els petits creixen i les seves necessitats també ho fan: per tant, es tracta de crear un ambient que les cobreixi total-

ment i s'adapti a aquestes exigències. Posicionar correctament els diferents elements (llit, armari, escriptori, prestatgeries, etc.) farà que els nostres fills se sentin còmodes i feliços en un espai especialment dissenyat per a ells. En el següent article us donaré uns petits apunts que us ajudaran a prendre les decisions correctes a l'hora de dissenyar, moblar i decorar l'habitació del vostre fill o filla i concretament, la zona d'estudi. Però abans de pensar en com de preciosa quedarà l'habitació dels menuts i de posar-nos a fer feina, és importantíssim organitzar la zona d'estudi atenent unes variables fonamentals com ara la llum, el mobiliari o l'ordre. I pel que fa a la decoració, n'hi ha per a tots els gustos: habitacions romàntiques i femenines, d'estil vintage o



retro, lineals, minimalistes o de disseny... però hi ha una clara tendència a la barreja d'estils, com ja venim veient els últims anys. Està de moda combinar cadires i taules de diferents estils i/o colors, combinar taules modernes amb cadires antigues i amb detalls senzills i fets a mà com dibuixos, banderins, marcs... un toc informal on predomina la funcionalitat i els gustos de cadascú. El més important és crear un espai que ha de ser relaxant, pràctic i també bonic, i que permeti la concentració que tot nen necessita.

Les zones d'estudi infantils seran testimonis de tots els progressos intel·lectuals dels nens, des dels gargots i les seves primeres lletres, fins a la dura prova de la selectivitat... quantes hores passaran asseguts a la cadira!

Per a la selecció de fotos m'he fixat, evidentment, en la part estètica, en crear una habitació bonica i harmònica en quant a colors i materials, però aquest article estaria incomplet si no parléssim de la importància que té planificar adequadament la zona d'estudi per prevenir problemes d'esquena, de vista... i per tant, millorar el seu rendiment.

La cadira. El nen estarà assegut correctament si recolza els peus a terra, amb els genolls en angle recte amb els malucs, i aquests amb el tronc. Un bon re-



posapeus ha de tenir una superfície de suport antilliscant i una inclinació de 10°. És important recolzar l'esquena fermament contra el respall de la cadira. Existeixen en el mercat coixins de reforç lumbar però podrà servir qualsevol coixí o una tovallola enrotllada per la part inferior de l'esquena.

La taula. La taula ha d'estar a l'alçada del pit del nen, de manera que pugui donar suport als avantbraços sobre la taula. La distància ideal entre els ulls i el llibre és d'uns 30 cm., mantenint aquest perpendicular a la visual. La utilització d'un faristol o, si no, una pila de llibres per donar suport al llibre d'estudi, disminueix la fatiga i facilita el manteniment de la postura correcta. La taula ha de ser bastant àmplia i la seva superfície mat, per evitar reflexos, i en colors clars, i així prevenir el cansament ocular.

Prop de la taula ha de tenir una petita prestatgeria, on ha de reunir els llibres, quaderns, apunts i diccionaris.

Temperatura i ventilació

La temperatura ha d'oscil·lar entre els 18 i els 22 graus. L'estudiant no ha de tenir sensació de fred ni calor i el radiador mai ha d'estar prop de la taula. Els descansos es poden utilitzar per ventilar l'habitació durant 5 minuts. El rendiment del cervell és molt sensible al nivell d'oxigen, per això cal procurar

anar renovant regularment l'aire de l'habitació. És aconsellable l'ús d'un humidificador cas que hi hagi calefacció.

Il·luminació

La il·luminació sempre serà preferiblement natural, però això no sempre és possible i en les hores d'estudi es necessita llum artificial. En aquest cas ha d'estar repartida de forma homogènia. El millor és combinar la il·luminació general amb la il·luminació d'un llum de taula de 60W a l'esquerra per als dretans i a la dreta per als esquerrans.

Factors ambientals

No està de més començar buscant un espai de la casa sense sorolls ni distraccions, és a dir, sense televisió ni ordinador amb connexió a Internet (no deixa de ser una constant temptació). És cert que per a certs treballs necessiten l'ordinador, però convé que tinguin clau i restriccions d'accés de manera que els pares sàpiguen si hi ha connexió i quant de temps han estat connectats. En qualsevol cas, no ens cansem de dir que han d'estar en zones comunes de la casa.

Si no es poden evitar els sorolls es pot recórrer a una música tranquil·la, preferiblement música clàssica o New Age a baix volum per mitigar l'enrenou de l'habitatge.

També és important separar la zona d'estudi de la zona de joc tant com sigui possible. Estudiar en una zona d'esbarjo disminueix el nivell de concentració en el nen, ja que associen l'espai a un altre tipus d'emocions i comportaments de tipus lúdic. Quan no és possible que tinguin una habitació per a cada dedicació, procura delimitar de forma clara les hores d'estudi i les hores de joc en aquest espai. Pot ajudar-te el simple fet que estudiï amb la roba del carrer, o l'uniforme de l'escola, i a l'hora de jugar que es canviï a una roba més còmoda que signifiqui: "ara vaig a jugar". També ajuda molt a diferenciar aquestes dues zones un bon ordre a l'habitació. Procurar que quan el nen estudiï, les joguines no estiguin a la vista sinó recollides en estanteries o cistells, amb els terres i la taula d'estudi netes i sense distraccions.

Així que si has passat per alt alguna d'aquestes variables, toca revisió! I per inspirar-nos en habitacions d'estudi boniques, aquí teniu uns exemples de com funcionalitat i estètica poden conviure en perfecta harmonia... ■



Girofinques Interiorisme

Pl. Marquès de Camps, 11, baixos
17001 GIRONA
Tel. 972 22 46 68
www.girofinquesinteriorisme.com