



Ergonomia, cameretta e scrittura

I suggerimenti per creare un ambiente accogliente e stimolante

di Debora Penco

info@deborapenco.it

William Shakespeare una volta ha detto: “cerco un luogo in cui trovar me stesso. Per meno di questo non mi muovo”



L'ambiente in cui viviamo o lavora “con noi” o “contro di noi”, può essere sano o causare fastidi o veri e propri disagi.

Il fine dell'ergonomia è quello di adattare le condizioni ambientali e strumentali in rapporto alle caratteristiche dell'utilizzatore e dell'attività che dovrà svolgere, molto diverso quindi sarà progettare in modo ergonomico un ufficio per un manager o la postazione di studio di un bambino o la cameretta di un adolescente!

L'ambiente in cui vive, dorme e fa i compiti il bambino è molto importante. Riuscire a renderlo accogliente e adatto ad ogni esigenza è un compito non impossibile, basta pensarlo in funzione di alcune considerazioni ergonomiche e pratiche che vedremo di seguito.

Partiamo dalla “*cameretta ideale*” uno spazio dedicato solo ai figli, che dovrebbe essere accogliente, tranquillo, di facile aerazione adeguatamente spazioso e soleggiato.

Da questo ideale proviamo a vedere cosa possiamo fare con le risorse a nostra disposizione (sia economiche che di spazio). Se la casa lo consente, è meglio dedicare al bambino (o bambini) uno spazio tutto per lui. Nel caso non sia possibile, si può organizzare comunque un piccolo spazio suo, che impari a riconoscere e a gestire in autonomia.

Iniziamo dalla scelta dei colori per le pareti o gli arredi. Si possono introdurre nella sua camera tocchi di colore allegri e vivaci che saranno da supporto per un ambiente pensato e studiato in grado di accogliere la fantasia e di sostenere la sua crescita. Negli anni '40 uno scienziato dimostrò che il rosso (o più in generale i *colori caldi* della luce diurna come l'arancio e il giallo) stimolano la parte simpatica del sistema nervoso autonomo producendo eccitamento ed attivazione, mentre il blu (o i *colori freddi* o della luce notturna) stimolano la parte parasimpatica avendo come effetto la calma, serenità e il benessere.



Per la scelta dell'arredamento vanno tenuti presente i criteri di igiene, comfort e praticità. Naturalmente preferite i mobili che rispondono alle norme internazionali di sicurezza vigenti negli stati europei. Un'attenzione particolare andrà posta nella scelta della scrivania e della seduta, da quando il bambino inizia le scuole elementari dovrà passare molte ore a studiare, leggere, disegnare scrivere avere uno spazio comodo, pensato proprio per queste funzioni sicuramente sarà un valido supporto al suo successo scolastico.



In questo spazio dedicato (sia una cameretta che uno spazio delimitato) gli elementi che non possono mancare e ai quali occorre prestare attenzione per aiutare il bambino nel migliorare le sue prestazioni scolastiche (e non solo) sono:

la scrivania, è un vero e proprio piano di lavoro, che dovrebbe essere ampio e sgombro, facilmente

lavabile e regolabile in altezza così da poter seguire la sua crescita. In commercio ce ne sono molti modelli anche a costi contenuti.

la sedia, ergonomica, regolabile in altezza per permettere il corretto appoggio dei piedi a terra e un adeguato appoggio sul tavolo. Studi specifici hanno dimostrato come il poter appoggiare i piedi per terra è per i più piccoli all'origine di miglioramenti radicali nel comportamento a tavola, nel grado di attenzione, nella scrittura e più in generale nello sviluppo del carattere. Anche per la sedia in commercio si possono trovare molti buoni modelli facilmente accessibili.



una libreria, con un solido appoggio (o fissaggio al muro, per evitare ribaltamenti) per riporre il materiale, i libri, lo zaino e tutto quello che potrebbe servire al bambino ma che non deve occupare costantemente il piano di lavoro. Tutto il materiale di cui il bambino ha bisogno per i suoi studi o per l'attività più personale e creativa (penne, colori, forbici, colla, gomme, quaderni etc..) non dovrebbe stare sulla scrivania sarebbe invece molto utile che questo materiale avesse una sua ordinata collocazione in scatole, astucci o cassette.



Un cestino dei rifiuti, i bambini devono poter avere la possibilità di sperimentare, cercare, pasticciare, è quindi possibile che producano dei "rifiuti", insegnategli come riordinare il suo spazio di lavoro al termine

dell'attività.

Un discorso a parte merita l'illuminazione, che come abbiamo detto sarebbe meglio fosse naturale. Per quanto riguarda l'illuminazione artificiale dobbiamo pensare ad almeno 2 punti luce. Uno posto in alto che illumina tutta la cameretta/zona (si sconsiglia il neon che produce una luce fredda e poco accogliente, meglio le lampadine a risparmio energetico color latte che producono una luce meno accecante e più calda). L'altro punto luce invece va posto sulla scrivania (se il piano di lavoro è appoggiato ad una parete una buona scelta è una lampada fissata al muro verticalmente sopra il centro della scrivania). Insegnate al bambino come regolare il fascio di luce in modo che sia diretto sul libro o quaderno e non sul suo viso.



Un altro elemento "accessorio" da considerare riguarda la tranquillità. La postazione per fare i compiti o semplicemente per leggere per agevolare la concentrazione dovrebbe essere lontano da fonti rumorose, quali ad esempio Tv, stereo, telefoni, lavastoviglie. Tale postazione quindi non può

A.E.D.



essere pensata in cucina o nel salone se queste zone sono poi utilizzate da altri componenti della famiglia che vogliono utilizzare tali attrezzature tanto tecnologiche quanto rumorose!

Un'ultima considerazione riguarda la gestione e l'ordine di questo spazio e delle proprie cose. Questo spazio è pensato e progettato insieme al bambino, la disposizione del materiale nella libreria sarà organizzata una prima volta insieme a lui, ma poi deve essere in grado di badare alle sue cose da solo.

Con un po' di pazienza, e il buon esempio, riusciremo a far sì che i nostri figli siano in grado di fare i compiti da soli, senza avere disturbi (mal di schiena, affaticamento visivo etc...) né distrazioni (alzarsi continuamente perché manca la penna, il diario, perché alla tele danno il cartone preferito etc...) e con un buon risultato!

Se vi interessa saperne di più potete leggere i libri di questa piccola "bibliografia":

- Guarire con la cromoterapia di Helen Graham (*divulgativo e di facile e rapida lettura, sugli effetti dei colori nella nostra vita*)
- Arredamento e benessere in casa e in ufficio di G. Inkeles, I. Schencke (*divulgativo e di facile e rapida lettura, per creare ambienti, scegliere e disporre mobili in modo ergonomico*)
- Capire il feng shui di Jane Butler Biggs (*una guida introduttiva e molto illustrata per armonizzare l'ambiente in cui viviamo*)
- I sensi della casa di G. Pozzi (*libro che spiega gli effetti sui sensi delle scelte in merito alle nostre abitazioni*)