

Zariadujeme zdravý detský svet

MATERIÁLY, KTORYMI DETI OBKLOPÍME, FORMUJÚ AJ ICH HODNOTY A VZŤAHY

Interiérová dizajnérka doc. Ing. Veronika Kotradyová, PhD., a matka 11-ročnej dcéry sa nevenuje len dizajnu nábytku a interiérov, ale aj vzdelávaniu a poradenstvu v oblasti zdravého bývania. Špecializuje sa na vplyv dizajnu na ľudské telo a myseľ (*Body Conscious Desing*). Je zakladateľkou BCD Laboratória (www.bcdlab.eu), ktoré je výskumným, vzdelávacím a vývojovým pracoviskom Fakulty architektúry pre dizajn s ohľadom na človeka STU Bratislava a zároveň je reprezentantkou Slovenska v Association for Body Conscious Design. O svojich výskumných poznatkoch a vedomostiach prednáša po celom svete od Nového Zélandu, USA, až po Afganistan. S Veronikou Kotradyovou sa postupne budeme snažiť vytvoriť zdravý a krásny dizajn nášho domu tak, aby sa mohol každý inšpirovať.



Ste zakladateľkou Body Conscious – výskumného, vzdelávacieho a vývojového pracoviska Fakulty architektúry pre dizajn s ohľadom na človeka STU Bratislava. Kedy, ako a prečo ste začali skúmať vplyv interiéru na človeka?

Moja cesta k dizajnu s prihliadnutím na ľudské telo sa začala písaním dizertačnej práce o ekologických aspektoch tvorby dizajnu, teda o tom, čo je „eko“ a „bio“ pri navrhovaní interiérov. Pri skúmaní celého životného cyklu výrobkov som prišla na to, že jeho súčasťou je zvláštna oblasť – fáza používania výrobkov, do ktorej zasahuje psychológia, sociológia, medicína a ďalšie vedné odbory. Postupne som sa na ňu preorientovala a nazvala som ju humanizácia mikroprostredia. Pod týmto názvom som začala robiť ďalšie výskumy. Vďaka tomu som sa dostala aj na výskumnú stáž na univerzitu UC Berkeley v USA, ktorá bola pre mňa nesmiernou inšpiráciou. Absolvovala som tam kurz *Body conscious dizajn* u významnej sociologičky Galen Craz. Hovorila mu doslova kurz, ktorý vám zmení život. Stalo sa. Získala som úplne iný pohľad na svet. Hlavnou myšlienkou je navrhovať veci skutočne pre človeka. V súčasnosti sa navrhujú veci, priestory najmä pre efekt, vizuálne bábivé a ľudia sa im musia prispôbiť. Správne je to naopak. Najprv treba zistiť psychické, fyziologické potreby človeka, a až potom navrhovať interiér alebo predmety. Volá sa to dizajn pre človeka od človeka alebo tiež navrhovanie zvnútra von (*z angl. design from inside out*).

Dizajn zameraný na potreby a zdravie človeka, aj tak by sme to mohli nazvať. Do akej miery na nás a najmä na deti vplyva interiérový dizajn?

Deti sa zo svojho prostredia učia a budujú si z neho stereotypy a zvyky. Učia sa tromi spôsobmi – napodobňovaním rodičov a autorít, inštitucionálnym spôsobom v škôlke a škole a potom je to neustálym opakovaním určitých rituálov, až do času, keď sa to stane pre ne zvykom. Vytvárajú si automatizované správanie podliehajúce kultúre, v ktorej žijú, čo uľahčuje

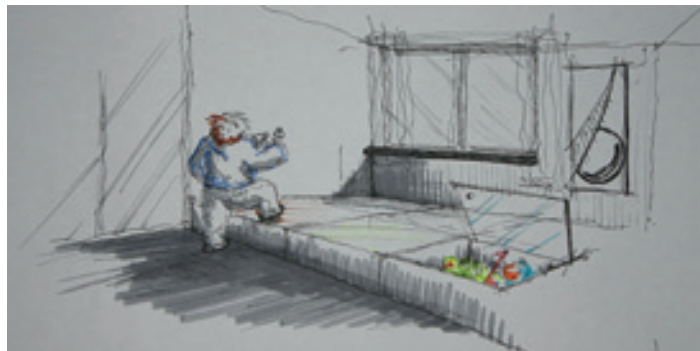
život nervovému systému. Návyky, aké si vybuduje dieťa zo svojho bývania, z pobytu v škôlke, škole a teda aj z užívania detskej izby, ho budú sprevádzať po celý život. Je to závažný fakt. Ovplyvňuje napríklad to, či sa dieťa naučí zdravo sedieť, či vie využívať celé svoje telo, jeho hrubú aj jemnú motoriku. Má to vplyv aj na jeho správanie, hodnoty, reč tela a podobne. Materiálmi, ktorými dieťa obklopíme, formujeme jeho vývoj.

V našej hravej záhrade pre deti sme sa snažili vytvoriť priestor, ktorý budú môcť deti spoznávať všetkými zmyslami – chuťou, čuchom, hmatom, zrakom aj sluchom. Dá sa takýto zmyslový priestor vytvoriť aj v detskej izbe?

Deti od malička veci chytajú, ochutnávajú, rozoberajú, je to pre ne absolútne prirodzené spoznávať svet všetkými zmyslami. Spoznávajú ako fyzicky svet funguje. Dospelí ich ale učia mať odstup, aby sa nezašpinili, nezničili veci atď. Primitívne národy využívajú úplne prirodzené všetky zmysly aj v dospelosti. Naša západná kultúra je práve naopak veľmi vizuálna. Veci sa robia na efekt tak, aby dobre vyzerali. Čo je škoda, a to najmä pre deti, lebo tie potrebujú mať zdroj informácií – senzorické stimuly z prostredia, či už vizuálne alebo haptické, teda hmatové, akustické, čuchové atď. Jednotlivé stimuly a pôžitky im môžeme zabezpečiť napríklad tým, že ich obklopíme príjemnými, najmä autentickými prírodnými materiálmi. Obzvlášť sa to týka prvkov, s ktorými je dieťa intenzívne v kontakte (ako sú podlaha, písací stôl, dverka či zásuvky skriniek, poťahové textilie sedacieho a lôžkového nábytku). Dominantným materiálom v detskej izbe by preto malo byť masívne drevo alebo materiály na jeho báze, ako sú biodoska alebo latovka. Tiež hlina, korok, bavlna, ľan, ovčia vlna sú materiály, ktoré sú do prostredia pre deti mimoriadne vhodné. Tieto prírodné materiály sú tiež vo svojej prírodnej podobe bez povrchovej úpravy do istej miery antimikrobiálne, antistatické a neutralizujú elektrický náboj z elektrických spotrebičov. Na rozdiel od skla, kovu, plastu neneutralizujú negatívne nabitie ióny. Tie sú dôležité, pretože navodzujú príjemné pocity – rovnaké, aké máme pri vodopádoch, pri mori, v lese alebo po daždi. Drevo, korok, hlina vytvárajú podmienky, v ktorých negatívne nabitie ióny pretrvávajú. Sú to materiály, ktoré sú síce drahšie ako polypropylén, PVC, lamináty atď., ale pre vývoj dieťaťa zdravšie.

Ako zariadiť izbu, aby sa jej deti mohli aj „nadýchnuť, prípadne ochutnať ju a vypočuť si ju“?

Prírodné materiály drevo, hlina, korok majú svoje vône, ktoré netreba nijak vylepšovať. Každý rozpozná, keď je v interiéri použité drevo podľa možnosti s povrchovou úpravou olejmi a voskami alebo ideálne bez akejkoľvek úpravy – hneď spozná jeho špecifickú vôňu. Čuch je tiež prepojený s chuťou a teda stimuluje aj chuťové zmysly, čo má zase význam pri výbere materiálov v jedálni a v kuchyni. Zvuk tiež často podceňujeme. To, aký zvuk výrobky pri ich používaní v našich izbách vydávajú. Napríklad je rozdiel, aký zvuk počujeme pri chôdzi po laminátovej podlahe a aký po drevenej – hlučnosť krokov je dobrým ukazovateľom zdravej mikroklímy.



Floor full of toys – podlaha plná hračiek –úložný priestor a zároveň pochôdzne pódium, študentská práca: Daniel Marinica, FA STUBA, 2008.

V detských izbách sa často používajú aj plasty, ktoré sú lacnejšie a niekedy trvácnejšie. Je vhodné používať plasty v priestore pre deti?

Nedávno som videla dokument *Plastová planéta* (z angl. *Plastic Planet*) od Wernera Booteho. Hovoril o všetkých negatívnych vplyvoch plastov počas celého ich životného cyklu, najmä PVC, ktorý obsahuje okrem iného vinylchloridy a ftaláty pre ich vyššiu elasticitu. Plasty spôsobujú závažné degeneratívne ochorenia ako sú rakovina i neplodnosť. Preto neodporúčam v interiéri používať plasty, najmä nie PVC a vinyly – teraz opäť obľúbené ako podlahy, s ktorými sú deti v neustálom fyzickom kontakte. Najhoršie sú cumlíky s plastovými časťami, šatstvo, v interiéri bytový textil – obzvlášť posteľná bielizeň a koberce. No veci, ktoré nie sú intenzívne v kontakte s dieťaťom, možno používať. Pretože plast má svoje výhody, má vynikajúce fyzikálno-chemické vlastnosti, je ľahký, dobre sa udržiava, môže byť rôzne farebný. No je to skutočne na zváženie, pretože o jeho negatívnych vplyvoch stále veľa nevieme, a to aj preto, že nám chemická loby toho veľa v médiách nepovie. Negatívne je, že plasty sa vyrábajú z ropy – vyčerpatelného zdroja, ktorého spracovanie je nesmiernou záťažou pre životné prostredie a počas ich používania sa uvoľňujú škodlivé emisie pre človeka a celé životné prostredie. Dostávajú sa do celého biosystému a tak aj do tela človeka. Napríklad u párov, ktoré nemohli mať deti, lekári zistili v krvi vyšší obsah ftalátov, ktoré sa nachádzajú v plastoch. Nechcem nikoho strašiť, ani stavať sa radikálne proti plastom, ale opakujem, že je to na zváženie obzvlášť pri rozhodovaní o kúpe ďalšieho plastového výrobku do svojej domácnosti.

Deti by mali svet spoznávať hmatom. Príjemné pocity v nich vyvolávajú dotyky s prírodnými materiálmi ako drevo, korok, hĺna, bavlna... alebo jednoduchý špagát.



Veľmi trendové je teraz využívanie rôznych imitácií, napríklad dlažby s dekórom dreva. Môže použitie týchto napodobenín nahradiť prírodné materiály?

Keď je niečo drevo, nech je to drevo. Naopak, ak je to plast, nech nepredstiera iný materiál, lebo aj plast má vlastný tvárny princíp a svoj autentický povrch. Pre deti je to veľmi mätkúce. Imitácie klamú zmysly, lebo ak dieťa plast s dekórom dreva obľúži, dotkne sa ho, prejde sa po ňom, nechutí ako drevo, ani nemá jeho teplotu, či nevydáva mäkký zvuk pri kráčaní, nevie, čo to vlastne je. Deti potrebujú, práve naopak, veriť tomu, čo vidia a cítia, veriť tomu, že ich svet je skutočný. Od toho sa aj odvíja ich dôvera k ľuďom. Som veľkým odporcom napríklad spomínaných laminátov s dekórom dreva. Dieťa neskôr nevie, aké skutočne drevo je. Sú firmy, ktoré vyrábajú detský nábytok z plastu napríklad v podobe starej pirátskej lode, s „plastovými starožitnými kovanicami“ a podobne. Je to niečo, čo v deťoch nebuduje správnu hierarchiu hodnôt, rešpekt k prírodným materiálom a s tým súvisiaci rešpekt k prírode a na to nadväzuje rešpekt k ľuďom a sebe samému.

Kedysi ľudia stavali len z prírodných materiálov, ktoré boli prirodzene „nedokonale“ oblé, hrboľaté, no útulné, akoby mäkké. Dnes sa stavajú, naopak, hladké steny, pravé uhly a interiér je chladný. Údajne to pôsobí na správanie ľudí, ktorí boli kedysi rovnako mäkkí, otvorenejší ako dnešní ľudia, ktorí sú pribojnejší a uzavretejší. Môžeme interiérom ovplyvniť aj v tomto smere správanie dieťaťa?

To, akými tvarmi sme obklopení, vplýva na našu psychiku. Oblé veci spôsobujú jemnejšie správanie ako tie tvrdé. Živé organizmy sú



Ak máte doma malých námorníkov, ktorí túžia po drevenej lodi, dožičte im ju, ale z autentických materiálov a nie z plastových imitácií, ktoré deťom narúšajú hierarchiu hodnôt.

oblé, ľudské telo je oblé a detské a ženské obzvlášť. Oblé tvary nás sprevádzajú všade v prírode, predovšetkým v prípade živých organizmov. Je to niečo, čo poznáme najlepšie, je to pre nás prirodzené, inštinktívne. Preto majú na trhu veľký úspech oblé krivky karosérií áut (Minimoris, Fiat 500 alebo Smart), digitálnej techniky či elektrospotrebičov. Sú to koncepty dizajnu, ktoré sa pravidelne vracajú „do módy“. Fungujú najmä na ženy a deti. Samozrejme, dieťa si nevyberie hrnateho medvedíka, ale pekne zaobleného, ktorého má potrebu stísať. Celkovo nás lákajú veci, ktoré sú príjemné na dotyk. U mužov, ktorým naša kultúra potláča prílišné prejavovanie emócií – napríklad staré známe „chlapci neplačú“ – je badať, že sa obklopujú práve tvrdšími a chladnejšími materiálmi a tvarmi. Aj keď oba stereotypy sa zlievajú dohromady, pretože čím ďalej tým viac sme vychovávaní unisex.

Unisex. Je správne zariaďovať detské izby univerzálne pre chlapca a pre dievča?

Nedelila by som izbu striktné na ružovú a modrú, ako sme stereotypne zvyknutí, ale volila by som na steny skôr pastelové farby pre obe pohlavia, ako sú svetložltá či zelená. V prípade súrodencov rôzneho pohlavia v jednej izbe by som vytvorila dievčenský a chlapčenský kútik, pretože je prirodzené rozvíjať v deťoch ich mužskú a ženskú stránku. Unisex výchova nedáva dieťaťu vo svete jeho miesto, či už ženy s ženskými vlohami, ako napríklad napiecť, vytvoriť to teplo domova, alebo u mužov odvahu, neobjacnosť postarať sa o rodinu a ochrániť ju. V reálnom živote lepšie funguje koncept rovnováhy ženy a muža. Celkovo je dôležité vytvorenie vlastného kútika aj pre deti rovnakého pohlavia. Každé má mať svoj vlastný priestor. Stačí skutočne kútik pre sebaidentifikáciu/sebaprezentáciu, v ktorom budú mať svoje osobné veci, obľúbené predmety. Dôležité sú nástenky, na ktoré si deti môžu vyvesiť pre ne významné veci, suveníry, fotografie kamarátov a podobne. Treba im nechať priestor, na ktorom si napríklad v úradzskom veku môžu vyvesiť plagáty. Ak sa takýto priestor v detskej izbe pre každé dieťa nevytvorí, môže to mať negatívny dopad na psychiku dieťaťa – na jeho osobnostný rozvoj.

Dnes sú veľké požiadavky na ľudí, aby vedeli riešiť problémy, situácie a zadania. To isté vyžaduje naše školstvo od detí. Ako zariadiť interiér pre deti, aby čo najviac podnecoval ich fantáziu?



Drevo stimuluje aj chuťové zmysly, preto chuť viac za masívnym jedáľenským stolom a ešte viac z dreveného taniera a s dreveným príborom.

Rozhodujúce je, či deti obklopíme abstraktnými vecami alebo vyslovene ilustratívnymi, napríklad „disneyovskými“ ako posteľ v štýle Barbie alebo Mickey Mousa. Je to aktuálne len veľmi krátky úsek detského života a je to presne určené a zadefinované, je to uzatvorený koncept. Dieťa nemá prečo rozvíjať svoju vlastnú fantáziu. Bohužiaľ, mnoho výrobcov a rodičov si neuvedomuje, že takto obmedzujú schopnosť rozvíjať svoje vlastné kreatívne myslenie. Dieťa sa inšpiruje abstraktnými vecami, ktoré si vie samo vytvárať, skladať a prispievať k tomu, aby sa rozvíjalo. Preto sú vhodnejšie stavebnice ako hotové hračky. Napríklad detský mobil bude vždy len mobil, kým stavebnica môže byť čímkoľvek. Deti by mali mať slobodnú voľbu dotvoriť si ich priestor vlastnými príchenením. Samozrejme, nie je možné ich nechať rozhodovať o podstatných investíciách do detskej izby, ale nechajte ich napríklad ozdobiť – dekorovať si izbu. Tak možno doceliť aj to, že deti budú mať potom chuť sa o ňu viac starať, keď sa mohli podieľať na jej tvorbe. Celkovo by mala byť detská izba flexibilná, ľahko prispôsobivá aktuálnym fyzickým a mentálnym požiadavkám detí.

Zariaduje sa inak izbička pre introvertné dieťa a inak pre malého extroverta?

Je otázne, či tým, že pre dieťa vytvoríme „extrovertné prostredie“, sa z neho stane extrovert, alebo už máme odpozorované jeho extrovertné správanie a len mu navrhujeme izbu pre jeho potreby. Lebo napríklad, ak dáme introvertné dieťa ešte v ranom veku do „extrovertného prostredia“, to znamená otvorený koncept, stane sa z neho možno kombinovaný introvert a extrovert. Každopádne, priestor pre introverta je tvorený zo zákutí, komôrok, malých izieb, v ktorých sa môže viac schovať, utiahnuť do seba, kým extrovertný priestor predstavuje, ako som spomínala, veľký otvorený priestor, aký je aj v prípade detskej izby pre vaše deti. Je teda veľký predpoklad, že vaše deti budú extrovertné. Pri kombinácii súrodencov, extroverta a introverta, odporúčam pre introverta vytvoriť kútik, ktorý sa mu odčlení napríklad aj malou zástenou v podobe závesu či kusu nábytku. Už tak málo mu pomôže, aby malo svoje miesto, kam sa utiahne a môže tam „hlbať“. Aj pre extrovertné deti je však vhodné také miesto vytvoriť, pretože nechať dieťa primerane dlho „samo so sebou“ je jeden z najvýznamnejších momentov jeho osobnostného rozvoja. Preto je optimálne vytvoriť izbu kombináciou otvoreného priestoru a malých zákutí.

Veľkým problémom sa u detí stáva to, že sa málo hýbu. Dá sa aj interiér zariadiť tak, aby dieťa stimuloval hýbať sa?

V prvom rade treba deťom nechať voľný priestor, na ktorom môžu vyvíjať svoje pohybové aktivity, či už sa kľbčiť alebo skákať. Nemôžeme očakávať, že deti budú organizovane cvičiť. Môžeme im ale vytvoriť priestor, ktorý deti nútí striedať polohy. Nie je správne, keď majú v izbe iba možnosť sadnúť si za stôl alebo ľahnúť si na posteľ. Chce to oveľa viac. Žiadna poloha nie je tá správna, ako povedal nórsky dizajnér Peter Opsvik, autor prvej kľakačky Balance – správna poloha je každá nasledujúca. Do detskej izby môžeme tiež zaobstarať aj nižší jednoduchý stolík, za ktorým môžu deti sedieť tureckom sede, či sedieť na päťkách/kľačat a robiť si úlohy aj na zemi. Oddýchnuť si môžu pokojne tak, že si ľahnú na dlážku a uzemnia sa. Striedať polohy a cvičiť si hrubú motoriku je extrémne dôležité najmä pre deti v predškolskom roku. Podstatné je napríklad umožniť im hrať sa na zemi. Základná chyba, ktorú často

rodičia robia, je, že vyberú do detskej izby studenú laminátovú podlahu, ktorá je nepríjemná na dotyk, má statický náboj, čo má vplyv na to, že dieťa už časom nemá potrebu zdržiavať sa na zemi. Naopak, zahrajú sa prirodzene na koberci alebo drevenej podlahe. Výborné je mäkké drevo, ktoré sa sice obije, zničí, ale dá sa kedykoľvek vybrúsiť a obnoviť, čo laminát nie. Je to teplý, príjemný a prirodzený povrch.

Rodičov od používania kobercov odrádzajú alergie a horšie udržiavanie...

Áno, argumentom proti kobercom sú alergie z prachu. Rodičia ale zabúdajú, že sú veľmi dôležité na vytvorenie akustickej pohody a zútulnenie interiéru. K alergiám by som dodala len toľko, že čím viac alergénov odstránime z detského sveta a vytvoríme im čisté a sterilné prostredie, tým náchylnejšie na alergie budú. V zdravej miere je pre deti pozitívne mať v izbe „neporiadok“ alebo prach. Podporuje to prirodzenú obranyschopnosť, ktorá bráni vývoju alergie. Drevo je navyše antimikrobiálne, čo znamená, že nevytvára prostredie na rozvoj mikroorganizmov a tie skoro zahynú. Paradoxne sklo, plast a kov, ktoré vnímame ako hygienickejšie, sú v skutočnosti prostredia, na ktorých mikroorganizmy prežijú najdlhšie. Je nemožné čistiť všetky povrchy denne dezinfekčnými prostriedkami.

Zuzana Matúšová Girgošková
www.lifereset.sk

Foto www.helenakurus.sk a www.tomasbencik.com



Pre deti je prirodzené a zdravé hrať sa na zemi. Musíme im to ale umožniť, a to najmä výberom teplej a príjemnej dlážky, ktorá ich láka na dotyk a neodrádza.