

# נוסחת שלושת החושים בעיצוב חדר שינה

קבלו טיפים מנצחים לעיצוב חדר שינה נעים ומפנק, בהתאם לחוש הראייה, המישוש והריח. וזה יותר פשוט ממה שאתם חושבים

**ח**דר שינה המעוצב באווירה נעימה, נוחה וחמימה, עשויה לתרום לאיכות השינה וכפועל יוצא לשפר את איכות החיים שלנו. מחקרים שנערכו בעשורים האחרונים קבעו כי אנו זקוקים לשינה איכותית לצורך הבריאות הגופנית והנפשית, כמו גם לתהליכי החשיבה, עיבוד הנתונים, תפקוד החושים והאינטגרציה ביניהם. פגיעה בתהליך השינה החשוב כל כך פירושה פגיעה קשה באיכות החיים. שלומית שתיו, מנהלת ומעצבת בחברת OVS עיצוב פנים והום סטיילינג מסבירה כי "להבדיל מהחלל הציבורי בבית כגון מבוואת



☑ השתמשו בחדר השינה שלכם בשילובי גוונים קרים וגם בגוונים חמים. גוונים רכים של סגול, כחול, ירוק או אפרסק הם צבעים שמתאימים במיוחד לצביעת חדר שינה

כניסה, סלון, מטבח, פינת אוכל, מרפסת, פרוודור ושירותי אורחים הנחשבים ל"אזורי היום", בבואנו לעצב את חלל חדר השינה - החלל הפרטי, הנחשב ל'אזור הלילה', עלינו להתייחס למספר חוליות חשובות בתכנון ובעיצוב החדר היוצרות שרשרת אחת המסייעת לאיכות השינה שלנו בפרט ולאיכות החיים בכלל". לשם כך, ריכזנו את נוסחת שלושת החושים בעיצוב חדר השינה: חוש הראייה, חוש הריח וחוש המישוש.

## חוש הראייה

בחירת צבעים מרגיעים: אחת הדרכים הפשוטות ביותר להשיג אווירה רגועה ומתאימה לשינה בחדר היא על ידי שימוש בצבעים נכונים. כדי ליצור חלל ניטרלי ומאוזן השתמשו בחדר השינה שלכם בשילובי גוונים קרים וגם בגוונים חמים. גוונים רכים של סגול, כחול, ירוק או אפרסק הם צבעים שמתאימים במיוחד לצביעת חדר שינה. אפשרות להיות קצת נועזים ולהשתמש בגוונים חזקים ודומיננטיים כרקע לחדר השינה אך תמיד חשוב לשמור על שקט איזון ורוגע.

יצירת תחושת יציבות ואיזון: כדי להצליח לשקוע בשינה עמוקה, חשוב לשמור על תחושה של יציבות ואיזון בחדר. מומלץ למקם את המיטה כשראש המיטה צמוד לקיר, הרחק ככל הניתן מפתחים כמו חלונות ודלתות. אם אין לכם גב מיטה, תוכלו ליצר מסגרת/ גב מיטה על ידי צבע או בניית גב מלוח עץ מרופד. ישנם לא מעט רעיונות יצירתיים ופשוטים לבניית גב ולבניית שכבה נוספת למראה החדר. מעבר לפן העיצובי, נישה כזאת יכולה לסייע גם בהפחתת הרעשים.

החשכת החדר בשעת השינה: כדי ליצור אווירה נעימה לפני השינה, דאגו לתאורה רכה ומעומעמת, שתעזור לכם לעבור מיום גדוש פעילויות ללילה רגוע ושקט. לצד המיטה, על גבי שידות צד או מעליהן, מומלץ להתקין מנורת לילה, כדי שתוכלו ליהנות מספר טוב לפני השינה. בלי שתצטרכו לקום לכבות את האור. רצוי לכסות את החלונות בוילונות כהים או להתקין תריסים כדי שאור השמש לא



יחדור לחדר עם עלות השחר ויעיר אתכם לפני הזמן הרצוי.

סדר: סדרו ומיינו את הפריטים בחדר השינה שלכם. הוציאו מהחדר על פריט לא הכרחי ונסו ליצור חלל נושם ומרווח ככל האפשר. לפני השינה דאגו לסגור את כל המגירות והארונות הפתוחים, כדי שתוכלו ליהנות מחדר שקט ללא הסחות דעת מיותרות. כאן נכנסת מחשבה ותכנון מקומות אחסון בהתאם לגודל החדר ולמקום שנשאר בחדר מעבר למיטה. יש לתת מחשבה על סדר פעולות ההתארגנות הנוחות לכם ולהגיע למצב שהכל יהיה נגיש וזמין עבורכם.

## חוש הריח

כמו רוב החושים, גם לחוש הריח יש תפקיד חשוב בתהליך השינה שלנו: מצעים נקיים וריחניים יכולים לסייע בהירדמות מהירה יותר. השתדלו להחליף את המצעים לפחות פעם בשבוע וכבסו אותם עם מרכז כביסה בניחוח נעים ולא משתלט מדי. יש שממליצים להוסיף למכונת הכביסה מי ורדים הידועים כחומר חיטוי וריח ומסייעים לשקוע בשינה עמוקה ושלווה.

## חוש המישוש

טקסטיל: שימוש בדים בחלל מעניק לחדר השינה רכות, מוסיף צבע ועניין ותורם לתחושת הייחודיות. בחדר השינה יש מגוון אפשרויות לשימוש בדים: מומלץ לתלות ווילונות ארוכים ורכים מהתקרה עד הרצפה. בנוסף, שטיחים רכים נעימים למגע עם רגליים יחפות, כיסוי מיטה, מצעים, כריות נוי, הדום או כורסה שיתכתבו עם הסגנון העיצובי של החדר.



ישנם לא מעט רעיונות יצירתיים ופשוטים לבניית גב מיטה התורם משמעותית לעיצוב החלל ולבניית שכבה נוספת למראה החדר