



儿童房：不可忽视的空间

玩和学本身并不是对立的，通过游戏可以启发孩子的智力，通过读书也可以激发孩子们天性中的探索精神和求知欲望。这时，一间布置得宜的儿童房就必不可少，布置儿童房，适宜的灯光与空间布局必不可少。

适宜布置有助培养阅读习惯

虽然在餐桌旁甚至是卫生间都可以阅读，不过，为了培养孩子的阅读习惯，让他们有规范的阅读能力，营造阅读和学习的氛围很重要。如家庭条件允许，家里可以设一个单独的书房，孩子可以在这个独立房间学习和阅读，家长也可以陪同孩子一起阅读、下棋、写字，又或者是做手工劳动，以多种途径激发孩子的学习热情，培养他们的动手能力。

如果家庭空间有限，可在儿童房的墙壁设置书架，又或者是将小层架固定在不同地方的墙上。这样，孩子们随手就能拿到书，让书籍成为孩子生活的一部分，成为他们的终身伴侣。

要注意孩子的年龄与性格特点

不同年龄、性格孩子的读书角有不同的布置方式。

学前孩子的学习还是以游戏为主，房间设计应尽可能动静分区，确保孩子拥有充分、良好的睡眠之外，可留出一定空间做孩子的玩耍游戏区，旁边可以设置一个低矮的小书架、一个小坐垫，方便孩子在游戏之余阅读绘本等书籍。

到了幼小升小阶段，让孩子迅速养成学习、阅读习惯非常重要，我们可设置一张独立的写字台和一把舒适的座椅。

如果孩子小升初，他(她)会有更多的多媒体学习机会，这时就可以将写字台换成电脑桌。

孩子的书桌椅可以选择可调节高度的，以适应孩子身高的变化，但是千万不要盲目地为求省事，配置成人家具，毕竟，孩子有自己的心理和生理特点。桌椅高度要搭配，并且要随着孩子的身体成长更换。桌子高、椅子低极易造成孩子用眼距离不足，从而引发近视。一般而言，身高在 143~157

厘米的孩子，桌子高度应为 67 厘米，桌下空区高度应为 55 厘米，椅面高度应为 38 厘米。

护眼的灯光必不可少

孩子的眼睛非常娇柔，普通光源由于有不稳定性，特别是频闪的光线极易伤害孩子的视力，因此，要选择明亮且具有高显色性的灯具。

就照度来说，孩子房整体照明亮度应该比成人房高，这样可以让房间显得更温暖、更有安全感，也有助于消除孩子独处时的恐惧感。到了学龄阶段，孩子们需要较长的时间完成作业，所以，写字台应置放在窗户前或光线充足的地方，并采用专业的学习照明灯具，保护孩子们的视力。

晚间读书应保证有足够的照明，但灯光也不宜过强，强光下，近距离用眼会产生光滞留，就是闭上眼睛仍有书本光影。这时，应加大台灯与书本的距离，并给台灯加遮光罩。台灯的亮度上限应该以抬头就能立刻看清室内的景物为准。

不要放置过多的家电

为了让孩子“与时俱进”，很多家长都会给孩子配备全套家电设备，比如电视、电脑、手机、iPad 等高科技产品。虽然，这些高科技产品给孩子带来了不少乐趣，也帮助他们了解外界各种资讯，但家长却忽略了这些电器的电磁辐射和噪声辐射。如果把这些电器放置在儿童房中，它们会在无形中损害孩子的健康。而且，长时间使用这些电子设备，容易形成沉迷游戏的坏习惯，这对孩子的学习也是相当不利的。

装修后要放置半年再使用

有的家长以为，儿童房装修只要选好的装修材料、家具，并经常通风，就不会有太大污染。事实上，只有轻微污染保持通风能解决问题，而甲醛完全释放需要 5~15 年，通风是很难起到多大作用的。一般而言，房屋装修后半年不宜入住，入住前最好能将房子空上一年，使大部分有害气体从室内释放出来。

(羊晚)

