

# wieczory i poranki

## pomysł na sypialnię

Wieczorem sypialnia musi dawać nam ukojenie po całym dniu, pozwalać na prawdziwy odpoczynek, usypiać, a rano – obudzić, dać energię i dobrze nastawić do otoczenia.



Odpowiednie miejsce dla sypialni to tak zwana strefa prywatna. Do strefy tej należą pomieszczenia, do których zazwyczaj nie zaprasza się gości. Dlatego sypialnię zwykle projektuje się na piętrze. Jeśli dom jest parterowy, umieszczana jest najczęściej w głębi domu. Jeśli to możliwe – daleko od kuchni i salonu. Jeśli dom stoi przy ruchliwej ulicy, okna sypialni powinny wychodzić na tył. Dobrze też tak zaplanować jej położenie, aby przez okna nie wpadało zbyt jasne światło na przykład latarni. Ustawienie sypialni względem stron świata zależy w pewnym stopniu od upodobań i trybu życia. Najlepiej jeśli okno będzie wychodziło na północny wschód, rano do sypialni będą wpadały promienie słoneczne, ale nie będą zbyt dokuczliwe. Taka sypialnia, która ma spełniać też niektóre funkcje pokoju dziennego, może znajdować się od strony południowej lub zachodniej.

Sypialnia powinna być tak urządzona i wyposażona, by dobrze tłumić hałasy. Aby to osiągnąć na podłodze można położyć wykładzinę dywanową, a na oknach powiesić grube zasłony. Przed hałasami będą też chronić pełne drzwi. Sypialnia powinna znajdować się jak najbliżej wspólnej łazienki lub mieć własną z bezpośrednim wejściem.

## ŁÓŻKA I ŁÓŻA

Wygląd i charakter łóżka – najważniejszego mebla w tym pomieszczeniu – narzuci styl całemu wnętrzu. Dlatego są dwa sposoby na



fot. Finezja Studio

1

urządzenie sypialni – można najpierw wybrać łóżko i do niego projektować całe pomieszczenie albo dokładnie określić, jak będzie wyglądała sypialnia i pod tym kątem szukać odpowiedniego łóżka.

Zdecydowanie najwygodniejszym rozwiązaniem jest rama z materacem, jeśli oczywiście jest na nie dość miejsca. Łóżko nie może być za małe. Szerokość łóżka dwuosobowego wynosi zazwyczaj od 140 cm

- 1 Ciemne głębokie kolory sprawiają, że wnętrze w zależności od ilości światła jest nastrojowe lub bardzo żywe
- 2 Sypialnia i łazienka w jednym pomieszczeniu to rozwiązanie odważne i pełne rozmachu

do 200 cm, a jednoosobowego – od 80 cm do 120 cm. Standardowa długość to 2 m.

2



fot. Zirconio



fol. Prestige

3

- 3 Oryginalne łóżko i zaokrąglona komoda, czyli spanie na okrągło
- 4 Kominek najczęściej stawiany jest w salonie, jednak żywy ogień w sypialni nada jej niepowtarzalny charakter
- 5 Spokojne, wyciszone wnętrze z jednej strony podkreślone jest delikatnym wzorem na ścianie, a z drugiej przełamane mocnym akcentem poduszek
- 6 Półki zamontowane na ścianie w szczycie łóżka przejęły wszystkie funkcje szafek nocnych

Najlepiej gdy do łóżka dwuosobowego jest dostęp z obydwu stron o szer. co najmniej 80 cm. Łóżko stawia się często zagłówkiem do ściany, jednak warto poeksperymentować i postawić je na przykład na środku pokoju.

### W RAMACH ŁÓŻKA

To, czy łóżko jest wygodne zależy przede wszystkim od materaca. Dlatego wybierając ramę łóżka, można pozwolić sobie na pewną swobodę. Można zdecydować się na ramę drewnianą, metalową – na przykład kutą,

z obiciem, a nawet z tworzywa sztucznego. Jeśli do sypialni zostanie wstawiona rama bez szczytów, formę nadaje mu narzuta i poduszki. Sporo ekstrawagancji wprowadza do sy-



fol. Zirconio

4



pialni okrągłe łóżko – może to być okrągła rama z tradycyjnym prostokątnym materacem lub z wykonanym specjalnie również okrągłym. Równie ciekawe są łóżka podwieszane na linach lub łańcuchach! Ciekawym rozwiązaniem jest też powieszenie moskitiery – latem pozwoli na swobodny sen przy otwartych oknach, a poza tym nada wnętrzu lekkość i południowy charakter.

5

## MIĘKKO I SPRĘŻYŚCIE

Odpowiedni materac to jeden z najważniejszych czynników wpływających na dobry sen. Nawet w perfekcyjnie urządzonej sypialni nie można dobrze wypocząć na źle dobranym materacu. Jego sprężystość musi być dobierana między innymi do wagi i wzrostu śpiącego.

Na dobrym materacu kręgosłup osoby leżącej na boku powinien być prosty, a przy leżeniu na wznak zachować naturalny kształt litery „S”. Najlepiej przed zakupem sprawdzić go wykonując prosty test. Wystarczy położyć się na plecach i włożyć dłoń pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa – ręka powinna wejść z lekkim oporem. Jeśli materac jest za twardy – dłoń nie dotknie pleców, jeśli zabraknie jej miejsca – jest za miękki. Można też zamówić materac dobierany in-

dywidualnie. Jest tak wykonany, aby jego sprężystość odpowiadała naciskowi ciała w poszczególnych punktach.

Materace mogą być wykonane z pianki poliuretanowej lub termoplastycznej albo z lateksu. Mogą być też sprężynowe. Pod materacem umieszcza się stelaż, który również może się układać pod wpływem ciężaru. Można też kupić stelaż z regulowaną wysokością podparcia.

## NIE TYLKO ŁÓŻKO

Jeśli miejsce na to pozwala, obok sypialni powinna znajdować się garderoba lub szafa z ubraniami. W samej sypialni można ustawić bielizniarkę lub komodę z półkami i małymi szufladami do przechowywania bielizny. Meblem, który umiejętnie dobrany, zdoła wzbogacić wnętrze, a przy tym jest bardzo praktyczny, jest toaletka. Ciekaw-



fot. Tikkurila

6



fot. IKEA



fot. Black Red White

7

wym akcentem może być również para-  
wan – pełny lub ażurowy.

Zazwyczaj po dwóch stronach łóżka stawia się szafki nocne. Ich wysokość powinna być tak dobrana, aby łatwo było sięgnąć na przykład po książkę czy szklankę i by stojący na niej zegarek był widoczny. Lampkę można postawić na szafce lub zamontować na szczycie łóżka – lampka na ruchomym ramieniu pozwoli wygodnie czytać w łóżku.

Atmosferę sypialni tworzą głównie dodatki – dywan, narzuty, zasłony – powinny harmonizować z meblami i kolorem ścian.

## USYPIA I BUDZI

Dobierając kolory do sypialni można stanąć przed pewnym dylematem. Niektóre kolory działają na nas kojąco i dobrze się przy nich zasypia. Jednak nie wpływają na nas pobudzająco rano. Dlatego należy tak dobrać kolory, żeby wpływały na nas korzystnie przez cały dzień. Zestaw kolorów powinien być stonowany, ale nie nużący – należy ostrożnie komponować pastele, aby sypialnia nie była przesłodzona. Jeśli do wnętrza, w którym śpimy

chcemy wprowadzić żywy, jaskrawy kolor powinien być on tylko lekko zaakcentowany.

Sypialnia powinna być jednocześnie ciepła, przytulna, ale również świetlista i pogodna, dlatego należy zdecydować się na określoną gamę kolorystyczną. ■

- 7 Żółte elementy wprowadzają pogodną atmosferę, a ciemny brąz dzięki kontrastowi z białymi ścianami ożywia wnętrze
- 8 Oryginalna rama łóżka nawiązuje do klasycznych baldachimów, zachowując nowoczesne kształty
- 9 Lampka na ruchomym, giętym ramieniu pozwala skierować światło na książkę



fot. Habitat

8

9

fot. Krulen

