



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای هنر آموز

طراحی و ساخت مبلمان خواب

رشته صنایع چوب و مبلمان

گروه مکانیک

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه یازدهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



راهنمای هنرآموز طراحی و ساخت مبلمان خواب - ۲۱۱۸۹۰

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

محمد لطفی‌نیا، امیر نظری، اردشیر عبدی، محمد شاه‌نظری، هادی غلامیان، مصطفی

سفیدروح (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

مرتضی جعفری، محمد غفاری، ناصر مهدی‌زاده، محمدرضا مهدی‌پور قزوینی، محمد

لطفی‌نیا (اعضای گروه تألیف)

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

جواد صفری (مدیر هنری) - مریم کیوان (طراح جلد) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا)

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌گاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج -

خیابان ۶۱ (داروپخش) - تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی:

۳۷۵۱۵-۱۳۹

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

چاپ اول ۱۳۹۶

نام کتاب:

پدیدآورنده:

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

مدیریت آماده‌سازی هنری:

شناسه افزوده آماده‌سازی:

نشانی سازمان:

ناشر:

چاپخانه:

سال انتشار و نوبت چاپ:

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



دست توانای معلم است که چشم انداز آینده ما را ترسیم می کند.

امام خمینی (قدّس سرّه الشّریف)

۱.....	کلیات
۱۵.....	پودمان ۱: طراحی و ساخت پاتختی
۴۱.....	پودمان ۲: طراحی و ساخت صندلی آرایش
۵۷.....	پودمان ۳: طراحی و ساخت میز آرایش (دراور)
۷۸.....	پودمان ۴: طراحی و ساخت تختخواب یک نفرہ تاشو و دو نفرہ ثابت
۱۰۷.....	پودمان ۵: طراحی و چیدمان اتاق خواب با نرم افزار
۱۵۹.....	منابع



کتاب درسی و کتاب همراه هنرجو به همراه کتاب راهنمای هنرآموز از جمله اجزای بسته آموزشی تلقی می‌شوند که این بسته را سایر اجزا مانند فیلم و نرم‌افزار و ... کامل می‌کند. کتاب راهنمای هنرآموز جهت ایفای نقش تسهیل‌گری، انتقال‌دهنده و مرجعیت هنرآموز در نظام آموزشی طراحی و تدوین شده است. این کتاب براساس کتاب درسی طراحی و ساخت مبلمان خواب پایه یازدهم رشته تحصیلی صنایع چوب و مبلمان تنظیم شده و دارای پودمان‌های ۱- طراحی و ساخت پاتختی، ۲- طراحی و ساخت صندلی آرایش، ۳- طراحی و ساخت میز آرایش (دراور)، ۴- طراحی و ساخت تخت خواب یک نفره تاشو و دونفره ثابت و ۵- چیدمان اتاق خواب با نرم‌افزار است. هنرآموزان گرامی در هنگام مطالعه این کتاب به موارد ذیل توجه فرمایند:

۱ در کتاب راهنمای هنرآموز مواردی از قبیل نمونه طرح درس، راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها، ایمنی و بهداشت فردی و محیطی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، اشتباهات و مشکلات رایج در یادگیری هنرجویان، منابع یادگیری، نکات مهم هنرآموزان در اجرا، فرایند اجرا و آموزش در محیط یادگیری، بودجه‌بندی زمانی و صلاحیت‌های حرفه‌ای و تخصصی هنرآموزان و دیگر موارد آورده شده است.

۲ ارزشیابی در درس طراحی و ساخت مبلمان خواب براساس ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است، این درس شامل ۵ پودمان است و برای هر پودمان، ارزشیابی مستقل از هنرجو صورت می‌گیرد. همچنین یک نمره مستقل برای هر پودمان ثبت خواهد شد. این نمره شامل یک نمره مستمر و یک نمره شایستگی است.

۲ ارزشیابی از پودمان‌های این درس مطابق با جداول استانداردهای ارزشیابی پیشرفت تحصیلی تهیه شده توسط دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی صورت می‌گیرد.

۴ زمانی هنرجو در این درس، قبول اعلام می‌گردد که در هر پنج پودمان درس، حداقل نمره ۱۲ را کسب نماید. در این صورت میانگین نمره‌های پنج پودمان به عنوان نمره پایانی درس در کارنامه تحصیلی هنرجو منظور خواهد شد.

۵ ارزشیابی مجدد در پودمان یا پودمان‌هایی که حداقل نمره مورد نظر در آن کسب نشده است با برنامه‌ریزی هر هنرستان، انجام می‌شود و چنانچه هنرجو به هر دلیلی تا پایان خرداد ماه شایستگی لازم را در یک یا چند پودمان کسب ننماید، می‌تواند تا پایان سال تحصیلی برای ارزشیابی مجدد در ارزشیابی مبتنی بر شایستگی شرکت نماید.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

انتخاب روش تدریس

هنرآموز از میان روش‌های سخنرانی، مباحثه، شبیه‌سازی، مطالعه موردی، مطالعه مستقل یا روش‌های دیگر برای تدریس باید یکی از آنها را انتخاب کند. در انتخاب روش تدریس نمی‌توان گفت کدام روش بهتر است، زیرا هر روشی در موقعیتی معین، می‌تواند بهترین باشد. هنرآموز در انتخاب نوع روش باید به این موارد توجه کند:

۱ علایق و نگرش‌های خود،

۲ علایق و خصایص نوجوانان که در کلاس هستند.

مثلاً بعضی از هنرآموزان به استفاده از شیوه «ایفای نقش» علاقه‌مندند و بعضی تکنیک‌های دیگری را ترجیح می‌دهند. بعضی از هنرجویان در خواندن ضعیف هستند و برخی از آنان در مهارت خواندن قوی؛ بنابراین هنرآموزان باید نقاط قوت و ضعف خود و هنرجویان را تشخیص داده و عملکرد تدریس خود را با توجه به این اطلاعات جهت دهند. پس انتخاب روش تدریس یک سلیقه شخصی نیست، بلکه یک انتخاب اصولی و هدفمند است. پس باید سؤال کرد: کدام روش برای کدام هدف بهتر است؟

مراحل تدریس

هنرآموز باید تدریس خود را طوری سازمان‌دهی کند که به یادگیری مؤثر منجر شود. یادگیری مؤثر به شرایط مناسب نیاز دارد که با انجام این فعالیت‌ها حاصل می‌شود: **تأکید بر هدف:** بعضی از هنرآموزان تصور می‌کنند که هدف درس برای هنرجویان معلوم است، در حالی که این طور نیست. هنرجویان ممکن است اطلاعات زیادی به دست آورند که بعضی از آنها با هدف مطابق باشد و بعضی هم نباشد؛ به دو نمونه زیر توجه کنید:

هنرآموز الف: من امروز در حدود ۲۵ دقیقه درباره علل جنگ جهانی اول بحث می‌کنم، خوب توجه کنید.

هنرآموز ب: من امروز ۲۵ دقیقه درباره علل جنگ جهانی اول بحث می‌کنم. از شما می‌خواهم حداقل دو علت اجتماعی جنگ را بیان کنید.

به نظر می‌رسد هنرجویان در کلاس هنرآموز ب بهتر می‌فهمند که چه چیزی را باید یاد بگیرند. توجه آنان به درس بیشتر خواهد شد و ارزشیابی آموخته‌ها به آسانی انجام خواهد گرفت.

تحریک یادگیرنده: هدف آن است که هنرجویان به درس و کلاس توجه و علاقه نشان دهند. تعریف هدف آسان‌تر از اجرای آن است؛ زیرا هنرجویان علایقی متفاوت دارند. اگرچه این وظیفه مشکل‌زاست، ولی باید تلاش کرد تا علایق

تحریک گردد؛ در واقع هر درس باید شامل توجهات ویژه و طراحی شده برای ترغیب هنرجویان به یادگیری باشد.

یادآوری یادگیری قبلی: هنرآموزان باید بخشی از وقت خود را صرف این کنند که هنرجویان آموخته‌های قبلی خود را به خاطر آورند. همچنین باید بین درس قبلی و فعلی ارتباط مؤثر برقرار نمایند.

ادامه اطلاعات جدید: پس از طی مراحل مذکور، اطلاعات جدید به هنرجویان عرضه می‌شود. در این کار باید به چند نکته توجه کرد:

- ۱ ظرفیت توجه نوجوانان محدود است؛
- ۲ روش‌های ارائه اطلاعات جدید متنوع است؛
- ۳ در دوره اول متوسطه (معادل دوره راهنمایی) زمان تدریس نباید از ۲۰ دقیقه تجاوز کند؛
- ۴ هنرجویان بدون تنوع در روش‌ها، نمی‌توانند بیش از ۳۰ یا ۴۰ دقیقه تدریس را تحمل کنند.

تشخیص نکات کلیدی: هنرآموز باید ضمن ارائه اطلاعات جدید، در جاها و موقعیت‌های مناسب نکات اساسی را به هنرجویان توضیح دهد. در واقع هنرآموزان باید در طول تدریس روش‌های ویژه‌ای به کار گیرند تا آنها این نکات کلیدی را بشناسند.

کاربرد اطلاعات جدید: یادگیری مؤثر «بدون به کارگیری آموخته‌ها در عمل» به وجود می‌آید. هنرآموزان باید شرایط لازم برای کاربرد آموخته‌های هنرجویان را فراهم سازند. معمولاً انگیزه یادگیری در چنین شرایطی افزایش پیدا می‌کند.

ارزشیابی یادگیری: در هر درس باید روش‌های ارزشیابی مناسب پیش‌بینی شود. نقاط قوت و ضعف یادگیری از طریق ارزشیابی مشخص می‌گردد. هنرجو و هنرآموز هر دو از نتایج کار خود آگاه می‌شوند و در فرایند آموزش، بهتر و مؤثرتر عمل می‌کنند.

چند روش تدریس

روش شهودی: این روش از شیوه‌های مرسوم تدریس فراتر رفته و امکان طرح پاسخ‌های متنوع در مقابل سؤالات را برای هنرجویان فراهم می‌سازد. در این روش، پاسخ‌ها شنیده شده و مورد توجه قرار می‌گیرد. در روش شهودی کارهای زیر انجام می‌گیرد:

- ۱ یک مسئله به هنرجویان عرضه می‌شود؛
- ۲ از هنرجویان خواسته می‌شود که به سرعت اندیشه خود را بیان کنند. آنان آزادند هر طور خواستند، صحبت کنند. قصد آن است که به سرعت ریزش اطلاعات داشته باشند. هنرآموزان باید هنرجویان را آگاه کنند که هر چه در ذهن دارند،

بگویند به شرط آنکه به مسئله مربوط باشد؛

۲ به هنرجویان گفته می‌شود که آنها نباید فقط آنچه را که دیگران نظر داده‌اند، تفسیر کنند؛

۴ هنرآموز یا یکی از هنرجویان پیشنهادها را یادداشت می‌کند. فردی که این کار را انجام می‌دهد، باید سریع و دقیق یادداشت‌برداری کند.

۵ پس از اینکه اندیشه جدید به اندازه کافی ارائه شد، تمرین توسط هنرآموز متوقف می‌گردد (معمولاً مشارکت هنرجویان نباید از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیشتر باشد)؛

۶ هنرآموز و هنرجویان در مورد اندیشه‌ها به بحث می‌پردازند: کدام یک بهتر است؟ چرا؟ کدام یک می‌تواند به آسانی انجام پذیرد؟

معمولاً هنرآموزان مبتدی در اجرای این روش، توانایی لازم را ندارند. روش شهودی تنوع زیادی دارد. یک نوع شناخته شده آن روش شهودی تحلیلی است که به هنرجویان کمک می‌کند یک مسئله را حل کنند و مراحل آن بدین شرح است:

الف) هنرآموز مسئله را به هنرجویان عرضه می‌کند. هنرجویان به طور شهودی پاسخ می‌دهند. این پاسخ‌ها در جایی نوشته می‌شود که همه هنرجویان ببینند. «بهترین کار برای جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر کدام است؟»

ب) از طریق اقدامات برای جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر، چه نتایجی به دست می‌آوریم؟

ج) طرح سؤالی درباره اینکه برای فائق آمدن به مشکلات ناشی از اعتیاد به مواد مخدر چه باید کرد؛ مثلاً «چگونه می‌توانیم بر مشکلات غلبه کنیم تا ما را از اعتیاد به مواد مخدر باز دارد؟»

د) در این مرحله هنرآموز از هنرجویان می‌پرسد که برای انجام ایده‌های طرح شده در پاسخ به سؤال بند «ج» چه مشکلات اجرایی وجود دارد.

ه) هنرآموز از هنرجویان می‌خواهد که تصمیم بگیرند چه باید انجام داده تا راه حل واقع‌گرایانه مسئله به دست آید؟ «با ملاحظه همه ایده‌های طرح شده در مورد مسئله نخست باید چه قدم‌هایی برای حل آن برداشته شود؟»

روش مطالعه موردی: این روش، در مطالعه دقیق حادثه یا موقعیتی خاص به هنرجویان کمک می‌کند. اگر مطالعه موردی به خوبی انجام گیرد، علاقه هنرجویان را بر می‌انگیزد. معمولاً آنها به موقعیت‌هایی که به صورت موردی شرح داده می‌شود، علاقه بیشتری نشان می‌دهند تا به موضوعاتی که در کتاب درسی آمده است؛ بنابراین مورد خاص با توجه به علایق هنرجویان باید انتخاب شود، و هنرآموزان برای استفاده در کلاس درس، باید سه قدم اساسی بردارند:

۱ تعیین هدف درس و موارد مرتبط با آن؛

۲ پیشنهاد موارد مناسب به هنرجویان؛

۳ تعیین سؤالات مناسب.

روش مباحثه (مناظره): شکل سنتی بحث در کلاس‌های دبیرستان کاربرد مؤثری ندارد. در این شیوه معمولاً دو نفر بحث می‌کنند و دیگران مشارکت ندارند. در این شیوه به تدریج علاقه مشاهده‌گران کاهش یافته و از ثمربخشی کلاس می‌کاهد. نوع مفید بحث، بحث کلاسی است؛ زیرا بیشتر هنرجویان را درگیر بحث می‌کند. فرض کنید هنرآموزی می‌خواهد ۹ هنرجو در یک زمان فعال باشند؛ این تعداد می‌توانند به این صورت در مباحثه شرکت کنند: چهار هنرجو از موضوعی طرفداری کنند، چهار هنرجو در موضع مخالف آنان قرار گیرند، یک هنرجو هم به عنوان منتقد عمل کند.

گروه طرفدار سعی می‌کنند از موضوع مورد بحث حمایت کنند و گروه مقابل سعی می‌نمایند علیه آنها حرف بزنند. منتقد هم به دقت گوش می‌دهد، آن را خوب بررسی می‌کند؛ حتی در بحث وارد می‌شود و شاید در پایان بحث نیز از هر دو طرف سؤالاتی بپرسد.

بحث: با اینکه هنرآموزان مبتدی دوره متوسطه، در اجرای روش بحث مشکل دارند، این روش در آموزش عمومی، یک روش تدریس عمومی است. معمولاً مباحثه برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طرح‌ریزی می‌شود، ولی معمولاً هنرآموزان نمی‌توانند بحث را در طول این زمان فعال و ثمربخش نگه دارند. در واقع هنرآموز برای هدایت بحث، باید هم در سؤال کردن و هم در پاسخ دادن مهارت داشته باشد. باید آنان به آنچه که هنرجویان می‌گویند به دقت گوش دهند و به سؤالات مطرح شده پاسخ‌های مناسب بدهند به نحوی که هنرجویان برای مشارکت بیشتر در بحث و ادامه آن تشویق شوند. مشکل سؤال کردن و چگونگی پاسخ دادن به سؤالات را برای اصلاح کیفیت بحث، در جدول زیر مشاهده می‌کنید:

سؤالات متوالی

فرض کنید هنرآموز فیلمی در مورد دوران سازندگی جمهوری اسلامی ایران نشان داده است. بعد از تماشای فیلم هنرآموز چند سؤال را به عنوان بخشی از تمرین، طراحی کرده است. وی استفاده از یکی از سؤالات متوالی زیر را مورد ملاحظه قرار می‌دهد:

۱. فیلم برای شما چه مفهومی داشت؟	۱. مردی که در کارخانه کار می‌کرد، چه کسی بود؟
۲. آیا نظام جمهوری اسلامی ایران به طور مؤثر عمل کرده است؟	۲. کارگران فولاد و کارکنان اداره در چه چیزهایی متفاوت بودند؟
۳. مردی که در کارخانه کار می‌کرد، چه کسی بود؟	۳. کارخانه فولاد مبارکه را با کارخانه‌های مشابه دیگر چگونه مقایسه می‌کنید؟
۴. شما کارخانه فولاد مبارکه را با کارخانه‌های مشابه در جاهای دیگر چگونه مقایسه می‌کنید؟	۴. آیا نظام جمهوری اسلامی ایران به طور مؤثر عمل کرده است؟
۵. کارگران فولاد و کارکنان اداره در چه چیزهایی شبیه و در چه چیزهایی متفاوت بودند؟	۵. فیلم برای شما چه مفهومی داشت؟

به دو توالی سؤالات فوق توجه کنید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱ آیا سؤالاتی وجود دارد که احتمالاً هنرجویان در پاسخ دادن به آنها احتیاط کنند؟ اگر چنین است آنها کدام سؤالات هستند؟ و چرا فکر می‌کنید که ممکن است موجب احتیاط در پاسخ صریح را به وجود آورند؟

۲ به نظر شما در سؤال کردن کدام یک از شیوه‌های زیر، هنرجویان مشارکت بیشتری خواهند داشت؟ و چرا این طور فکر می‌کنید؟

۳ شما کدام یک از دو توالی را مورد استفاده قرار خواهید داد؟ چرا؟

برای تنظیم سؤالات مناسب نیاز داریم از احساسی که هنرجویان در موقع سؤال پرسیدن هنرآموز از خود بروز می‌دهند آگاهی داشته باشیم. آنها ممکن است مایل به پاسخ دادن باشند، ولی از ترس تفسیری که هنرآموز آن را دوست ندارد، خودداری کنند. آنها ممکن است ابتدا در پاسخ دادن به سؤالات محتاطانه رفتار کنند و مخصوصاً در آغاز بحث آنها اکراه دارند از اینکه به سؤالات پاسخ دهند.

بهتر است برای سؤال پرسیدن توالی زیر رعایت شود:

الف) سؤالات ویژه: منظور از سؤالات ویژه، سؤالاتی است که به وسیله آنها از هنرجویان خواسته می‌شود قسمت‌های خاصی از اطلاعات ارائه شده به آنان را به خاطر آورند. لازم نیست هنرجویان عقیده یا نظری را بیان کنند یا درباره چیزی قضاوت کنند. پاسخ به این نوع سؤالات برای هنرجویان نگران‌کننده نیست. چند نمونه سؤال ویژه طرح می‌شود:

- موقعی که رادیوم کشف شد چند عنصر شناخته شده بود؟

- در متنی که خواندید، پیام اصلی نویسنده چه بود؟

ب) سؤالات تحلیلی: از طریق سؤالات ویژه، شناخت درستی از اطلاعات بنیانی به دست می‌آید. وقتی که این شناخت حاصل شد، هنرآموز می‌تواند سؤالات تحلیلی مطرح کند. با این سؤالات، هنرجویان مواردی را که آموخته‌اند، مقایسه می‌کنند و تحلیل می‌کنند، که پاسخ‌ها جنبه دآوری و قضاوت به خود می‌گیرد. به دو مثال ارائه شده توجه کنید:

- ضمن بحث متوجه شدیم امریکا و اروپا چه موضعی در مقابل انقلاب اسلامی دارند. شما این دو را با یکدیگر مقایسه کنید.

- شما نتیجه اضافه کردن نیترا آمونیم را چگونه تحلیل می‌کنید؟

ج) سؤالات اساسی: سؤالات اساسی دو ویژگی دارند: اول آنکه هنرجویان فراتر از اطلاعات معین فکر می‌کنند؛ و دوم اینکه به قضاوت درباره امور مختلف می‌پردازند؛ یعنی وقتی از طریق این سؤالات، بنیان فکری مناسب در هنرجویان به وجود آمد، بیشتر آنها تمایل پیدا می‌کنند به سؤالات سطح بالاتری پاسخ بدهند.

به نمونه سؤالات دقت کنید:

- پیام اصلی نویسنده کتاب به خواننده چه بود؟

- ادامه نرخ بالای رشد جمعیت در کشور ایران، می تواند چه عواقبی به دنبال داشته باشد؟

- به نظر شما، شعر چه مفهومی دارد؟

هنرآموزان برای هدایت بحث به صورت مؤثر، باید پاسخ هنرجویان را به خوبی گوش داده و بحث را فعال نگه دارند، که از مهم ترین کارها این است که برای پاسخ دادن، وقت کافی به هنرجویان بدهند. بیشتر هنرآموزان مبتدی در مقابل پاسخ هنرجویان ناشکیبا هستند، اما هنرآموزانی که در رهبری بحث تجربه کافی دارند، اغلب پس از طرح سؤال، حداقل هفت یا هشت ثانیه صبر می کنند تا پاسخ هنرجویان را بشنوند. از آنجایی که تفکر واگرا در این کار، اصلی بنیادی به شمار می رود، در زمان طرح سؤالات پیچیده، باید پنج دقیقه وقت برای تفکر به هنرجویان داده شود.

وقتی سؤالی پرسیده می شود و هنرجو به آن پاسخ می گوید، هنرآموز به تفکر نیاز دارد که چگونه به هنرجو پاسخ دهد. پاسخ هنرآموز باید با هدف ویژه ای طرح شود. این هدف باید به طور مشخص با آنچه هنرجو گفته است، پیوند بخورد. هنرآموزان برای هدایت بحث، به این مهارت ها نیاز دارند:

۱ جلب دقت مجدد: این مهارت به هنرآموز کمک می کند که بحث را از سرگردانی نجات دهد. گاهی بعضی تفسیرهای هنرآموز هنرجویان را به موضوعانی که ارتباط منطقی با درس ندارند هدایت می کند. برای جلوگیری از این حالت باید به دقت گوش دهد و با ارائه تفسیرهای درست و جهت دار از موضوع، توجه گروه را به درس مورد نظر جلب نماید.

۲ واضح ساختن: بعضی از هنرجویان در بیان نظرهای خود مشکل دارند. اغلب مشارکت آنان مشخص نیست و به همین دلیل به کمک نیاز دارند، که توضیح هنرآموز در تقویت این مهارت به هنرجویان کمک می کند. این نمونه را ملاحظه کنید:

هنرجو: من شنیدم که آنها قصد دارند استادیوم ورزشی را به جای دیگری منتقل کنند. این کار ما را نگران کرده است.

هنرآموز: «آنها» کیستند که شما درباره شان حرف می زنید.

هنرجو: منظورم «حکومت» است.

هنرآموز: بسیار خوب! شما می گوئید که حکومت تصمیم گرفته است استادیوم ورزشی را به جای دیگری انتقال دهد، حال سؤال را قدری ویژه کنیم: شما درباره چه بخشی از حکومت حرف می زنید؟ آیا این تصمیم توسط رئیس جمهور یا هیئت دولت گرفته شده است؟

هنرجو: نه! شهرداری می خواهد این کار را بکند. سازمان تربیت بدنی و شهرداری

مشترکاً این کار را انجام می‌دهند.

هنرآموز: پس باید بگوییم که شهرداری قصد چنین کاری را دارد. کدام منطقه شهرداری این کار را انجام می‌دهد؟
هنرجو: شهرداری منطقه ۱۰.

هنرآموز: پس به نظر شما برمی‌گردیم. شما باید ایده خود را این طور بیان کنید. شهرداری منطقه ۱۰ تصمیم گرفته است استادیوم ورزشی را به جای دیگری انتقال دهد. شما چرا نگران هستید؟

۲ خلاصه کردن: پس از ارائه نظر هنرجویان و در شرف اتمام بحث، بهتر است هنرآموز گفت‌وگو را متوقف کند و دیدگاه‌های گوناگون را جمع‌بندی و خلاصه کند.

هنرآموز: حالا چند لحظه توقف کنیم و درباره آنچه تا کنون گفتیم فکر کنیم. علی گفت: علت اصلی تورم این است که حکومت پول زیادی چاپ می‌کند. حسین گفت: تورم علل گوناگون دارد. احمد گفت: مردم آنگونه که پس‌انداز می‌کنند، مصرف نمی‌کنند و این کار قیمت‌ها را بالا می‌برد. آیا نظر دیگری بود؟
محسن: من ...

هنرآموز: تشکر می‌کنم، محسن اظهار کرد که به هم خوردن عرضه و تقاضا باعث تورم می‌شود. آیا نظر دیگری هم بود؟

۴ ایجاد زمینه مفهومی: هنرجویان دبیرستان تمایل دارند که برای سؤالات پیچیده پاسخ‌های سریع بیاورند. آنها از ابهام رنج می‌برند؛ به همین دلیل بعد از حل نخستین مسئله نیروی تازه‌ای می‌گیرند. البته ممکن است دستیابی به پاسخ‌ها انگیزه برای بحث را کاهش دهد، مخصوصاً زمانی که احساس کنند به پاسخ کامل دست یافته‌اند؛ بنابراین هنرآموز باید از جهش زودرس به نتایج جلوگیری کند.

۵ پذیرفتن: ممکن است بعضی از هنرجویان دبیرستان از صحبت کردن در حین بحث بترسند. این ترس تا حدّ زیادی از تجربیات نامطلوب گذشته آنها ریشه می‌گیرد. در واقع هنرآموز به نحو مطلوب با آنان برخورد نکرده و عکس‌العمل منفی نشان داده، که در نتیجه هنرجویان اعتماد به نفس خود را از دست داده‌اند؛ بنابراین هنرآموزان باید در طول بحث به عنوان یک «حامی» عمل کنند.

۶ اثبات کردن: هنرجویان به تشویق نیاز دارند. هنرآموزان باید هنرجویان را مطمئن سازند که اظهارات آنان در خور توجه و قابل اعتماد است. این موضع هنرآموز، به هنرجویان کمک می‌کند که به منطق اظهارات خود بیشتر توجه کنند.

مطالعه مستقل

گروهی از هنرجویان می‌توانند به طور مستقل درباره موضوعی مطالعه کنند. این روش برای هنرجویانی که علاقه و توان درگیر شدن با موضوعی را دارند، رشددهنده

است؛ در حالی که برای بعضی دیگر ممکن است بسیار سخت جلوه کند. این روش برای استفاده در کلاس هنرجویان جوان مناسب نیست، و هنرآموزان علاقه‌مند به استفاده از این روش باید پاسخ‌های خاصی برای پنج سؤال اساسی زیر پیدا کنند:

- ۱ کدام هنرجویان فعالیت می‌کنند؟
 - ۲ هنرجویان انتخاب شده چه کاری را باید انجام دهند؟
 - ۳ چه مواد آموزشی مناسب است؟
 - ۴ نمره‌گذاری و ارزشیابی چگونه باید انجام پذیرد؟
 - ۵ هنرجویانی که عضو گروه مطالعه نیستند، به چه کاری باید مشغول شوند؟
- هنرجویانی که انتخاب می‌شوند باید آمادگی لازم را برای مطالعه مستقل بودن و نظارت دائم داشته باشند. زمانی که هنرآموز در دسترس نیست، از طریق مواد آموزشی مناسب (خواندنی و نوشتنی) هنرجویان در انجام فعالیت‌های خود هدایت می‌شوند.

سخنرانی

سخنرانی به عنوان یک روش آموزش مورد انتقاد فراوان قرار گرفته، در حالی که اگر از این روش در جای خود استفاده شود، بسیار مفید و مؤثر خواهد بود. بدبینی زیاد نسبت به سخنرانی، موجب شده که در بین کارشناسان و هنرآموزان طرز تلقی منفی وسیع و همه جانبه‌ای نسبت به این شیوه به وجود آید؛ اگر چه در عمل بیشتر آنهایی که در حرف و نوشته انتقاد می‌کنند همین روش تدریس را به کار می‌گیرند.

اگر کاربرد نادرست سخنرانی، موجب این همه بدبینی است، چه چیزی باعث شده که این روش در جای خود مورد استفاده قرار نگیرد؟ برای فهمیدن این سؤال باید ماهیت اصلی این شیوه را به خوبی درک کنیم. از طریق سخنرانی در کوتاه‌ترین زمان مقدار زیادی اطلاعات به هنرجویان انتقال می‌یابد. یک علت بدبینی همین است که سخنرانی اطلاعات بسیار زیادی در اختیار هنرجویان قرار می‌دهد که در زمان کوتاه قابل جذب نیست. دومین عامل نگرانی، این است که هنرجویان نمی‌توانند بر مطالبی که به این روش ارائه می‌شود تمرکز لازم را داشته باشند. همان‌طور که قبلاً یادآور شدیم هنرجویان دوره‌های اول و دوم متوسطه (حداقل تعداد زیادی از جوانان در این گروه سنی) نمی‌توانند بیش از ۲۰ دقیقه به طور مؤثر گوش دهند. هنرجویان بزرگ‌تر نیز اگر سخنرانی بیشتر از نیم ساعت طول بکشد دچار حواس پرتی می‌شوند.

سومین علت بدبینی به سازماندهی نامطلوب این روش مربوط می‌شود. اگر سخنرانی به خوبی تنظیم و اجرا نگردد، بهترین گوش‌دهندگان و یادداشت‌برداران نیز در گرفتن پیام مشکل خواهند داشت. هنرآموز در سازماندهی این روش به این

نکات باید توجه کند:

- ۱ تشخیص سطح اطلاعات هنرجویان؛
 - ۲ رعایت مدت زمان سخنرانی در حد مناسب و مرتبط با درس مربوط؛
 - ۳ واضح ساختن نکات کلیدی؛
 - ۴ آماده کردن فهرستی از مطالب سخنرانی برای هنرجویان.
- طراحی و تولید: شیوه طراحی و تولید بیشتر در دوره‌های فنی و حرفه‌ای استفاده می‌شود. این شیوه بر عمل هنرجویان تأکید دارد. از هنرجویان انتظار می‌رود از اطلاعات اساسی که جمع‌آوری کرده‌اند، در طراحی استفاده کرده و محصولی را تولید کنند.
- با برنامه‌ریزی صحیح، این شیوه در حد بالایی برای هنرجویان ثمربخش و برانگیزاننده است، زیرا امکان پیدا می‌کنند رویداد یا پدیده‌ای را مشاهده کنند، اطلاعاتی گردآوری نمایند و براساس آنها چیزی را تولید کنند. هنرآموز برای اجرای مؤثر این شیوه به این سؤالات باید پاسخ دهد:
- ۱ هنرجویان چه مسئله‌ای را باید حل کنند؟
 - ۲ اجزا و عناصر طرح باید چه چیزهایی باشد (در حد امکان طرح باید روی چیزهایی که هنرجویان علاقه دارند تمرکز پیدا کند)؟
 - ۳ مسائل و محدودیت‌ها کدام‌اند (برای مثال ممکن است مجبور باشیم مواد ویژه‌ای برای طراحی تهیه کنیم. چه هزینه‌ای را باید متحمل شویم و برای تکمیل طرح چقدر زمان مورد نیاز است؟)
 - ۴ برای بروز خلاقیت هنرجویان چه برنامه‌ای پیش‌بینی شده است؟
- ایفای نقش: ایفای نقش‌ها به هنرجویان کمک می‌کند که بعضی امور را از نظر دیگران ببینند. بیشتر هنرجویان دوره متوسطه روحیه انعطاف‌پذیر ندارند. ایفای نقش آنان را حساس می‌کند که به جهان پیرامون خود به شیوه دیگری توجه کنند. برای برنامه‌ریزی بهتر و مؤثرتر در شیوه ایفای نقش به این مراحل باید توجه کرد:
- ۱ تعیین نقش‌های خاص؛
 - ۲ توضیح نقش به هنرجویانی که در ایفای نقش مشارکت خواهند داشت (آماده‌سازی).
- کار هنرجویان و توضیحات هنرآموز: از این روش بیشتر در کلاس‌های علوم دبیرستان استفاده می‌شود. هنرجویان با اجرای این روش با روش‌های کاری که انجام می‌دهند آشنا می‌شوند.
- این روش نیز مراحل به این شرح دارد:
- مرحله اول:** مجموعه فعالیت‌هایی را که باید هنرجویان به صورت متوالی انجام دهند، به آنان شرح دهید؛

مرحله دوم: به سؤالات هنرجویان درباره آنچه که به آنها شرح داده شده است پاسخ دهید؛

مرحله سوم: مراحل فعالیت‌هایی را که هنرجویان باید انجام دهند، مرور کنید؛
مرحله چهارم: به صورت تصادفی هنرجویانی را که باید از آنها سؤال شود انتخاب کنید. از آنان بخواهید که فعالیت‌های متوالی را توضیح دهند. هنرجویان باید تشویق شوند که این توالی را به زبان خود بیان کنند. هنرآموز باید به دقت گوش دهد و اشتباهات را اصلاح نماید؛

مرحله پنجم: برای هنرجویان فرصتی فراهم کنید تا آنچه را که یاد گرفته‌اند تمرین کنند. پیشرفت فردی هنرجویان را بررسی و درباره آن داوری کنید.
یادگیری گروهی: در کلاس‌های دوره متوسطه تقسیم هنرجویان به گروه‌های کوچک شیوه مناسب و کارآمدی برای یادگیری است. این شیوه برای هنرآموزان فرصتی ایجاد می‌کند که مواد تازه‌ای به هنرجویان ارائه دهند و برای هنرجویان نیز شرایطی به وجود می‌آورد که بهتر و بیشتر از شیوه‌های سنتی به بررسی و کشف بپردازند.

برای ثمربخش شدن تدریس از طریق یادگیری گروهی باید به نکاتی توجه کرد که برخی از موارد آن به شرح زیر است:

۱ هر عضو در تیم خود فرد دیگری را کمک کند، اما کاری با افراد تیم دیگر نداشته باشد؛

۲ اعضای تیم با یکدیگر گفت‌وگو کنند و به این کار تشویق شوند، ولی صدا در حدی باشد که در کار دیگران اختلال به وجود نیاورد؛

۳ هرگروه تلاش کند که به سؤالات پاسخ دهد. منشی گروه همه پاسخ‌ها را یادداشت کند و در اختیار مسئول تیم قرار دهد. در طول فعالیت گروه‌ها هنرآموز حرکت می‌کند و کمک لازم را به آنها ارائه می‌دهد. وقتی همه گروه‌ها به سؤالات پاسخ دادند هنرآموز کار خود را با همه کلاس آغاز می‌کند. در این مرحله بهتر است به این نکات توجه گردد:

۱ یک فرد از یکی از تیم‌ها انتخاب و از او درخواست می‌شود که پاسخ سؤالات را که در گروه خود تهیه شده است ارائه دهد؛

۲ هنرآموز سؤال کند که آیا تیم‌های دیگر پاسخ‌های متفاوتی را تهیه کرده‌اند؛ اگر چنین است کلاس به این پاسخ‌ها گوش فرا دهد؛

۳ کلاس درباره اختلاف پاسخ‌ها بحث کند. از طریق بحث کلاسی برای هر سؤال یک پاسخ اجمالی داده شود؛

۴ هنرآموز پاسخ‌های اجمالی کلاس را درباره هر یک از سؤالات روی تخته بنویسد.

اصول انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در آموزش متوسطه

۱ هنرآموز قبل از تدریس باید برنامه‌ریزی لازم را برای هدایت مراحل مختلف آموزش انجام دهد و با تعیین هدف‌ها و اصول در محتوا عناصر واجزای آموزش را به صورت واضح و شفاف سازماندهی کند؛

۲ چون هنرجویان دوره متوسطه نسبت به دوره‌های قبلی از قدرت ذهنی بالاتری برخوردارند. بنابراین مطالب را به طور یک‌طرفه و دستوری نمی‌پذیرند؛ بنابراین تدریس باید همراه با مباحثه و استدلال باشد تا برای مخاطب قابل قبول و دلپذیر جلوه کند؛

۳ یکی از علایق هنرجویان در این دوره انجام کارها در گروه‌های کاری است. باید از طریق سازماندهی هنرجویان در گروه‌های مختلف انگیزه و رغبت آنها را به مطالعه و یادگیری بیشتر کرد؛

۴ بعضی از هنرجویان مخصوصاً هنرجویان مستعد مایل هستند مطالعات موردی و انفرادی نیز داشته باشند، بنابراین هنرآموز می‌تواند پس از شناخت توانایی‌های هنرجویان، بعضی از مطالعات موردی را به عهده هنرجویان علاقه‌مند بگذارد و نتایج را به وسیله خود آنان در کلاس ارائه و بحث کند؛

۵ اگر تدریس با طرح سؤال آغاز شود، برای هنرجو دوره متوسطه نیز مانند هنرجویان سایر دوره‌ها دلپذیرتر خواهد بود؛

۶ نوجوان برای شخصیت خود احترام خاصی قائل است. بنابراین هنرآموز ضمن گفت‌وگو و مباحثه، باید در انتخاب کلمات و عبارات ملاحظه حرمت و منش او را داشته باشد و مبدا با عدم رعایت این نکته مهم رابطه انسانی و عاطفی بین هنرآموز و هنرجویان از بین برود؛

۷ توضیحات هنرآموز نباید طولانی شود. هنرجویان این گروه سنی بیشتر از ۲۰ دقیقه نمی‌توانند به طور مؤثر گوش دهند؛

۸ نوجوانان به حاصل کار خود اهمیت می‌دهند. در واقع فقط فرایند انجام کارها آنها را راضی نمی‌کند، بلکه نتیجه انجام کار ارزشمند است؛ بنابراین باید در مجموعه فعالیت‌های تدریس تولید یا تولیدات هنرجویان برجستگی خاصی پیدا می‌کند.

۹ هنرجویان دوره متوسطه در سنی هستند که فلسفه هر یک از دروس برای آنان باید مشخص باشد. هنرآموز باید در آغاز درس و در ضمن تدریس به نحو مقتضی کاربرد درس‌ها را در زندگی به هنرجویان تفهیم کند. جوانان مایل هستند بدانند خواندن هر یک از دروس چه فایده‌ای در زندگی آنان دارد؛

۱۰ مسائل مختلف زندگی و مشکلات اجتماعی توسط شهروندان جامعه حل می‌شود و نوجوانان از نظر سنی نزدیک‌ترین افراد به انجام وظایف شهروندی هستند.

بنابراین از طریق تدریس می‌توان بعضی از مسائل اجتماعی را طرح نموده و هنرجویان را متوجه این نکته اساسی کرد که آنها در حل این مسائل باید ایفای نقش کنند؛

۱۱ هنرجویان این گروه سنی مایل هستند انتقادهای و دیدگاه‌هایشان در عملکرد هنرآموز انعکاس پیدا کند. بهتر است هنرآموز در هر جلسه درس مواردی را که با نظر هنرجویان اصلاح یا تکمیل کرده است ارائه دهد. انجام این کار به اعتماد بین هنرآموز و هنرجویان می‌افزاید.

بودجه‌بندی

بودجه‌بندی با توجه به تعداد جلسات در یک نیم‌سال تحصیلی، به ترتیب زیر انجام شده است:

جلسه	واحد یادگیری	فصل	رئوس محتوا	نظری	عملی
جلسه ۱	مروری بر محتوای سال گذشته پایه دهم	۱	نمایش فیلم پروژه‌های ساخته شده در کارگاه ساخت کابینت آشپزخانه و میل کودک و نوجوان توسط هنرجویان، معرفی و توجیه پروژه‌های پایه ۱۱	۸	۰
جلسه ۲	طراحی و ساخت پاتختی	۱	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری پاتختی با نرم افزار اسکچاپ	۰	۸
جلسه ۳	طراحی و ساخت پاتختی	۱	ترسیم نقشه سه نما و تک تک قطعات فنی پروژه پاتختی؛ تهیه چک لیست و برش قطعات	۰	۸
جلسه ۴ تا ۶	طراحی و ساخت پاتختی	۱	ساخت و مونتاژ پاتختی	۰	۲۴
جلسه ۷ و ۸	طراحی و ساخت صندلی آرایش	۲	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری صندلی آرایش با نرم افزار اسکچاپ	۰	۱۲
جلسه ۹ و ۱۰	طراحی و ساخت صندلی آرایش	۲	طراحی، ترسیم سه نما، همه قطعات فنی و برش و مونتاژ صندلی آرایش با نرم افزار اسکچاپ	۰	۱۲
جلسه ۱۱ تا ۱۶	طراحی و ساخت میز آرایش و قاب آینه	۳	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری میز آرایش و قاب آینه و میز آرایش با نرم افزار اسکچاپ، تهیه چک لیست و برش قطعات	۰	۴۸
جلسه ۱۷	طراحی و ساخت میز آرایش و قاب آینه	۳	ساخت و مونتاژ و نصب قاب آینه بر روی میز آرایش	۰	۸
جلسه ۱۸ تا ۲۱	طراحی و ساخت تخت خواب یک نفره تاشو	۴	طراحی و ترسیم سه نما، تصویر مجسم و انفجاری تخت خواب دونفره تاشو با نرم افزار اسکچاپ، تهیه چک لیست و برش قطعات	۰	۲۸
جلسه ۲۲	طراحی و ساخت تخت خواب یک نفره تاشو	۴	ساخت و مونتاژ تخت خواب تاشو	۰	۱۲
جلسه ۲۳ و ۲۴	طراحی و ساخت تخت خواب دونفره ثابت	۴	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری تخت خواب دونفره ثابت با نرم افزار اسکچاپ و برش قطعات	۴	۱۲
جلسه ۲۵ و ۲۶	طراحی و ساخت تخت خواب دونفره ثابت	۴	طراحی و ترسیم تصویر مجسم و انفجاری تخت خواب و برش قطعات	۰	۱۶
جلسه ۲۷	چیدمان مبلمان خواب با نرم افزار	۵	طراحی فضای اتاق ۱۲ یا ۱۶ متری اتاق خواب و ترسیم پلان	۰	۱۶
جلسه ۲۸ تا ۳۱	چیدمان مبلمان خواب با نرم افزار	۵	چیدمان مناسب فضای اتاق خواب با نرم افزار	۰	۲۴
جلسه ۳۲ تا ۳۴	ارزشیابی از پودمان ها	۱ تا ۵	هر پودمان یک روز ارزشیابی	۰	۴۰
جمع ساعت				۱۲	۲۶۸



پودمان ۱

طراحی و ساخت پاتختی

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها / فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	نقشه های پاتختی را پس از طراحی ترسیم کند.	تعقل	خود	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و ترسیم نقشه های پاتختی
۲	۲	اندازه های قطعات را استخراج کند.	عمل	دیگران	تجزیه و تحلیل و استخراج اندازه ها
۳	۲	لیست برش را تهیه کند.	عمل	خود	تهیه لیست برش و وارد کردن آن در کات مستر
۴	۳	قطعات را برش دهد.	تعقل	دیگران	نمایش فیلم و برش قطعات با ماشین اړه گرد خط زن
۵	۴	قطعات برش خورده را علامت گذاری کند.	عمل	خود	علامت گذاری قطعات برای لبه چسبانی
۶	۴	قطعات تخت خواب را لبه چسبان کند.	عمل	خود	نمایش فیلم و لبه چسبانی نیمه اتوماتیک قطعات
۷	۵	اتصالات مورد نیاز را انجام دهد.	تعقل	دیگران	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و انجام اتصالات
۸	۶	مونتاژ اولیه را انجام دهد.	عمل	خود	مونتاژ آزمایشی قطعات
۹	۶	عیب های احتمالی را برطرف کند.	تعقل	دیگران	بررسی و رفع عیب از قطعات
۱۰	۷	قطعات را کدگذاری کند.	عمل	خود	کدگذاری قطعات برای بسته بندی طبق استاندارد
۱۱	۷	قطعات را بسته بندی کند.	عمل	خود	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و عملیات بسته بندی
۱۲	۸	دستگاه ها را به سیستم مکنده متصل کند.	عمل	خود	اتصال سیستم های مکنده مرکزی یا موضعی و فعال کردن آنها هنگام کار
۱۳	۹	مدیریت پروژه ها به منظور کسب بهترین کیفیت	تعقل	رابطه با خدا	اجرای پرسش و پاسخ درباره نحوه مدیریت پروژه ها و انتخاب بهترین روش

دانش افزایی

خواب

خواب عبارت است از کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی بشوند. در بین پستانداران، پرندگان، ماهیان و دیگر جانوران مراحل خواب و بیداری وجود دارد. خواب برای سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی - اسکلتی انسان‌ها و جانوران اهمیت دارد.

محرومیت از خواب

بیشترین مدت بی‌خوابی انسان‌ها در جهان، ۳۳ سال معادل ۱۱۷۰۰ شب بوده است. جز این مورد استثنایی، هیچ شخص دیگری نتوانسته بیش از یازده روز را بدون خواب سپری کند. افرادی که از خواب محروم می‌مانند، دچار افسردگی می‌شوند. این افراد، هوشیاری‌شان را از دست می‌دهند و دچار توهم می‌شوند. حالت چهره شخص بی‌خواب، کشیده و بی‌حرکت می‌شود، ابروها چین می‌خورد، شخص با زحمت زیاد چشمانش را باز نگاه می‌دارد و دچار هذیان می‌شود. محرومیت از رؤیا، اغلب به پرخاشگری، بیمناکی، و یا افسردگی منجر می‌شود. خواب ناکافی ریتم طبیعی بدن را برهم می‌زند و این باعث می‌شود توانایی مغز برای یادگیری اطلاعات تازه کاهش یابد.

مدت زمان خواب

مدت زمان بیداری در شخص بالغ، معادل چهار برابر مدت زمان بیداری یک کودک است. نوزاد، به طور متوسط در ازای هر یک ساعت بیداری، دو ساعت را در خواب می‌گذراند، حال آنکه فرد بالغ در همان زمان نیم‌ساعت در خواب است. خواب افراد بالای ۱۵ سال تا ۳۰ سال بین ۹ تا ۱۰ ساعت است

عامل‌هایی مانند بی‌برنامگی، مصرف الکل، قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، همچنین زنگ ساعت و نور خورشید می‌تواند ساعت زیستی انسان را به هم بریزد.

به‌طور کلی می‌توان اعداد زیر را برای زمان خواب پیشنهاد کرد:

نوزاد (تا ۳ ماه): در حالت ایده‌آل باید بین ۱۴ تا ۱۷ ساعت از هر شبانه‌روز را بخوابد، هرچند ممکن است ۱۱ تا ۱۳ ساعت هم کافی باشد. بهتر است خواب نوزاد بیش از ۱۹ ساعت نشود.

قنداقی (۴ تا ۱۱ ماه): میزان توصیه شده بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت است. در کمترین حالت ۱۰ ساعت. بعد از سه ماهگی، خواب به هیچ‌وجه نباید از ۱۸ ساعت بیشتر شود.

نوپا (تا ۲ ساله): عدد پیشنهادی بین ۱۱ تا ۱۴ ساعت است، اما هر رقمی از ۹ تا ۱۶ ساعت قابل قبول است.

پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ سال): متخصصان معتقدند ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب برای این گروه سنی عالی است. کمتر از ۸ یا بیشتر از ۱۴ ساعت مناسب نیست.

مدرسه‌رو (۶ تا ۱۳ سال): توصیه بنیاد خواب ملی آمریکا ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در شبانه‌روز است. کمتر از ۷ یا بیشتر از ۱۲ ساعت خوب نیست.

نوجوان (۱۴ تا ۱۷ سال): خواب مناسب برای این گروه ۸ تا ۱۰ ساعت است. کمتر از ۷ و بیشتر از ۱۱ ساعت توصیه نمی‌شود.

جوان (۱۸ تا ۲۵ سال): برای این گروه ۷ تا ۹ ساعت خواب مناسب است. حد پایینی ۶ و حد بالایی ۱۱ ساعت پیشنهاد شده.

بزرگسال (۲۶ تا ۶۴ سال): مثل گروه قبلی.

بازنشسته (۶۵ سال به بالا): در این سن ۷ یا ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز مناسب است. خواب نباید از ۵ ساعت کمتر یا از ۹ ساعت بیشتر شود.

خواب نیمروزی

مطالعه‌ای نشان داد که ۲۶ دقیقه خواب قیلوله کارایی را ۳۴ درصد و هوشیاری را ۵۴ درصد افزایش می‌دهد. همچنین شواهد دیگری نیز وجود دارد که بیانگر آن است ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خواب نیمروزی بسیار مفید است.

جیم حورن، مدیر شورای پژوهش خواب در بریتانیا معتقد است که این مدت، کمی طولانی است و این خطر را دارد که شما به خوابی عمیق بروید. وی توصیه می‌کند که خواب قیلوله با قهوه ترکیب شود تا ظرف ۲۰ دقیقه کافئین شما را سر حال کند. به گفته آقای حورن، احتمالاً ۱۵ دقیقه کافی است، چون اگر شما بیش از ۲۰ دقیقه بخوابید این خطر وجود دارد که به خواب عمیقی رفته و وقتی بیدار می‌شوید بسیار گیج‌تر باشید.

لیندا واسمر اندروز که نویسنده مسائل بهداشتی در ایالت نیومکزیکو است می‌گوید: ۲۶ دقیقه طولانی است و خواب نیمروزی باید حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه باشد. او می‌گوید: زمان این خواب نیز مهم است؛ اگر زود بخوابید بدن شما آماده نیست و اگر دیر بخوابید، ممکن است شب نتوانید به راحتی بخوابید. به گفته خانم اندروز بعد از ظهرها بین ساعت ۱ تا ۳ که انرژی بدن پس از صرف نهار کمی افت می‌کند، بهترین موقع است.

آشنایی با ساعت بدن

تمام موجودات زنده دارای یک سازوکار زمان‌سنجی یا «ساعت» هستند که دوره‌های فعالیت و استراحت آنها را کنترل می‌کند. این ساعت‌ها که به نام «چرخه‌های زیستی» خوانده می‌شوند، به دوره فرایندهای فیزیولوژیک و بیولوژیکی که در یک جدول زمانی تقریباً ۲۴ ساعته نوسان دارند، اشاره می‌کنند. شما احتمالاً خودتان نیز متوجه این تغییرات در بدن خود شده‌اید، احساس انرژی و هوشیاری بیشتر

در طول روز و خستگی و کمبود انرژی در ساعات شب. با وجودی که بسیاری از افراد به چرخه‌های زیستی به صورت یک فرایند منفرد می‌نگرند، اما در واقع تعدادی ساعت مختلف در بدن وجود دارد که در طول روز نوسان می‌کنند. برای مثال، هوشیاری ذهنی دو نوبت در روز در ساعت‌های ۹ صبح و ۹ شب به نقطه اوج می‌رسد در حالی که این زمان‌ها برای قدرت بدنی ۱۱ صبح و ۷ بعد از ظهر است. چگونه بدن شما «ساعت را نگه می‌دارد؟» خوشه نازکی از حدود ۲۰ هزار نورون در هیپوتالاموس، چرخه‌های زیستی بدن شما را کنترل می‌کند. این مرکز کنترل که به نام هسته فوق کیاسمایی (SCN) شناخته می‌شود، به عنوان مسئول تنظیم ضربان درونی بدن شما عمل می‌کند. هر چند سازوکار دقیق چگونگی عملکرد این فرایند هنوز روشن نیست، اما نشانه‌های محیطی اهمیت دارند. تأثیر نور خورشید در زمان‌بندی خواب - بیداری روزانه شاید از همه چیز واضح‌تر باشد. نور خورشید چگونه بر چرخه‌های زیستی اثر می‌گذارد؟ هنگامی که در ساعات پایانی روز از نور خورشید کاسته می‌شود، سیستم بینایی به هسته فوق کیاسمایی علامت می‌فرستد. سپس SCN به غده صنوبری مغز علامت می‌دهد که تولید هورمون ملاتونین را افزایش دهد. این افزایش هورمون به کاهش فعالیت و احساس خواب‌الودگی در شما کمک می‌کند.

وقتی نور خورشید نباشد چه اتفاقی می‌افتد؟ پژوهش‌های زیادی در مورد این مسئله صورت گرفته است که وقتی الگوهای طبیعی نور خورشید دچار وقفه شوند برای چرخه‌های زیستی چه اتفاقی می‌افتد. پژوهش‌های بالینی نشان داده‌اند که افرادی که به طور مادرزادی نابینا هستند به دلیل فقدان کامل نور محیطی، معمولاً در چرخه خواب - بیداری خود دچار مشکل هستند. همچنین کسانی که شب‌کاری کرده و یا زیاد مسافرت می‌کنند نیز با اختلالاتی در چرخه‌های زیستی خود روبه‌رو هستند. در برخی مطالعاتی که در زمینه چرخه‌های زیستی به عمل آمده، عده‌ای را برای چند هفته و یا حتی چند ماه در واحدهای زیرزمینی نگاه داشته‌اند و متوجه شده‌اند که چرخه‌های زیستی این افراد به دلیل محرومیت از نور طبیعی، شروع به تغییر از ۲۴ ساعت به ۲۵ ساعت نموده است.

تدبیر خواب و بیداری

عواملی خارجی یا داخلی وجود دارند که در ساختار اخلاط و مزاج ما دخالت می‌کنند و موجب نگهداری سلامت ما و یا موجب از بین رفتن سلامت ما می‌شوند که به آنها اسباب ضروری می‌گویند که عبارت‌اند از غذا و نوشیدنی‌ها، هوا، احتباس (حبس و نگهداری بیش از حد غذا) و دفع، خواب و بیداری، حرکت و سکون و نهایتاً اعراض نفسانی.

در طب سنتی برای هر یک از این شش مورد تدابیری توصیه شده که در زیر به

برخی از تدابیر مربوط به خواب و بیداری اشاره می‌گردد:

- ۱ بهترین وقت خوابیدن هنگامی است که هضم غذا در معده انجام گرفته باشد و خواب قبل از این زمان، موجب نفخ معده می‌گردد.
- ۲ بهترین ساعت خواب حدوداً از ساعت ۱۰:۳۰ شب تا ۳:۳۰ بامداد می‌باشد و بیدار ماندن در شب بسیار بد و سحرخیزی ممدوح و شایسته است بنابراین بهترین وقت برای قیام شب و به اصطلاح فقهی شب‌زنده‌داری با آنچه طب سنتی در مورد زمان خواب توصیه کرده است منطبق می‌باشد. وقتی سحر می‌شود و به صبح نزدیک می‌شویم، خواب در آن اوقات خاصیت دم‌زا دارد و تولید دم می‌کند لذا بیدار بودن در آن اوقات مورد تأکید است و فضیلت نماز شب نیز، نزدیک صبح بیشتر است. بنابراین بهترین زمان خواب بعد از پاسی از شب شروع می‌شود تا فجر اول، که این زمان را باید استراحت کنید و بخوابید و بعد از آن را می‌توانید بیدار باشید.
- ۳ خوابیدن در حال گرسنگی باعث ضعف حرارت غریزی و لاغری بدن می‌شود. به همین دلیل، خواب بامداد نیز که دیگر غذای شب هضم یافته و معده خالی شده است مناسب نمی‌باشد.
- ۴ خوابیدن در زمان بین الطلوعین، هنگام اذان ظهر و هنگام غروب آفتاب مذموم بوده و نهی شده است.
- ۵ خوابیدن در روز، خصوصاً در زمستان، باعث ایجاد بیماری‌های رطوبتی و نزله می‌گردد. تباهی رنگ چهره، سستی بدن، احساس کسالت و کاهش اشتها از دیگر عوارض خواب روزانه هستند.
- ۶ خواب کوتاه قبل از اذان ظهر، قیلوله نام دارد و خوب است. خواب عصر بلغم‌زاست و خوب نیست زیرا افراد را خسته‌تر می‌کند. افراد صفراوی فقط مجاز هستند قدری بعد از ناهار خوردن با فاصله بخوابند و با شکم خالی نخوابند تا رطوبت به بدنشان برگردد.
- ۷ بیشترین ضرر خواب روز متوجه سرد مزاجان است.
- ۸ خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب باشد و افرادی که به خواب روز عادت دارند باید به تدریج تغییر عادت دهند.
- ۹ خوابیدن در آفتاب به علت تحریک اخلاط و صفرا سبب سنگینی دماغ و سردرد می‌شود.
- ۱۰ بیداری بیش از حد موجب از بین رفتن رطوبت اصلی بدن، اختلال هضم، خشکی مغز و احتراق اخلاط می‌شود.
- ۱۱ خواب معتدل شش ساعت است و نباید از ده ساعت بیشتر باشد.
- ۱۲ محل خواب هر شخص باید بر حسب مزاج هر شخص، از نظر حرارت و برودت در دمای مناسبی باشد.
- ۱۳ لباس خواب هر شخص باید متناسب با مزاج شخص و فصل باشد.

- ۱۴ خوابیدن در محل خیلی سفت موجب آسیب به عصب می‌شود.
- ۱۵ خواب بر زمین سرد و نمناک می‌تواند زمینه‌ساز برخی بیماری‌ها مثل استرخاء و درد پشت گردد.
- ۱۶ مکان خواب باید در تاریکی مطلق باشد لذا استفاده از چراغ خواب در حالت طبیعی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.
- ۱۷ در تابستان در زیر آسمان و فضای باز بخوابید و آسمان را نگاه کنید.

شیوه خوابیدن

- بهتر است ابتدا برای مدتی به پهلوئی راست و سپس به پهلوئی چپ خوابید.
- شکل صحیح خوابیدن، حالت جنینی می‌باشد.
- خوابیدن رو به قبله باعث می‌گردد تا آهن در مغز نشست نکند و جلوی سکتة مغزی را می‌گیرد.
- هنگام خوابیدن باید روی شکم را با روانداز مناسب پوشاند و گرم نگه داشت (باعث تجمع حرارت و هضم بهتر غذا می‌شود).
- به پشت خوابیدن به علت تجمع ترشحات دماغی بر منافذ مربوطه موجب عوارض متعدد مانند بی‌خوابی، کابوس، نزله، درد پشت و ... می‌شود.
- هیچ وقت طاق باز نخوابید چرا که تخلیه ترشحاتی که از مغز ما خارج می‌شود را مختل می‌کند و فرد را مستعد سکتة می‌کند.
- هیچ وقت در معرض امواج الکترومغناطیسی گوشی موبایل و ... نخوابید. توصیه می‌شود گوشی تلفن همراه خود را در هنگام خواب، خاموش کرده یا از محل خواب دور نمایید.

تذکر:

- ۱ به افرادی که خواب خوبی نداشته و مشکل بی‌خوابی دارند توصیه می‌شود:
- قبل از خواب دم کرده گل گاوزبان و سنبل‌الطیب میل نمایند.
 - قبل از خواب در جای شلوغ حضور داشته باشند و یک دفعه از آن مکان شلوغ خارج شوند و در مکانی تاریک و ساکت استراحت کنند.
 - شنیدن صداهای آب، باد در برگ درختان یا صدای موسیقی سنتی نیز کمک بسیار خوبی است.
 - برای داشتن خواب آرام، نوشیدن دم کرده بهارنارنج بعد از خنک شدن، یکی دو ساعت قبل از خواب نیز نافع بوده همچنین قرار دادن دستمال معطر با گلاب در کنار بینی توصیه شده است.
- ۲ خواب زیاد ناشی از افزایش رطوبت مغز است و می‌تواند به علت افزایش بلغم یا افزایش خون حادث گردد. اگر این خواب در فصل بهار افزایش می‌یابد و در طول روز خمیازه می‌کشید و بدن را کش و قوس می‌دهید، این مشکل ناشی از افزایش خون است که با حمام برطرف می‌شود.

اما اگر گرم مزاج نیستید و در خواب آب دهانتان جاری می‌شود و سردی‌ها باعث اذیت شما می‌شوند باید سردی‌هایی مثل ماست و دوغ و کاهو را ترک کنید و از ادویه‌جات مثل دارچین و زنجبیل استفاده کنید. هر روز ۱ تا ۲ ساعت کندر بجوید (توجه کنید که جویدن کندر در این مورد مؤثر است نه بلعیدن آن)

تدبیر خواب و بیداری

در مکتب طب سنتی ایران، حفظ تندرستی در درجه اول اهمیت قرار دارد. برای سالم ماندن شش اصل ضروری در طب سنتی وجود دارد که اگر این اصول به درستی مورد توجه قرار گیرند، موجب حفظ تندرستی می‌شوند. یکی از این اصول ضروری، خواب و بیداری است. اصولاً انسان به گونه‌ای آفریده شده که نمی‌تواند در تمامی اوقات مشغول به کار باشد و خوابیدن برای استراحت و رفع خستگی ضروری است. از طرفی تعادل در میزان خواب و بیداری برای حفظ تندرستی اهمیت بسیاری دارد. خواب معتدل تمامی اعمال طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم را بهبود می‌بخشد و موجب تجدید قوای اعضای مختلف بدن از جمله مغز می‌شود.

علت خواب و بیداری:

علت خواب وجود رطوبت معتدل در مغز است که باعث بی‌حرکتی می‌شود. البته این بی‌حرکتی شامل ریه، قلب و سیستم گوارشی نمی‌شود. در خواب، حرارت غریزی به سمت باطن بدن می‌رود و در نتیجه ظاهر بدن سرد و باطن آن گرم می‌شود.

ویژگی‌های خواب خوب:

۱ خواب و بیداری طبیعی آن است که هرگاه فرد احساس نیاز به خواب پیدا کرد، بخوابد و هرگاه بیداری اقتضا کرد، بیدار باشد.

۲ معمولاً پس از هضم معده که حدود ۳ ساعت طول می‌کشد، احساس سبکی در معده خود می‌کنیم. البته مدت زمان هضم معده به عواملی چون نوع غذا، مزاج شخص و مزاج معده و سن بستگی دارد.

۳ خواب باید عمیق باشد به طوری که فرد به آسانی بیدار شود.

۴ مقدار خواب باید معتدل باشد. خواب معتدل بین ۶ تا ۱۰ ساعت است که البته با توجه به سن، مزاج و عوامل دیگر میزان آن متغیر است.

۵ خواب باید متصل و پشت سر هم و بدون انقطاع باشد.

۶ بهترین زمان خواب، هنگام تاریکی شب است و خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب شود. در فاصله چند ساعت مانده به نیمه شب، سطح کورتیزول خون کاهش پیدا می‌کند و در صورتی که در این زمان بخواهیم، صبح با هوشیاری بیشتر از خواب بیدار می‌شویم.

ویژگی‌های خواب بد:

۱ خواب در حال گرسنگی: در خواب حرارت غریزی به باطن می‌رود و به هضم

غذا در معده کمک می‌کند. در گرسنگی معده خالی است و غذایی برای هضم وجود ندارد. بنابراین از آنجایی که این حرارت نمی‌تواند بیکار باشد در اخلاط و رطوبات بدن تصرف کرده و موجب تحلیل آنها و لاغری و در نهایت باعث ضعف حرارت غریزی می‌شود.

۲ خواب در روز: خوابیدن در روز مضر است زیرا به دلیل روشنایی هوا، خواب عمیق در روز حاصل نمی‌شود و هضم معده دچار فساد می‌شود. در نتیجه عوارضی چون بد رنگ شدن پوست، سستی بدن، احساس کسالت، کاهش اشتها و بدبویی دهان حاصل می‌شود. خواب روز در زمستان ضرر بیشتری دارد و باعث ایجاد بیماری‌های رطوبی و نزله می‌شود. اما خواب روز برای فردی که عادت به خوابیدن در روز نداشته باشد و به سبب کاری، شب را بیدار مانده باشد، چندان مضر نیست. افرادی که عادت به خواب روز دارند باید به صورت تدریجی عادت خود را تغییر دهند.

۳ خوابیدن بر پشت: به پشت خوابیدن باعث جریان فضولات بدن به غیر مجاری اصلی خود می‌شود و باعث ایجاد کمردرد، نزله، بی‌خوابی، کابوس و ... می‌گردد.

۴ خوابیدن دائم بر روی صورت: از خوابیدن دائم بر روی صورت باید اجتناب کرد زیرا باعث کاهش جریان خون پوست و چروکیدگی پوست می‌شود.

۵ خوابیدن زیر نور خورشید: به علت تحریک صفرا و افزایش حرارت می‌تواند باعث سردرد شود.

۶ خوابیدن زیر نور ماه: همان‌طور که ماه باعث جذر و مد در سطح آب‌های کره زمین می‌شود، اگر زیر نور ماه بخوابیم می‌تواند باعث جذب خون به سطح بدن و خونریزی از بینی و تحریک شهوت جنسی شود.

۸ خوابیدن به صورتی که برخی از اعضای بدن در آفتاب و برخی در سایه باشند، موجب بیماری می‌شود.

عوارض افراط در بیداری:

بیدار ماندن زیاد باعث از بین رفتن رطوبات اصلی بدن، اختلال در هضم غذا، خشکی مغز و در نهایت سبب جنون می‌شود.

میزان خواب در سنین مختلف:

مدت خواب در سنین مختلف تغییر می‌کند. کودکان معمولاً طولانی‌ترین خواب را دارند زیرا رطوبت بدن آنها بیشتر است ولی به تدریج با افزایش سن و کاهش رطوبت مزاجی، خواب آنها کمتر می‌شود. مدت خواب ۹ تا ۲۰ ساله‌ها معمولاً ۹ ساعت در شبانه‌روز است و خواب جوانان به طور متوسط ۷ ساعت می‌باشد.

خواب و انواع مزاج:

معمولاً خواب افراد دارای مزاج تر (سرد و تر و گرم و تر) بیشتر است ولی افراد

دارای مزاج خشک (سرد و خشک و گرم و خشک) خواب کمتری دارند. در بدن یک فرد با مزاج گرم و خشک، یک دوره خواب طولانی با ایجاد سردی و رطوبت به کاهش حرارت زیادی بدن کمک می‌کند. برعکس پرخوابی در شخص دارای مزاج سرد و تر باعث افزایش سردی و رطوبت بدن می‌شود. خواب روز در بیماران دارای سوء مزاج سرد و تر باعث افزایش وزن و احساس کسالت می‌گردد.

محل خواب:

- ۱ محل خواب هر فردی باید متناسب با مزاج او، دمای مناسبی داشته باشد.
- ۲ محل خواب باید پاکیزه و به دور از بوهای ناگوار و مواد محرک مثل عطر و گل باشد.
- ۳ محل خواب باید از دسترس حیوانات موذی در امان باشد.
- ۴ زیرانداز و لباس خواب هر فردی باید متناسب با مزاج او و فصل باشد. یعنی در فصل گرما و برای افراد گرم مزاج از زیرانداز کتان استفاده شود و در فصل سرما و برای افراد سردمزاج از زیرانداز پشم و یا پنبه.
- ۵ مکان خواب باید تاریک و بی سر و صدا باشد.
- ۶ خوابیدن در مکان سفت و سخت باعث آسیب به اعصاب می‌شود.
- ۷ خواب بر زمین سرد و نمناک باعث برخی بیماری‌ها مانند فلج، درد پشت و ضعف و سستی می‌شود.

آیت الله بهجت رحمته الله علیه:

در تعبّدیات کوه کردن (کار دشوار طاقت‌فرسا) از ما نخواسته‌اند، سخت‌ترینش نماز شب است که در حقیقت، تعیین وقت خواب است نه بی‌خوابی بلکه نیم ساعت زودتر بخواب تا نیم ساعت زودتر بیدار شوی.

زمان‌های نامناسب خواب

خواب سحر: سحر از حدود ۱/۵ ساعت قبل از اذان صبح شروع می‌شود و با اذان صبح به پایان می‌رسد. بیدار ماندن در این زمان، علاوه بر فواید طبی بر جسم انسان، تأثیرات زیادی بر رشد روحی و معنوی او دارد؛ تاجایی که تمام عرفا و بزرگان، رشد عقلانی و روحانی خود را حاصل بیداری و مناجات در این زمان می‌دانند. امام علی علیه السلام خوابیدن در آستانه نماز صبح، پریشانی و فقر می‌آورد. به گفته یکی از حکما تمام موجودات زنده (به غیر از سگ که همه شب را بیدار بوده و تا صبح نگهبانی می‌دهد) در این ساعت از شبانه‌روز بیدارند. امام باقر علیه السلام: «بر حذر باش از خواب بین نماز شب و نماز صبح.» در روایات نیز خواص زیادی مانند زیبایی صورت، نورانیت چهره و ... برای برخاستن در این ساعات و اقامه نماز شب آمده است.

امام رضا علیه السلام: خودت را عادت بده که ساعتی از شب را برخیزی. قرآن کریم می‌فرماید: «.. شب را به جز کمی از آن به پا خیز و ... بیداری در این زمان است که موجب افزایش توان انسان برای فعالیت روزانه می‌گردد» (سوره مزمل آیات ۱ الی ۷)

از منظر علم نیز، وقتی پس از نیمه شب می‌خوابید، ظاهر بدن سرد و دمای محیط هم سرد است و سردی خیلی زیاد می‌شود. بنابراین برخواستن از خواب پس از نیمه شب برای رفع این سردی مفید بوده و موجب تعدیل دمای بدن می‌گردد. همچنین آن ساعات، زمان سکوت و آرامش است که در دیگر زمان‌ها نمی‌توان این آرامش را یافت.

خواب عیلوله: فاصله زمانی بین اذان صبح و طلوع خورشید را بین الطلوعین و خواب در این زمان را عیلوله می‌نامند. عیلوله از ماده «علل» و به معنای مرض است؛ زیرا خواب در این زمان بیماری زاست.

امام سجاد علیه السلام به ابوحزمه ثمالی فرمودند: «قبل از طلوع آفتاب نخواب که من این کار را از تو نمی‌پسندم؛ زیرا حق تعالی روزی بندگان خود را در این زمان قسمت می‌کند و هر که این ساعت را خواب باشد، از روزی محروم می‌گردد.»

خواب فیلوله: خواب ضعف و سستی است و به خواب بعد از روز (بعد از طلوع خورشید) گفته می‌شود.

امام باقر علیه السلام: خواب اول روز بی‌عقلی است؛ زیرا موجب سردی بدن می‌شود؛ بنابراین فرد در طول روز کسل است و شور و نشاط کافی برای انجام فعالیت‌های روزانه خود ندارد. همان بحرانی که نسل‌های امروزی در اثر بی‌توجهی به این دستورات طبی و روان‌شناسی اسلام گرفتار آن شده‌اند.

خواب غیلوله: خوابیدن حدود نیم ساعت قبل از غروب را غیلوله می‌گویند. این خواب موجب هلاکت انسان می‌شود.

امام باقر علیه السلام: خواب بعد از عصر حماقت است.

خواب بین‌العشائین: خواب از اذان مغرب تا زمان عشاء (دو ساعت بعد از اذان مغرب) مناسب نیست.

امام باقر علیه السلام: خواب بین نماز مغرب و عشاء انسان را از رزق محروم می‌کند.

امیرالمومنین علیه السلام: خوابیدن قبل از نماز عشاء پریشانی و فقر می‌آورد چون باقی‌مانده رزق هر فرد از بین‌الطلوعین در این زمان پخش می‌شود.

شب‌های خاص: در احادیث معصومین تأکید زیادی بر بیداری و احیای شب‌های خاصی مانند شب نیمه شعبان، لیالی قدر و ... شده است.

زمان‌های مناسب خواب

خواب قیلوله: خواب پیش از ظهر (حدود نیم ساعت قبل از اذان ظهر تا اذان ظهر) را خواب قیلوله گویند که بسیار مفید بوده و موجب نشاط و تقویت قوای

مختلف بدن می‌شود.

شخصی نزد پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله رفت و سؤال کرد:

من حافظه‌ای قوی داشتم ولی اکنون فراموشی بر من غالب شده است. حضرت پرسیدند: آیا خواب قیلوله می‌کردی و اکنون آن را ترک کردی؟ گفت: بله. حضرت فرمودند: دوباره خواب قیلوله بکن. چون این کار را کرد، حافظه‌اش برگشت. امام باقر علیه السلام: (خواب قیلوله نعمت است)؛ زیرا گرمی هوای روز، سردی ظاهر بدن را تعدیل می‌کند.

امام خمینی رهبر نیز در انجام خواب قیلوله استمرار می‌ورزیدند.

خواب اول شب: خواب سر شب یعنی بعد از نماز عشاء تا نیمه شب شرعی است که بسیار مناسب است و هر ساعت آن برابر با دو و نیم تا سه ساعت است و از نیمه شب شرعی تا یک ساعت به اذان صبح که هر یک ساعت برابر یک ساعت می‌باشد (نه بیشتر و نه کمتر)؛ به این معنی که کیفیت خواب اول شب بسیار زیاد است و خستگی کار روز را از بین می‌برد.

خواب حیلولة: خواب بعد از ظهر را خواب حیلولة گویند. حیلولة یعنی حایل میان انسان و نماز ظهر و عصر که پس از نماز اشکالی ندارد. برگرفته از جزوات استاد خیراندیش و دکتر خوش‌نژاد منبع احادیث: کتاب حلیة المتقین

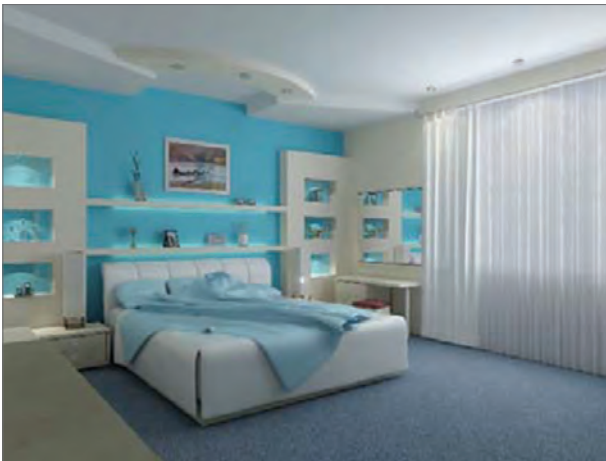
اندازه‌های استاندارد تختخواب

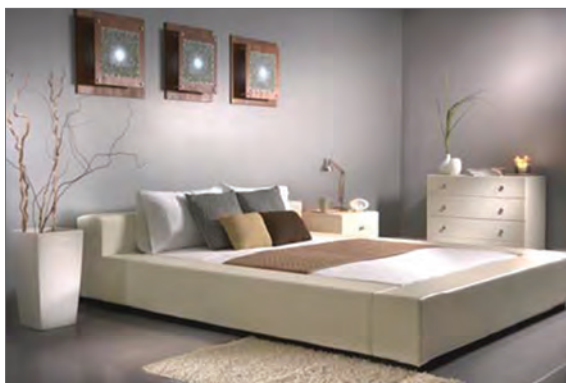
ارتفاع تختخواب معمولاً ۳۵ سانتی‌متر است.
ابعاد (عرض و طول) تختخواب یک نفره ۹۰ در ۲۰۰ سانتی‌متر
ابعاد (عرض و طول) تختخواب یک نفره (۱۸۰ یا ۱۶۰) در ۲۰۰ سانتی‌متر
خواب راحت با تختخواب مناسب
داشتن تختخواب خوب و استاندارد نقش زیادی در این زمینه دارد و باعث می‌شود تا در طول روز میزان کارایی افراد افزایش پیدا کند.
به همین دلیل خرید تختخواب استاندارد و مناسب، اصلی‌ترین موردی است که باید توجه ویژه‌ای به آن داشت. امروزه هزاران نوع تختخواب در بازار موجود است که یافتن و انتخاب گزینه مناسب را تا حدی دشوار می‌کند. برای انتخاب و خرید یک تختخواب مناسب باید نکات زیر را در نظر داشت:
قبل از رفتن به بازار، درازا و پهنای اتاق خواب خود را به دقت اندازه بگیرید. ممکن است اتاق شما آنقدر کوچک باشد که مجبور به خرید کاناپه‌های تخت‌شو یا تخت‌های جاسازی شده در دیوار که به تخت‌های تاشو یا کم‌جا معروفند، باشید. تصمیم‌گیری درباره اندازه تخت مناسب نیمی از کار است.
قبل از خرید تخت؛ باید اطلاعات لازم درباره انواع تختخواب‌ها و جنس آنها را از طریق صنایع گوناگون به دست آورد.
توجه: پایه‌های سنگین تخت و یراق زینتی زیاد آن باعث می‌شوند تختخواب فضای زیادی را اشغال کند. تخت‌های یک نفره استاندارد عرضی در حدود ۹۰ تا ۱۱۰ سانتی‌متر و تخت‌های دونفره پهنایی در حدود ۱۳۵ تا ۱۵۰ سانتی‌متر دارند. به ارتفاع تختخواب نیز دقت کنید، ارتفاع باید در هنگام نشست و برخاست موجبات راحتی شما را فراهم آورد، بهترین ارتفاع برای تختخواب ۳۵ تا ۴۰ سانتی‌متر است.
جنس تختخواب فلزی، چوبی، ام‌دی‌اف و ... باشد را نیز با توجه به سلیقه و راحتی خودتان انتخاب کنید و اگر به بو حساس هستید این نکته بسیار قابل اهمیت است. با این حال تختخواب‌ها از جنس ام‌دی‌اف امروزه جزء متداول‌ترین انواع تختخواب‌ها به حساب می‌آیند. دقت کنید چارچوب تخت محکم باشد و لبه‌های فلزی بادوام باشند. چارچوب خوب سال‌ها کار می‌کند. بنابراین از محکم بودن چارچوب تخت مطمئن باشید.
گاهی خرید تخت آماده به صرفه‌تر و ارزان‌تر از تخت سفارشی خواهد بود؛ اما اگر سبک و شکل ویژه‌ای را مدنظر دارید و نمی‌توانید در بازار پیدا کنید، چاره‌ای جز سفارش دادن ندارید.

مناسب‌ترین رنگ‌ها برای اتاق خواب

رنگ یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین عناصر در دکوراسیون هر فضایی است. با استفاده از رنگ‌های متفاوت می‌توان کاربردهای متفاوتی نیز از فضا به‌دست آورد زیرا هر رنگی به محیط شخصیت خاصی می‌دهد و علاوه بر آن، بر احساس افراد نیز تأثیر می‌گذارد. نمونه‌هایی از هماهنگی و کاربرد رنگ در اتاق خواب را در شکل‌های زیر ببینید.

برای انتخاب رنگ در اتاق خواب باید نخست سلیقه شخص در نظر گرفته شود. بیدار شدن فرد در اتاقی که به رنگ مورد علاقه‌اش طراحی شده است به او حس خوبی می‌دهد و برای شروع فعالیت روزمره انرژی بیشتری می‌دهد به همین منظور باید نکات زیر را مورد توجه قرار داد.





شخصیت رنگ در حالات روحی افراد

رنگ آبی روشن بسیار آرامش بخش است و آبی پررنگ خواب را عمیق می کند. اگر از اتاق خواب به عنوان اتاق کار استفاده شود، بهتر است در کنار آبی کمی رنگ سبز یا آجری به کار رود. رنگ سفید برای ملحفه و روتختی حس پاکیزگی می دهد ولی اگر رنگ غالب اتاق سفید باشد احساس بی حالی ایجاد می کند و رنگ زرد به علت درخشندگی زیاد برای اتاق خواب مناسب نیستند. بهتر است برای جلوگیری از اختلال خواب از پرده ضخیم برای اتاق های نورگیر استفاده شود. بافت پرده و روتختی هر چه لطیف تر باشند احساس راحتی بیشتری در ضمیر ناخودآگاه ایجاد می کند. قرار دادن چند کوسن بر روی تخت نیز به راحتی تخت اضافه می کند و همین طور می تواند برای مطالعه قبل از خواب تکیه گاه راحتی ایجاد کند. رعایت تناسب و تعادل در اتاق خواب امر مهمی است برای مثال قرار دادن تخت خواب بزرگ در اتاق کوچک مناسب نیست. در حالی که قرار دادن یک جفت آباژور متناسب با الگوهای روی پرده و روتختی به طراحی اتاق انسجام داده و به زیبایی فضا می افزاید.

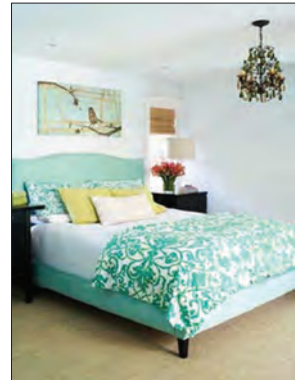


رنگ اتاق خواب

یکی از دغدغه‌های افرادی که به سلیقه و هنر اهمیت کافی می‌دهند به خصوص هنگام تعمیر یا تغییر دکور منزل، انتخاب رنگ برای اتاق‌هاست.

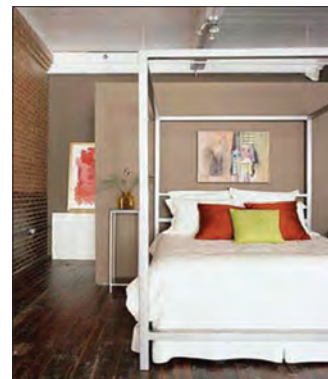
1 اتاق خواب سدری: در این اتاق خواب از سدری به عنوان رنگ دیوار استفاده شده است. ترکیب این رنگ با سفید به عنوان چارچوب پنجره و قرنیز و استفاده از رنگ‌های قهوه‌ای سیر و روشن جلوه خاصی به آن داده است. استفاده از چند سایز بالش و کوسن در رنگ‌های هماهنگ با اتاق، آن را غنی کرده است. وجود سه تابلو در بالای تخت با زمینه روشن، اتاق را شاد کرده است؛ بنابراین، این اتاق خواب با وجود قدیمی و ارزان بودن وسایل، آرامش‌بخش است.

۲ اتاق خواب آبی: در این اتاق، با وجود تاج بلند و کناره‌های هماهنگ تخت، دیگر به انداختن روتختی بلند نیازی نیست. روتختی طرح‌دار فیروزه‌ای اتاق را از یکنواختی درآورده و حال و هوای خاصی به آن داده است. وجود تابلوی بلند با زمینه هماهنگ با تخت و طرح خاص آن که با وجود سادگی بسیار زیباست و استفاده از رنگ فیروزه‌ای، حس وزش نسیمی خنک در تابستان را ایجاد می‌کند.



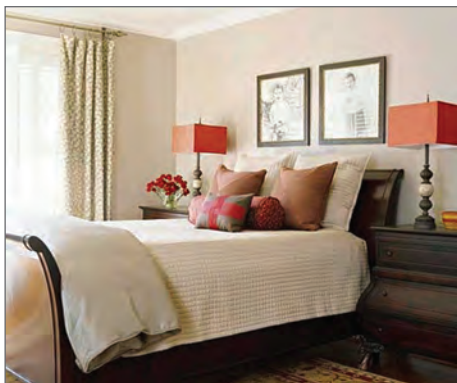
۳ سرد و کلاسیک: بنفش و آبی کم‌رنگ، رنگ‌های طبیعی و آرامش‌بخشی برای اتاق خواب بوده اما به تنهایی کاملاً سردند. استفاده از قهوه‌ای به عنوان رنگ وسایل آن را کاملاً گرم کرده است. رنگ سفید در اینجا هماهنگ‌کننده است. استفاده از کوسن و لحاف قهوه‌ای طرح‌دار و هماهنگ با طرح تاج‌تخت، اتاق را از یکنواختی درآورده است.

۴ تضاد رنگ‌ها: این اتاق خواب با وجود سادگی، وسوسه‌انگیز است. دیوار آجری و پارکت، ساختمان را قدیمی نشان می‌دهد که با رنگ کاکائویی دیوار هماهنگ است. استفاده از تابلوهای هنری و وسایل با رنگ سفید ایجاد تضاد و آن را مدرن کرده است.



۵ ترکیب مواد: مانند بوم نقاشی که منتظر نقاشی هنرمند است، این اتاق خواب با دیوارهای سفید نیز در انتظار رنگ‌های مختلف به سر می‌برد. ملحفه‌های کرم و بنفش با کوسن‌های آجری دارای طرح هندسی پاسخ مثبت به آن داده، و عسلی‌های فلزی و لوستر صدفی همراه با حصیرهای بامبو تعادل ایجاد کرده‌اند. در واقع ترکیب پارچه، شیشه، فلز، چوب و صدف این اتاق خواب را آرامش‌بخش و باکیفیت کرده است.

۶ استفاده از رنگ‌های گرم: در این اتاق خواب، تخت سورتمه مانند و رنگ‌های گرم قهوه‌ای و آجری کوسن‌ها که هماهنگ با رنگ دیوار است، دو تابلوی سیاه و سفید و گل‌های طبیعی جلوه خاصی به آن داده‌اند. بلند بودن تاج تخت آن را بزرگ‌تر نشان می‌دهد. در هر اتاق خوابی، می‌توانید با استفاده از کوسن‌های متعدد در طرح‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های مختلف، طرح خود را کامل کنید.



بایدها و نبایدهای اتاق خواب

بیشتر افراد، اتاق خواب را تنها جایی از خانه خود می‌دانند که از آن فقط انتظار آسایش و رسیدن به آرامش را دارند اما نادیده گرفتن برخی موارد که بر روان آنها اثرات نامطلوب می‌گذارد باعث می‌شود نه زود و نه خوب بخوابند و نه به آن آرامش و آسایشی که انتظار دارند برسند. با به کار گرفتن این موارد، می‌توان اتاق خوابی آسوده‌تر فراهم کرد.

حذف وسایل مزاد از اتاق خواب

اگر داشتن خوابی آرام و عمیق در طول شب برایتان مهم است و دوست دارید هر روز صبح با انرژی و نشاط کافی برای انجام دادن برنامه‌هایتان بیدار شوید لازم است که به توصیه کارشناسان عمل کنید. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که وجود تلویزیون، کامپیوتر، تجهیزات ورزشی از قبیل تردمیل در اتاق خواب یکی از بزرگ‌ترین موانع برای داشتن خوابی آرام و عمیق است. این وسایل و یا هر

وسیله‌ای که به نوعی به کار، تفریح یا ورزش مرتبط می‌شود مانع از تمرکز شما بر موضوع خواب شده و به این ترتیب انرژی خواب را از فضای اتاق خوابتان دور می‌کند. آرامش، سکوت و تمرکز از جمله عواملی است که به داشتن خوابی آسوده و عمیق به شما کمک می‌کند. خوابی که علاوه بر سلامت، نشاط و طول عمر شما را نیز تضمین می‌کند.

تختخواب چوبی و فلزی

بسیاری از متخصصان بر این باورند که تختخواب چوبی در مقایسه با تختخواب‌های فلزی برای استراحت و خواب شبانه مناسب‌تر هستند. زیرا فلز به دلیل داشتن ماهیت سرد و خشن موجب انتقال سردی به بدن انسان شده و به این ترتیب تأثیر نامناسبی را بر عمق و کیفیت خواب انسان می‌گذارد. در حالی که چوب چون برگرفته از طبیعت است انرژی، شادی و گرمی خاصی را به شخص در حین خواب منتقل می‌کند بنابراین مناسب‌ترین جنس برای تهیه تختخواب کودکان و بزرگسالان، چوب می‌باشد.

نقش پنجره

هرگز اتاقی را که فاقد پنجره است برای اتاق خواب خود انتخاب نکنید. این اتاق نامناسب‌ترین انتخاب برای محل خواب شماست و دلایل مختلفی برای آن وجود دارد. یکی از مهم‌ترین عواملی که این اتاق را به بدترین انتخاب تبدیل می‌کند از بین بردن شانس تهویه هوا در اتاق است. به این ترتیب بدون وجود پنجره رابطه اتاق با هوای آزاد و پر اکسیژن محیط قطع می‌شود و امکان اکسیژن‌رسانی در طول روز به اتاق خواب ناممکن می‌شود. بنابراین شب به هنگام خواب اکسیژن کافی وجود ندارد. ضمن آنکه نبودن پنجره در اتاق خواب نورپردازی اتاق را نیز مشکل می‌کند و شخص را از داشتن نور طبیعی آفتاب محروم می‌کند. که هر دوی اینها هم اکسیژن و هم نور آفتاب از جمله ضروریات یک اتاق خواب مناسب است.

نورپردازی

مناسب‌ترین نورپردازی برای اتاق خواب آن است که نور به گونه‌ای در این فضا تابیده شود که چشم اشخاص را مستقیم نشانه نرود؛ یعنی نور موجب آزار چشم فردی که نیاز به استراحت دارد نشود. بنابراین برای اتاق خواب به ویژه در زمانی که ساعت خواب نزدیک است نمی‌توان از نور لامپ‌های معمولی استفاده کرد بلکه باید از نورهایی ضعیف به اندازه نور یک شمع استفاده کرد. برای این منظور می‌توانید از لامپ‌هایی که با سوئیچ‌های گردان طراحی شده‌اند استفاده کنید با چرخاندن این سوئیچ‌ها می‌توانید نور لامپ را در حد یک شمع تنظیم کنید.

توجه: در اتاق خواب از نورهای گرم مثل لامپ‌های زرد استفاده کنید.

نقش آینه در اتاق خواب

در اتاق خوابتان از آینه استفاده نکنید یا دست کم محل قرار گرفتن آینه را طوری

انتخاب کنید که به هنگام خوابیدن روی تختخوابتان چهره خود را درون آینه نبینید. کارشناسان بر این باورند که ایجاد فضایی برای تماشای خود به هنگام خواب موجب از دست رفتن تمرکز افراد حین خوابیدن شده و گاهی ممکن است این حس را که شخص سومی در حین خواب آنها را تماشا می کند در ذهن افرادی که در اتاق خواب استراحت می کنند، تقویت شود که همه اینها موجب از دست رفتن تمرکز و آرامش افراد در هنگام خوابیدن است.

آسایش در اتاق خواب

انسان تقریباً یک سوم عمر خود را در خواب است؛ بنابراین محل مناسب و لوازم خوب برای خواب، آرامش و آسایش را فراهم می کند و موجب می شود بدن انرژی لازم را برای ساعت‌های بیداری و کار به دست آورد.

مبلمان در اتاق خواب کوچک

طراحی و دکوراسیون اتاق خواب کوچک همواره یکی از چالش‌های بزرگ دکوراسیونی می باشد. زیرا روند طراحی فضای اتاق خواب از نظر داشتن جزئیات زیاد و مبلمان کاربردی همواره با چالش‌های زیادی روبه‌رو است چه بسا که فضای اتاق خواب کوچک هم باشد. به همین منظور لازم است، با ترفندهای جایگزین کردن شلف‌ها به جای پاتختی‌ها در دکوراسیون اتاق خواب آشنا شد.

استفاده از طبقه دیواری جایگزین پاتختی

تختخواب در نگاه اول یکی از مهم‌ترین مبلمان فضای اتاق خواب بوده، و عنصر کلیدی دیگری که بعد از آن در دکوراسیون اتاق خواب باید حضور داشته باشد پاتختی است. اگر فضای دکوراسیون اتاق خواب کوچک است به سادگی می‌توان با کمک شلفی شکل فضایی را به عنوان پاتختی برای قرار دادن ساعت، تلفن و یا حتی جزئیات دکوری کنار تخت خود ایجاد نمود.



استفاده مناسب از دیوار

یکی از مواردی که در طراحی اتاق خواب‌های کوچک باید رعایت کنید استفاده مناسب از دیوار است، زیرا معمولاً شلف‌هایی که به عنوان پاتختی در نظر گرفته می‌شوند کوچک است بنابراین باید برای قرار دادن جزئیات مورد نیاز فضای مناسب و کافی روی آن تعبیه کرد. یکی از راه‌حل‌های مؤثر برای این منظور، استفاده از چراغ خواب‌های معلق مانند شکل است که به سادگی می‌تواند بدون اشغال کردن فضای شلف کارایی مناسب را داشته باشد.

کمد لباس به عنوان پاتختی

یکی دیگر از ایده‌های مبتکرانه برای ایجاد پاتختی در اتاق خواب کوچک استفاده از فضای کمد می‌باشد که می‌توانید به سادگی در طرفین تخت‌خواب خود از آن استفاده کنید.



استفاده از طبقه‌های تاشو

شاید اتفاق افتاده باشد که فضای تخت‌خوابتان در بخشی نزدیک به در کمد یا در ورودی قرار گرفته امکان استفاده از پاتختی‌ها به هر شکل غیرممکن به نظر برسد، بنابراین می‌توانید از شلف‌های تاشو استفاده کرده و هر وقت که نیاز است، به سادگی آن را باز و بسته کنید.

استفاده از فرورفتگی‌های دیوار به جای پاتختی

در این شرایط شلف‌ها همیشه عملکردی شبیه طاقچه ندارند و می‌توانید از فرورفتگی‌های روی دیوار هم به عنوان پاتختی دکوراسیون اتاق خواب کوچک خود استفاده کنید. این فضای منفی در واقع می‌تواند بدون اشغال کردن فضای اتاق برای شما کاربردی باشد.

استفاده از نردبان متحرک به عنوان پاتختی

استفاده از نردبان متحرک به عنوان پاتختی ایده منحصر به فردی برای دکوراسیون اتاق خواب کوچک نوجوانان است. شما می‌توانید مانند شکل آن را مابین دو تخت‌خواب قرار دهید و جلوه ویژه‌ای به فضای اتاق خواب ببخشید. متحرک بودن نردبان این امکان را فراهم می‌کند که در صورت نیاز به فضای بیشتر آن را باز و بسته کنید و متناسب با فعالیت‌های خود از آن استفاده نمایید.



شلف دیواری بالای تخت

همیشه الزامی نیست که پاتختی‌های شما کنار تخت شما قرار داشته باشند، گاهی در طراحی و دکوراسیون داخلی فضاهای کوچک نیاز است قوانین را بشکنید. با استفاده از یک شلف ساده در فضای بالای تخت به سادگی می‌توانید فضایی را برای قرار دادن لوازم مورد نیاز خود در نزدیکی تخت‌خواب تعبیه کنید، استفاده از چراغ خواب‌های دیواری به بهره‌گیری بیشتر از فضای شلف کمک خواهد کرد.

استفاده از فضای دیوار به عنوان پاتختی

در دکوراسیون اتاق خواب کوچک به سادگی می‌توانید از فضای دیوار مانند شکل به عنوان شلف و یا پاتختی استفاده کنید؛ در این رابطه می‌توان از نظر متخصص و طرح‌های گوناگونی که ارائه می‌دهند، کمک بگیرید.



نمون برگ ۸-۱ تحلیل استاندارد عملکرد کار



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

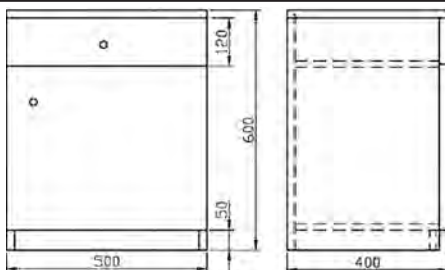
دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:	نوبت اول:
کد حرفه	حرفه	صنایع چوب	سطح صلاحیت
کد وظیفه	۰۴	تولید سرویس خواب صفحه‌ای چوبی	گروه کاری
کد کار	۰۴۰۸	کار	سطح شایستگی
		استاندارد عملکرد کار:	با استفاده از ابزارها و تجهیزات لازم و براساس استاندارد ملی پاتختی بسازد.

۱- شرایط محیط انجام کار:

- شرایط کارگاه: کارگاه تولید مبلمان به ابعاد $8 \times 12 = 96$ مترمربع باید دارای نور طبیعی (پنجره‌های بازشو) و نور مصنوعی (لامپ‌های فلورسنت) و کف با فونداسیون مناسب باشد.
- اسناد: نقشه پاتختی
- ابزار و تجهیزات: ماشین اَره گرد خط زن - اَره فارسی بر - ماشین لبه‌چسبان - سوراخ زن - دریل و پیچ‌گوشتی برقی - میز کار - چسب گرانول PVC
- مواد: صفحات فشرده مصنوعی - پراق - پیچ - نوار
- زمان: ۴/۵ ساعت

۲- نمونه/ نقشه کار/ مراحل اجرای پروژه/ رویه انجام کار:



- تهیه فهرست مواد اولیه
- برش قطعات
- لبه‌چسبانی قطعات برش خورده
- ایجاد اتصالات
- مونتاژ
- بسته‌بندی

۳- شاخص‌های اصلی استاندارد عملکرد کار:

- استخراج دقیق اندازه‌های قطعات از روی نقشه
- دقت در اندازه و گونبایی بودن قطعات برش خورده و لب پر نبودن آنها
- پرداخت تمیز لبه‌های نوار لبه‌چسبان
- اتصالات در محل مناسب و با سایز صحیح و دقت در سوراخ‌کاری‌ها طبق نقشه
- مونتاژ صحیح و گونبایی قطعات و صحت نصب پراق‌ها
- بسته‌بندی قطعات و کدگذاری طبق استاندارد

۴- ابزار ارزشیابی:

کتنی - عملی - مشاهده‌ای (براساس چک‌لیست‌های موجود)

۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار:

ماشین اَره گرد خط زن - اَره فارسی بر - ماشین لبه‌چسبان - سوراخ زن - دریل و پیچ‌گوشتی برقی - تنگ نیوماتیک - ابزار اندازه‌گیری و اندازه‌گذاری - میز کار استاندارد

۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری:

کارهای ۰۴۰۹ - ۰۳۰۳ - ۰۳۰۴ - ۰۳۰۲

نمون برگ ۹-۱ ارزشیابی



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام و نام خانوادگی		شماره ملی		تاریخ ارزشیابی	
کد حرفه	حرفه	صنایع چوب	سطح صلاحیت	L۳	استاندارد عملکرد کار: با استفاده از ابزارهای دستی و تجهیزات مناسب طبق استاندارد موجود پاتختی بسازد.
کد وظیفه	۰۴	تولید سرویس خواب صفحه‌ای چوبی	گروه کاری	G۳-۲	
کد کار	۰۴۰۸	ساخت پاتختی	سطح شایستگی	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط عملکرد (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	نتایج ممکن	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره دهی)
۱	خواندن نقشه و استخراج اندازه‌های پاتختی	ابزار: متر - ماشین حساب مواد: نقشه کار زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	استخراج کامل اندازه‌ها استخراج ناقص اندازه‌ها استخراج غلط اندازه‌ها	۳ استخراج کامل تمام اندازه‌ها ۲ استخراج تعدادی از اندازه‌ها ۱ استخراج اشتباه اندازه‌ها
۲	برش کاری قطعات پاتختی	ابزار: پانل بر- دورکن - دیوالت مواد: انواع صفحات فشرده زمان: ۶۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	برش کاری کامل قطعات برش کاری ناقص قطعات برش کاری غلط قطعات	۳ برش کامل قطعات به صورت گونیا ۲ برش تعدادی از قطعات به صورت گونیا ۱ برش غلط اندازه‌ها
۳	لبه‌چسبانی قطعات پاتختی	ابزار: ماشین لبه‌چسبان مواد: نوار PVC، چسب زمان: ۶۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	لبه‌چسبانی کامل قطعات لبه‌چسبانی ناقص قطعات لبه‌چسبانی غلط قطعات	۳ لبه‌چسبانی کامل و تمیز همه قطعات ۲ لبه‌چسبانی کامل تعدادی از قطعات ۱ لبه‌چسبانی اشتباه و غیر استاندارد
۴	سوراخ کاری قطعات پاتختی	ابزار: دریل ستونی الیتزن مواد: قطعات آماده شده زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	سوراخ کاری کامل قطعات سوراخ کاری ناقص قطعات سوراخ کاری غلط قطعات	۳ سوراخ کاری کامل همه قطعات ۲ سوراخ کاری کامل تعدادی از قطعات ۱ سوراخ کاری اشتباه قطعات

۵	مونتاژ کاری پاتختی	ابزار: وسایل مونتاژ مواد: قطعات آماده شده زمان: ۶۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	مونتاژ کامل قطعات مونتاژ ناقص قطعات مونتاژ غلط قطعات	مونتاژ کامل تختخواب مونتاژ نیمه کاره قطعات مونتاژ اشتباه قطعات	۳ ۲ ۱
۶	کنترل کیفیت پاتختی	ابزار: وسایل اندازه گیری مواد: قطعات مونتاژ شده زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	کنترل کامل قطعات کنترل ناقص قطعات کنترل غلط قطعات	کنترل کامل قطعات طبق استاندارد کنترل برخی قطعات طبق استاندارد کنترل قطعات بدون توجه به استاندارد	۳ ۲ ۱
	شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش	۱- ایمنی و بهداشت ۲- نگرش ۳- توجهات زیست محیطی ۴- شایستگی های غیر فنی	توجه به نکات ایمنی و دقت در انجام کار جداسازی مواد ضایعاتی مسئولیت پذیری - اخلاق حرفه ای - مدیریت مواد و تجهیزات	رعایت بندهای ۱ تا ۴ عدم رعایت بندهای ۱ تا ۴	استفاده از لوازم ایمنی - رعایت موارد ایمنی - مدیریت مواد و تجهیزات
				استفاده از لوازم ایمنی	۱
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					
<input type="checkbox"/> بلی					
<input type="checkbox"/> خیر					
معیار شایستگی انجام کار: کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ و ۳ کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار					

پودمان ۲

طراحی و ساخت صندلی آرایش

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	نقشه‌های مورد نیاز برای ساخت صندلی آرایش را پس از طراحی ترسیم کند.	علم	خود	طراحی با گوگل اسکچاپ و ترسیم سه‌نما و ایزومتریک اتصالات صندلی آرایش با اتوکد
۲	۱	نقشه‌های مورد نیاز برای ساخت صندلی آرایش را ترسیم کند.	عمل	خود	ترسیم سه‌نما و ایزومتریک اتصالات دراور
۳	۱	اندازه قطعات صندلی آرایش را استخراج کند.	عمل	خود	ترسیم سه‌نما و ایزومتریک و اندازه‌گذاری
۴	۱	اندازه قطعات صندلی آرایش و دراور را استخراج کند.	علم	خود	تعیین ابعاد و اندازه‌ها و کدگذاری بر روی قطعات
۵	۱	لیست برش قطعات را تهیه کند.	عمل	خود	نمایش فیلم برشکاری و برش قطعات آموزشی
۶	۱	قطعات صندلی آرایش را برش بزند.	عمل	خود	برشکاری و استفاده از دستگاه پانل بر
۷	۱	قطعات برش خورده را لبه‌چسبان کند.	عمل	خود	نمایش فیلم لبه‌چسبانی و لبه‌چسبانی قطعات به صورت دستی
۸	۲	اتصالات مورد نیاز را انجام دهد.	عمل	خود	نمایش فیلم لبه‌چسبانی و لبه‌چسبانی قطعات به صورت نیمه اتوماتیک
۹	۲	محل‌های مخصوص نصب یراق آلات را تعیین کند.	عمل	خود	عملیات در آوردن جای اتصالات و... با ماشین آلات و ابزار مربوطه
۱۰	۲	قطعات را مطابق با نقشه مونتاژ کند.	عمل	خود	مونتاژ صندلی آرایش براساس کاربری نقشه
۱۱	۲	قطعات را بسته‌بندی کند.	علم	دیگران	بسته‌بندی قطعات با لفاف و مشمع حباب‌دار

صندلی در مبلمان

گاهی اتفاق می‌افتد که بیشتر از تعداد مبلمان و صندلی‌های موجود در فضای خانه مهمان دارید. در چنین مواقعی چه راه حلی به ذهنتان خطور می‌کند؟ شاید در واقع مناسب‌ترین استفاده از مبلمان و صندلی‌های کوچک بهترین گزینه باشد. مبلمانی که می‌توانید در چنین مواقعی از آنها استفاده کنید **مبل کوسنی** و یا همان **مبل پاف** است.



مبل کوسنی

مبل کوسنی همان‌طور که از نامش پیداست ظاهری مانند کوسن دارد با این تفاوت که در ابعاد بسیار بزرگ‌تر و حجیم‌تر عرضه می‌شود. صندلی کوسنی تمام پارچه است و بدون پشتی و دسته ساخته می‌شود، اما در برخی طراحی‌ها مبل پاف دارای سه پایه نسبتاً کوتاه است که ظاهر مدرن‌تر و شیک‌تری نسبت به سایر پاف‌ها دارند.



صندلی جعبه‌ای ساده



صندلی جعبه‌ای رویه کوبی شده



صندلی طرح گندم دوک ریسه زرد

کاربرد مبیل کوسنی

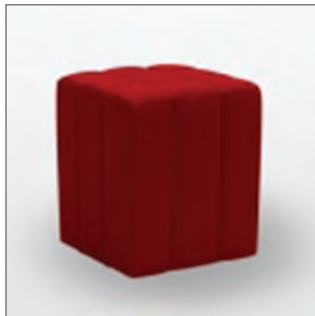
از جمله کاربردهای این کوچک شگفت‌انگیز می‌توان به میز جلو مبلی، میز بغل مبلی، صندلی اضافه برای مهمان و زیرپایی راحتی برای جلو مبلمان راحتی اشاره کرد.



چهار پایه بافتنی



پاف گالوانیزه



چهارپایه جعبه‌ای



پاف حصیری



صندلی پاف «تومبا» طرح کدو

دکوراسیون اتاق خواب بدون پنجره با ۸ ایده مناسب

شاید در نگاه اول داشتن اتاق خوابی بدون پنجره، بسیار کسالت‌آور و ناراحت‌کننده باشد و تصور کنید باید چنین فضایی به انباری تبدیل شود! اما با چندترفند ساده و ماهرانه، به سادگی می‌توان اتاق خواب بدون پنجره را به فضایی پویا، سرزنده و با نشاط تبدیل کرد.



۱- ایجاد پنجره مجازی

اولین ایده و ساده‌ترین ترفند برای جذاب کردن اتاق خواب بدون پنجره، ایجاد یک پنجره مجازی و القای حس پنجره به فضای اتاق خواب است. این کار از نظر روانی فضای دکوراسیون اتاق خواب بدون پنجره را دل‌بازتر جلوه می‌دهد، حتی می‌توانید برای پشت این پنجره مجازی یک تصویر از طبیعت در نظر بگیرید و ظاهر دکوراسیون خود را متفاوت کنید.



۲- استفاده از پرده‌های بلند

با استفاده از پرده‌های بلند در فرورفتگی‌های دیوار نیز می‌توان حس پنجره را در اتاق بدون پنجره ایجاد نموده و عمق و بُعد خاصی به فضای دکوراسیون بخشید. حتی می‌توان خلاقیت بیشتری در این زمینه به خرج داد و با استفاده از پرده‌های نقش‌دار و نورپردازی مناسب، این احساس را به واقعیت نزدیک‌تر کرد؛ درست مانند تصویر صفحه قبل.

۳- دکوراسیون اتاق خواب با درهای شفاف

وقتی اتاق خواب بدون پنجره است و از منبع نوری طبیعی برخوردار نیستید، بهتر است در کنار نور مصنوعی، به نحوی نیز نور طبیعی را به دکوراسیون خود مهمان کنید. با استفاده از درهای شفاف به سادگی می‌توانید نور طبیعی را از سایر بخش‌های دکوراسیون خود به اتاق خواب بدون پنجره بیاورید.

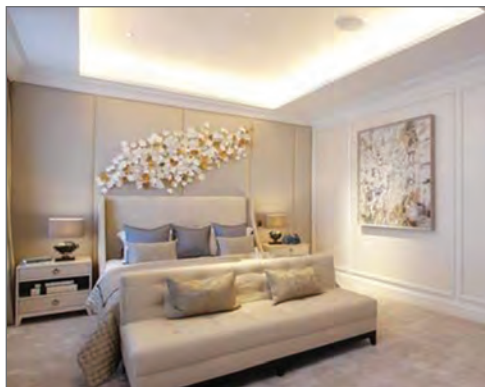


۴- استفاده از پنجره‌های بالای درها

همان‌طور که گفته شد برای آوردن نور طبیعی به اتاق خواب بدون پنجره، راه‌حل‌های هوشمندانه‌ای وجود دارد؛ پنجره‌ی بالای درها یکی از ساده‌ترین راه‌حل‌هایی است که با کمک آن می‌توانید نور طبیعی را به فضای دکوراسیون اتاق خواب بدون پنجره بیاورید.

۵- استفاده از دیوار شفاف

شاید کمی عجیب به نظر برسد اما به سادگی می‌توانید دیوار تیغه‌ای بین اتاق خواب با سایر فضاهای خود را تبدیل به دیوار شفاف نموده، و یا حتی برای آن پنجره‌ی داخلی تعبیه کنید؛ با این کار به سادگی می‌توان نور طبیعی را به دکوراسیون اتاق خواب بدون پنجره آورد و ظاهر ویژه‌ای به دکوراسیون بخشید.



۶- نورپردازی مناسب

نورپردازی یکی از مهم‌ترین عوامل در دکوراسیون اتاق خواب بدون پنجره است زیرا بخش عمده‌ای از نور فضا توسط نور مصنوعی تأمین می‌شود؛ بنابراین باید نورپردازی طوری باشد که فضای موجود را گرفته و محدود نشان ندهد، بلکه سقف را بلندتر و ظاهر اتاق خواب را دل‌بازتر نشان دهد. بهترین کار، قرار دادن لامپ‌های نغونی دور تادور سقف اتاق خواب است. توجه داشته باشید که در دکوراسیون اتاق خواب بدون پنجره نباید هیچ نقطه از اتاق از بقیه قسمت‌ها تاریک‌تر باشد زیرا این موضوع دلگیر بودن اتاق را بیشتر می‌کند.

۷- نورپردازی نقطه‌ای

تعبیه کردن چند منبع نوری در جایی که در دید دیگران نیست، باعث می‌گردد که نور به‌صورت غیرمستقیم وارد اتاق شده و این دقیقاً همان حس و حالی است که پنجره‌ها در فضا ایجاد می‌کنند. می‌توانید این منابع نوری را بین تیرچه‌های افقی در سقف، پشت مبلمان اتاق (مثلاً پشت کاناپه)، و یا در فضای کناری یک کتابخانه نصب کنید تا نور ایجاد شده حس و حالی رمزآمیز به دکوراسیون اتاق خواب بدون پنجره اضافه کند.



۸- استفاده از رنگ‌های روشن

برای دل‌بازتر و جذاب‌تر کردن اتاق خواب بدون پنجره، می‌توان از رنگ‌های روشن استفاده کرد. این کار به روشن‌تر دیده شدن فضای اتاق خواب کمک کرده و ظاهر آنرا از حالت گرفته و کسالت‌بار خارج می‌کند. توجه داشته باشید که حضور آینه و سطوح صیقلی نیز، به دوجندان شدن نور چنین فضایی بسیار کمک کرده و ظاهر خاصی به آن می‌بخشد.

دکوراسیون داخلی اتاق خواب

دکوراسیون داخلی اتاق خواب در تأمین آرامش و استراحت نقش مهمی دارد و اتاق خواب یکی از قسمت‌های اساسی در طراحی دکوراسیون داخلی منزل به‌شمار می‌رود.



اتاق خواب، مکانی خصوصی است که اولین و اصلی‌ترین هدف آن، مهیا کردن اوقاتی خوش برای استراحت و آرامش است، اما گاهی اوقات بهترین مبلمان و لوازم و وسایل هم نمی‌تواند آرامش را فراهم کند و فضای اتاق خواب، بیشتر خواب را از چشمان شما می‌گیرد. اولین نکته‌ای که در ارتباط با دکور اتاق خواب باید به آن توجه داشت این است که چگونه می‌توان این فضا را به محیطی آرامش‌بخش تبدیل کرد. آرامش و سکوت در اتاق خواب مهم‌ترین عاملی است که در دکور این بخش از خانه باید مورد توجه قرار گیرد.

– انتخاب تختخواب مناسب در دکوراسیون اتاق خواب

در انتخاب تختخواب، باید تناسبات و ابعاد اتاق را در نظر گرفت؛ توجه به تناسبات باعث می‌شود احساس صمیمیت و راحتی در فضا حاکم شود. توجه داشته باشید که تقریباً یک سوم از زمان خود را در اتاق خواب سپری می‌کنید، از این رو در تدارک دیدن فضایی آرامش‌بخش برای تأمین سلامت جسمی و روحی خود، تلاش کنید.

– زبان‌های گوشی تلفن همراه

وسایل الکترونیکی به خصوص گوشی همراه خود را خارج از اتاق خواب خود نگه دارید. اشعه آبی که از صفحه نمایش تلفن همراه شما ساطع می‌شود، بدن را آشفته کرده و باعث می‌شود به راحتی نخوابید. علاوه بر این، گوشی شما پر از باکتری است که ممکن است به دست و صورت شما منتقل شود.

اتاق خواب به هم ریخته و نامرتب

اسباب و لوازم اتاق خواب باید سر جای خودش قرار بگیرد. اتاق خواب، فضای آسایش و آرامش است. به هم ریختگی و نامنظمی آن در ذهن شما تشویش ایجاد می‌کند؛ به علاوه در نظر داشته باشید که ممکن است یک مهمان سر زده به اتاق شما وارد شده و وحشت کند!

– محل مناسب تابلوها در دکوراسیون اتاق خواب

تنها نکته مهم این است که تابلوها را بالای تخت نصب نکنید؛ این موضوع از نظر ایمنی صحیح نیست. در صورت نصب، تخت‌تان را از دیوار فاصله بدهید. همچنین انتخاب تابلوی مناسب در اتاق خواب اهمیت ویژه‌ای دارد؛ می‌توانید عکس‌های خصوصی خود را برای این فضا انتخاب، و یا بسته به سلیقه خود از یک اثر هنری استفاده کنید اما توجه داشته باشید که طرح‌های شلوغ و رنگ‌های تند، در پس زمینه آن وجود نداشته باشند زیرا باعث پرش فکری و اغتشاش عصبی خواهد شد.

اتاق خواب مرتب، بسیار ایده‌آل و خواستنی است، نه فقط به این دلیل که آرامش‌بخش و منظم به نظر می‌رسد، بلکه چنین اتاق خوابی بزرگ‌تر و جادارتر حس می‌شود. مبلمان چندکاره، تجهیزات سفارشی و ترفندهای دکوراسیون، شیوه‌هایی کلیدی و مهم برای جا دادن اشیای بسیار، در یک اتاق کوچک هستند. به روش‌های کاربردی و هوشمندانه‌ای که برای افزایش فضای موردنیاز در دکوراسیون اتاق خواب معرفی شده، توجه کنید:

– تاقچه در اتاق خواب

تاقچه‌ها ساده و شکیل‌اند، از فضای دیوار استفاده مفید می‌کنند (درحالی که از فضای ارزشمند کف نمی‌کاهند) و با لوازم دکوری ساده می‌توانند به یک عنصر

بصری زیبا تبدیل شوند. اگر دیوار برای این کار مناسب است، در دو سمت تختخواب تاقچه‌ای به عنوان میز پاتختی توکار در آورید و یا اگر می‌توانید، آنرا برای نگه‌داری و نمایش چیزهایی مثل کتاب و عکس در بالای تخت ایجاد نمایید.

– بالا بردن تختخواب در دکوراسیون اتاق خواب

بیشتر زمانی را که افراد روی تختخواب‌ها سپری می‌کنند، به صورت دراز کشیده است، و به ارتفاع زیادی در بالای آن نیاز نیست. تخت‌ها فضای زیادی از کف را اشغال می‌کنند، بنابراین بالا بردن آنها به منظور ایجاد فضای کافی در زیرشان برای اشیای دیگر مثل میز تحریر، مبل راحتی، میز آرایش یا دراور مناسب می‌باشد. در این شکل، تعبیه پله‌های نردبان روی دیوار به جای تخت، فضای اضافی را برای شلف در زیر تخت ایجاد کرده است.

– حداکثر استفاده از فضای زیر تختخواب

زیر بسیاری از تخت‌ها جعبه‌های کشویی تعبیه شده، و اگر تختخواب شما این چنین نیست، بهتر است حتی برای کوچک‌ترین فضای زیر تخت نیز جعبه‌ها و کشوهایی سفارشی ایجاد کنید و حتی ۱ سانتی‌متر از فضای آنرا هدر ندهید.

– وسایل چندکاره

با یک طراحی هوشمندانه در یک اتاق خواب کوچک می‌توان بهترین استفاده را از فضا کرد. به کارگیری وسایل چندکاره می‌تواند هم به عنوان میز کار، مبل و تختخواب استفاده شود و فضای نسبتاً کمتری را اشغال کند.

طراحی تجهیزات سفارشی در دکوراسیون اتاق خواب

تختخواب توکار علاوه بر فضای کاربردی زیر تخت برای به حداقل رساندن بی‌نظمی بصری، یک پیش‌آمدگی کاربردی دارد که هم می‌تواند به عنوان میز پاتختی باشد، هم شلف و هم محلی برای نشستن.

پس هنگام طراحی داخلی دکوراسیون منزل، باید تجهیزات اتاق خواب دقیقاً متناسب با فضای آن طراحی شود تا از هر قسمت‌اش بتوان بیشترین استفاده را برد.



ریل‌ها، شلف‌ها و قفسه‌های باز

بهترین راه برای ایجاد فضای متناسب با نیازها و بدون ایجاد فضای توکار، ترکیب و هماهنگ کردن ریل‌ها و شلف‌ها است بدون اینکه نیاز به قطعات حجیم مبلمان باشد. قفسه‌ها، ریل آویزان و میز کنسول، لباس‌ها، کفش‌ها و چیزهای دیگری مثل کتاب‌ها را بدون ایجاد خلل در فضا، نگه می‌دارند.

– کمد دیواری سرتاسری

اگر فضای زیادی برای میزها، دراورها یا شلف‌ها وجود ندارد، می‌توانید از یک کمد دیواری سرتاسری استفاده کنید. این کابینت در تصویر به صورت مؤثری اطراف در ورودی را فراگرفته و شامل کمدهای جاداری برای لباس، و شش کابینت با اندازه مناسب برای لباس‌های فصلی و اشیای کم می‌باشد.



در کمد‌ها کشویی هستند، پس هنگام باز شدن، خللی در فضا ایجاد نمی‌کنند. رنگ سفید ساده آنها و دستگیره‌های ظریف‌شان نیز ظاهری مینیمال به فضا داده است.



– استفاده از فضای زیر سقف

اگر سقف بلندی دارید، می‌توانید از فضای بالای سر، به صورت کاربردی‌تر استفاده کنید. در این تصویر، سقف پایین آمده، نورپردازی را پنهان کرده اما می‌توانید از همین ایده برای ایجاد فضایی برای نگهداری وسایل استفاده کنید. ناگفته نماند حتماً باید از یک حرفه‌ای کمک بگیرید تا سقف پایین آمده، قدرت تحمل بار را داشته و ایمن باشد.



– استفاده از هر گوشه از فضا

این اتاق خواب یک کلاس آموزشی در استفاده از هر سانتی‌متر فضای نگهداری اشیاء است. استفاده از شلف متصل به درب کمد به عنوان میز پاتختی به جای یک میز پاتختی مستقل، یعنی شما به راحتی و بدون نگرانی می‌توانید هر فضایی را به کمد تبدیل کنید. درب‌های سفید مینیمال ظاهر فضا را بسیار ساده حفظ کرده‌اند و به تختخواب اجازه هنرنمایی داده‌اند، گویی اصلاً کمدی وجود ندارد.



– مبلمان کوتاه

اگر سقف اتاق خواب شبیدار است، تمام مبلمان و از جمله تختخواب را از نوع کوتاه انتخاب کنید. مبلمان کوتاه نه تنها احساس جادارتر بودن را به فضا می‌دهد، بلکه به آسانی در گوشه‌های قناس نیز جا می‌گیرد. برای مثال در این اتاق میز پاتختی به دلیل کوتاه بودن، به خوبی در کنار تخت جای گرفته است.

طراحی دکوراسیون اتاق خواب کوچک با روش‌های زیبا و کاربردی

برای آپارتمان‌های امروزی، اغلب اتاق خواب‌های کوچک ساخته می‌شود، و در طراحی دکوراسیون اتاق خواب کوچک، با رعایت برخی از قوانین می‌توان به موفقیت نزدیک‌تر شد. اکنون با الگوبرداری از تصاویر طراحی دکوراسیون ارائه شده، ایده‌های کاربردی را بیابید و در صورت امکان، به مرحله اجرا درآورید.

دکوراسیون اتاق خواب کوچک

معمولاً در طراحی دکوراسیون اتاق خواب کوچک با مشکلاتی مانند جایگاه تخت، نور نامناسب، فضای کم برای قرار دادن لباس‌ها و لوازم شخصی روبه‌رو هستیم. برای جلوگیری از به‌وجود آمدن این‌گونه مشکلات راه‌حل‌هایی ساده و کاربردی وجود دارد که هنگام طراحی دکوراسیون اتاق خواب کوچک، می‌توان از آنها کمک گرفت، به‌عنوان مثال استفاده از تخت در مرکز اتاق می‌تواند به بزرگ‌تر به نظر نشان داده شدن اتاق خواب کمک کند و یا با استفاده از کمد‌های مختلف و تعبیه آنها در فضاهای بی‌استفاده، می‌توان مکانی مناسب برای قرار دادن لوازم شخصی یافت. در تصاویر زیر دکوراسیون‌های اتاق خواب کوچک را مشاهده می‌کنید که در موارد خاص می‌توانید از آنها برای ایجاد فضایی زیبا و آرامش‌بخش در اتاق خواب کمک بگیرید.



اتاق خواب‌های آپارتمانی امروزی، به اندازه‌ای کوچک هستند که کافی است با یک طراحی دکوراسیون نامناسب، شرایط و حال و روز بدتری پیدا کنند. برای چیدمان دکوراسیون اتاق خواب‌های کوچک دو راه بیشتر وجود ندارد: **راه اول:** بعضی از وسایل اتاق خواب و خارج کردن آنها از لیست، و یا انتقال آنها به بخشی دیگر از خانه مثل میز تحریر و کامپیوتر و دراور که می‌توان در گوشه‌ای از اتاق نشیمن قرار داد. **راه دوم:** انتخاب مبلمان خواب با سایز و اندازه کوچک‌تر در واقع با توجه به محدودیت فضایی که وجود دارد، باید محصولات چوبی و اثاثیه بزرگ و جادار را حذف کرد.

جانمایی وسایل در اتاق خواب

نحوه جانمایی وسایل در اتاق خواب اولین شرط اساسی برای یک دکور اصولی است. در این میان اینکه تختخواب در کجای اتاق قرار می‌گیرد از سایر وسایل اهمیت بیشتری دارد.

استفاده از گل‌ها و اسانس‌های خوشبو

گل و گلدان در صورتی که در اندازه، تعداد و انواع مناسب اتاق خواب در این فضا مورد استفاده قرار بگیرند می‌توانند در ایجاد فضایی مطبوع و آرامش‌بخش کمک کنند. البته نباید تعداد و حجم گیاهان در اتاق خواب خیلی زیاد و پر حجم باشد. گلدان‌های کوچک با گل‌های کم حجم انتخاب مناسبی برای اتاق خواب هستند. از طرفی اگر برای ایجاد فضایی مطبوع در اتاق خوابتان از اسانس‌های معطر استفاده می‌کنید، دقت داشته باشید که حتماً از رایحه‌های ملایم و خنک استفاده کنید، زیرا رایحه‌های تند و گرم ممکن است عملکرد معکوس داشته باشند و باعث اختلال در خواب و سردرد شوند؛ به ویژه در افرادی که سردردهای میگرنی دارند استفاده از رایحه‌های تند در اتاق خواب به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

نمون برگ ۸-۱ تحلیل استاندارد عملکرد کار



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:	نوبت اول:
کد حرفه	۷۵۲۲۰۱۹۱	حرفه	کارگر ماهر صنایع چوب
کد وظیفه	۰۱	وظیفه	تولید مبلمان خواب
کد کار	۰۴۰۲	کار	ساخت صندلی آرایش
		سطح شایستگی	مهارت
		گروه کاری	G۲-۱
		سطح صلاحیت	L۱
		استاندارد عملکرد کار:	با استفاده از ماشین‌های برش و لبه‌چسبان و سایر ابزار و تجهیزات و مطابق با استاندارد ملی میز و صندلی آرایش و دراور بسازد.

۱- شرایط محیط انجام کار:

- ۱- شرایط کارگاه: کارگاه تولید مبلمان به ابعاد $۱۲ \times ۸ = ۹۶$ مترمربع باید دارای نور طبیعی (پنجره‌های بازشو) و نور مصنوعی (لامپ‌های فلورسنت) و کف با فونداسیون مناسب باشد.
- ۲- اسناد: نقشه صندلی آرایش
- ۳- ابزار و تجهیزات: ماشین اره گرد خطزن - اره فارسی بر - ماشین لبه‌چسبان - سوراخ‌زن - دریل و پیچ گوشتی برقی - میز کار
- ۴- مواد: صفحات فشرده مصنوعی - پراق - پیچ - نوار PVC - چسب گرانول
- ۵- زمان: ۴/۵ ساعت

۲- نمونه/ نقشه کار/ مراحل اجرای پروژه/ رویه انجام کار:



- ۱- تهیه نقشه و فهرست مواد اولیه
- ۲- برش قطعات
- ۳- لبه‌چسبانی قطعات برش خورده
- ۴- ایجاد اتصالات
- ۵- مونتاژ
- ۶- بسته‌بندی

۳- شاخص‌های اصلی استاندارد عملکرد کار:

- ۱- استخراج دقیق اندازه‌های قطعات از روی نقشه
- ۲- دقت در اندازه و گونیا بودن قطعات برش خورده و لب پر نبودن آنها
- ۳- پرداخت تمیز لبه‌های نوار لبه‌چسبان
- ۴- اتصالات در محل مناسب و با سایز صحیح و دقت در سوراخکاری‌ها طبق نقشه
- ۵- مونتاژ صحیح و گونیا بودن قطعات و صحت نصب پراق‌ها
- ۶- بسته‌بندی قطعات و کدگذاری طبق استاندارد

۴- ابزار ارزشیابی:

کتنی - عملی - مشاهده‌ای (براساس چک لیست‌های موجود)

۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار:

ماشین اره گرد خطزن - اره فارسی بر - ماشین لبه‌چسبان - سوراخ‌زن - دریل و پیچ گوشتی برقی - تنگ نیوماتیک - ابزار اندازه‌گیری و اندازه‌گذاری - میز کار استاندارد

۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری:

کار ۰۴۰۴

نمون برگ ۹-۱- ارزشیابی



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام و نام خانوادگی		شماره ملی		تاریخ ارزشیابی	نوبت اول
کد حرفه	۷۵۲۲۰۱۹۱	حرفه	کارگر ماهر صنایع چوب	L۱	استاندارد عملکرد کار: با استفاده از ماشین‌های برش و لبه‌چسبان و سایر ابزار و تجهیزات و مطابق با استاندارد ملی میز و صندلی آرایش و دراور را بسازد.
کد وظیفه	۰۱	وظیفه	تولید مبلمان خواب	G۲-۱	
کد کار	۰۴۰۲	کار	ساخت صندلی آرایش	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط عملکرد (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	نتایج ممکن	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/ نمره دهی)	نمره
۱	طراحی و ترسیم نقشه‌های مورد نیاز ساخت صندلی آرایش	ابزار: اره گرد خط‌زن مواد: MDF مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	شناخت مواد و ساخت کامل شناخت مواد و ساخت ناقص شناخت و ساخت غلط	شناخت دقیق و ساخت صحیح	۳
				شناخت دقیق مواد و ساخت ناقص	۲
				شناخت و ساخت غلط مواد	۱
۲	استخراج اندازه‌ها، تهیه لیست برش و برش کاری قطعات صندلی آرایش	ابزار: اره گرد خط‌زن مواد: MDF مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	برش اندازه‌ها طبق نقشه به‌طور کامل برش ناقص قطعات برش نادرست قطعات	تمام قطعات صندلی آرایش را به‌طور کامل و گونبایی برش بزنند.	۳
				تعدادی از قطعات یونیت را برش بزنند.	۲
				قطعات صندلی آرایش را کوچک یا بزرگ و غیر گونبایی برش بزنند.	۱
۳	لبه‌چسبانی قطعات صندلی آرایش	ابزار: دستگاه PVC مواد: نوار PVC مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	لبه‌چسبانی تمام قطعات لبه‌چسبانی نیمه کاره قطعات لبه‌چسبانی نادرست قطعات	تمام قطعات صندلی آرایش را طبق استاندارد لبه‌چسبانی کند.	۳
				تعدادی از قطعات صندلی آرایش را طبق استاندارد لبه‌چسبانی کند.	۲
				قطعات صندلی آرایش را به‌صورت کج یا اشتباه لبه‌چسبانی کند.	۱

پودمان دوم: طراحی و ساخت صندلی آرایش

۴	مونتاژ اولیه صندلی آرایش	ابزار: دریل شارژی مواد و تجهیزات: اتصالات الیت مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	مونتاژ کامل مونتاژ نیمه کاره مونتاژ نادرست	صندلی آرایش مونتاژ کند.	۳
				صندلی آرایش را به صورت ناتمام مونتاژ کند.	۲
				تمام قطعات صندلی آرایش را به صورت جا به جا مونتاژ کند.	۱
۵	بسته بندی صندلی آرایش	ابزار: دریل شارژی و دریل برقی مواد و تجهیزات: پیچ فیکس و رول پلاک مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	بسته بندی کامل تمام قطعات بسته بندی بیشتر قطعات بسته بندی نادرست قطعات	تمام قطعات صندلی آرایش را به صورت کامل و صحیح بسته بندی کند.	۳
				تعدادی از قطعات صندلی آرایش را در آشپزخانه در کنار هم مونتاژ کند.	۲
				صندلی آرایش به صورت جا به جا و غیر استاندارد بسته بندی کند.	۱
	شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش	۱- مدیریت مواد و تجهیزات N۶۶ ۲- استفاده از لباس کار، کلاه، ماسک، عینک، گوشی و کفش ایمنی ۳- خروج ضایعات مواد اولیه از محیط کار با مکنده ها ۴- صرفه جویی و مطابقت با نقشه	عملکرد قابل قبول عملکرد غیر قابل قبول	پوشیدن لباس کار و کفش ایمنی و استفاده از کلاه، ماسک، عینک و گوشی	۲
				پوشیدن لباس کار و کلاه	۱
<div><input type="checkbox"/> بلی</div>					
<div><input type="checkbox"/> خیر</div>					
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					
معیار شایستگی انجام کار: کسب حداقل نمره ۲ از مراحل و و کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار					



پودمان ۳

طراحی و ساخت میز آرایش (دراور)

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها/ فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	نقشه‌های مورد نیاز برای ساخت دراور را پس از طراحی ترسیم کند.	علم	خود	طراحی با گوگل اسکچاپ و ترسیم سه‌نما و ایزومتریک اتصالات دراور با اتوکد
۲	۱	نقشه‌های مورد نیاز برای ساخت دراور را ترسیم کند.	عمل	خود	ترسیم سه‌نما و ایزومتریک اتصالات دراور
۳	۱	اندازه قطعات میز و صندلی آرایش را استخراج کند.	عمل	خود	ترسیم سه‌نما و ایزومتریک و اندازه‌گذاری
۴	۱	اندازه قطعات دراور را استخراج کند.	علم	خود	تعیین ابعاد و اندازه‌ها و کدگذاری روی قطعات
۵	۱	لیست برش قطعات را تهیه کند.	عمل	خود	نمایش فیلم برشکاری و برش قطعات آموزشی
۶	۱	قطعات دراور را برش بزند.	عمل	خود	برشکاری و استفاده از دستگاه پانل بر
۷	۱	قطعات برش خورده را لبه‌چسبان کند.	عمل	خود	نمایش فیلم لبه‌چسبانی و لبه‌چسبانی قطعات به صورت دستی
۸	۲	اتصالات مورد نیاز را انجام دهد.	عمل	خود	نمایش فیلم لبه‌چسبانی و لبه‌چسبانی قطعات به صورت نیمه اتوماتیک
۹	۲	محل‌های مخصوص نصب یراق‌آلات را تعیین کند.	عمل	خود	عملیات اندازه‌گذاری جای ریل کشوهای دراور
۱۰	۲	قطعات را مطابق با نقشه مونتاژ کند.	عمل	خود	مونتاژ یونیت کابینت بر اساس کاربری نقشه
۱۱	۲	قطعات را بسته‌بندی کند.	علم	دیگران	بسته‌بندی قطعات با لفاف و مشمع حباب‌دار

دانش افزایی

خارج شدن از قلمرو رنگ‌های خنثی و خاموش شاید کمی وحشتناک به نظر برسد، اما بازی کردن با رنگ‌ها و ساخت ترکیب‌های غیرمنتظره می‌تواند بسیار عالی شود.



آبی‌های درخشان و قرمز عمیق

در این ترکیب (شکل) رنگ آبی بسیار آرامش‌بخش و یادآور دریا است. آبی دریایی و فیروزه‌ای می‌توانند به فضا حالتی آسمانی بدهند اما کف اتاق (رنگ قهوه‌ای تیره) و آویز به رنگ قرمز تیره (در سقف) باعث شده که فضا حالتی تابستانی به خود بگیرد.



آبی، خاکستری و زرد برجسته

همه چیز به تعادل باز می‌گردد؛ وقتی چنین ترکیب رنگ برجسته‌ای برای اتاق خواب، با استفاده از رنگ خاکستری بین دو رنگ آبی و زرد تعادل ایجاد می‌کند تا یکی از آنها به تنهایی نتواند روی اتاق تأثیر بگذارد.

بنفش کم‌رنگ و فیروزه‌ای

این ترکیب رنگ می‌تواند در اتاق کار یک خانم به کار برود؛ در واقع از رنگ بنفش کم‌رنگ و فیروزه‌ای استفاده شده تا زنانگی فضا حفظ شود. دلیل اینکه هر دو رنگ، حس آرامش را منتقل می‌کنند، این است که در چرخه رنگ‌ها در کنار هم قرار دارند. رنگ‌های مشابه با یکدیگر خوب کار می‌کنند، و در طبیعت نیز زیاد یافت می‌شوند.

رنگ‌های تم صحرایی و آبنوسی

در نگاه اول، این ترکیب رنگ، در تضاد با هم هستند، اما با کمی دقت بسیار زیبا و چشم‌نواز به نظر می‌رسد. این ترکیب رنگ را می‌توان در فضاهای بزرگ مانند عکس صفحه قبل استفاده کرد؛ و جالب اینکه همان قسمت از خانه را به فضایی شاد و دلپذیر تبدیل می‌کند.



زرد آلویی و سبز فسفری

دیوارهای این اتاق خواب، به رنگ زردآلویی است که البته سبکی مدرن نیز دارد و تخت نیز به رنگ سبز فسفری انتخاب شده که نتیجه‌ای بسیار عالی و دلنشین به همراه دارد.

زرد روشن و بنفش عمیق

در این دکوراسیون، پرده‌های زرد رنگ باعث شده‌اند که اتاق، تاریک به نظر نرسد. بنفش رنگی سنگین و اشرافی است، و زرد به زنده بودن اتاق و بهتر جلوه کردن بنفش کمک می‌کند.

رنگ‌های مات و نئونی

در زمینه خنثای این اتاق، رنگ‌های جان‌دار و برجسته دیده می‌شود که بدون ضربه زدن به ظرافت، آن دکوراسیون را جذاب و شاداب کرده‌اند.



انواع مدل میز آرایش



انواع میزهای آرایش

چند مدل از میز آرایش

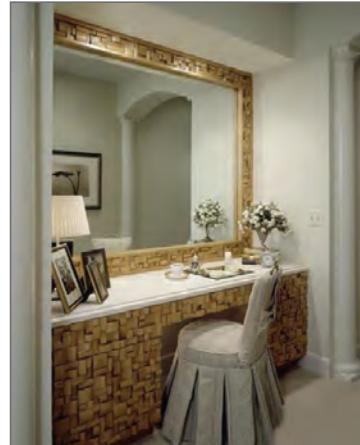


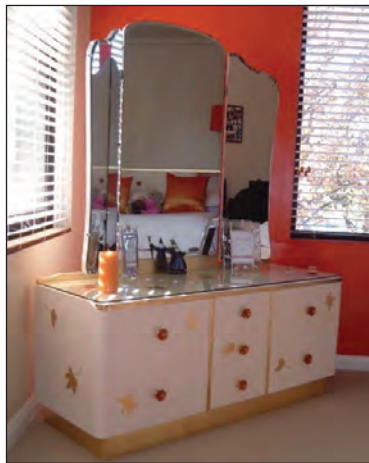
میز آرایش، از جمله لوازمی است که در کنار دیگر مبلمان اتاق خواب برای خانم‌ها جزء ضروریات محسوب می‌شود. خانم‌ها به تزیین و آماده شدن در مقابل میز آرایش علاقه زیادی داشته و برای این کار وقت و زمان زیادی صرف می‌کنند. میز آرایش، برخلاف اسمش دارای کاربردهای مختلفی است؛ برای مثال محلی است برای نگهداری تعدادی لوازم و لباس. میزهای آرایش، دارای طرح‌ها و مدل‌های گوناگونی است از ساده و مدرن، تا کلاسیک به همراه آینه و دراور؛ که معمولاً از چوب، شیشه، سنگ مرمر، فلز و... ساخته می‌شوند.

به‌طور کلی سه نوع میز آرایش در بازار وجود دارد: میزهای آرایش بدون آینه، که

می‌توان آینه را به صورت جداگانه و با مدل دلخواه خریداری کرد؛ میزهای همراه با آینه و میزهای با چند آینه، که در این مدل، می‌توان محل قرارگیری آینه‌ها را به دلخواه خود تغییر داد.

در خرید میز آرایش باید به دو نکته توجه کرد: نکته اول؛ شکل ظاهری آن است، یعنی وقتی قصد خرید میز آرایش دارید، فقط نباید به سلیقه و خواست خود توجه کنید بلکه باید رنگ‌ها و وسایل موجود در اتاق را هم در نظر بگیرید تا با رنگ‌بندی کلی اتاق خواب هماهنگی داشته باشد. نکته دوم، ابعاد و اندازه میز آرایش است. اگر میز را جداگانه خریداری می‌کنید باید به ابعاد آن توجه داشته باشید. میز آرایش باید با فضای اتاق خواب کاملاً متناسب باشد، یعنی نه زیاد بزرگ و نه زیاد کوچک به نظر آید. در شکل‌های زیر نمونه‌هایی از این میزها را مشاهده می‌کنید.





میز آرایش مدرن

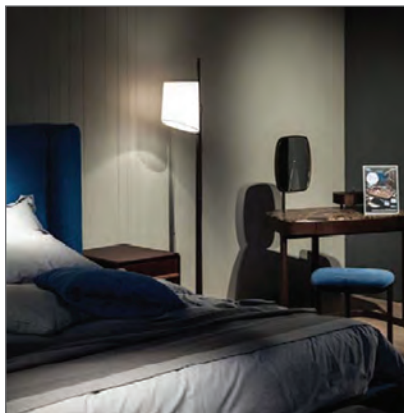
اگرچه ممکن است درخشش و جذابیت میزهای کلاسیک را نداشته باشد، اما وقتی مشکل کمبود فضا وجود داشته باشد، هیچ گزینه‌ای بهتر از میزهای مدرن نخواهد بود. در ضمن سادگی مدل‌های مدرن به هیچ عنوان نشان‌دهنده معمولی بودن آنها نیست، در شکل‌های زیر مشاهده خواهید کرد که میز آرایش مدرن هم می‌تواند لوکس و زیبا طراحی شود.

این میزها عمدتاً با کشو همراه هستند تا فضای مناسب برای نگهداری لوازم آرایش و البته لباس و پوشاک را نیز فراهم کنند. با این کار قطعاً کارایی این مدل‌ها افزایش خواهد یافت. همین عامل باعث شده میزهای آرایش در کنار زیبایی، کارایی بالایی داشته و استفاده از آنها حتی در اتاق‌های کوچک نیز توجیه پیدا کند. هنگام خرید میز آرایش مدرن انتخاب از نظر جنس، چوب و ام‌دی‌اف است؛ اما به جای این دو مورد، میزهای شیشه‌ای با کیفیت مطلوب، هم هستند که علاوه بر قیمت پایین‌تر، به همان اندازه زیبا و تأثیرگذارند. میز آرایش شیشه‌ای شکل زیر همراه با آینه و دراور عرضه می‌شود و می‌تواند تا ۴۰ کیلوگرم وزن را تحمل کند.





همان‌طور که در بالا اشاره شد، مزیت اصلی میزهای مدرن، کوچک‌تر بودن آنها نسبت به نمونه‌های کلاسیک است. شکل زیر نوعی میز مدرن بسیار زیبا را نشان می‌دهد که به خاطر کوچکی‌اش در هر اتاقی با هر اندازه‌ای جا می‌شود. چنین میزی را می‌توان کنار تخت‌خواب قرار داد و به‌عنوان میز پاتختی نیز از آن استفاده کرد. رویه میز از جنس سنگ مرمر بوده و علاوه بر آینه، دارای یک جعبه کوچک برای قرار دادن لوازم آرایش می‌باشد.

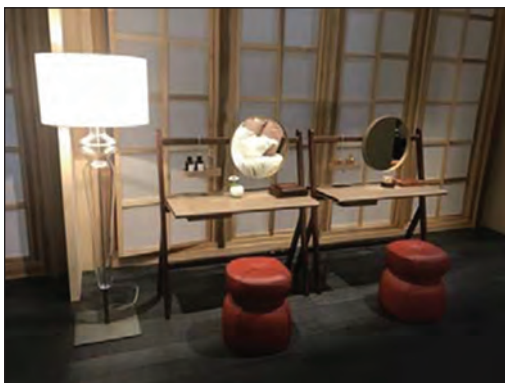
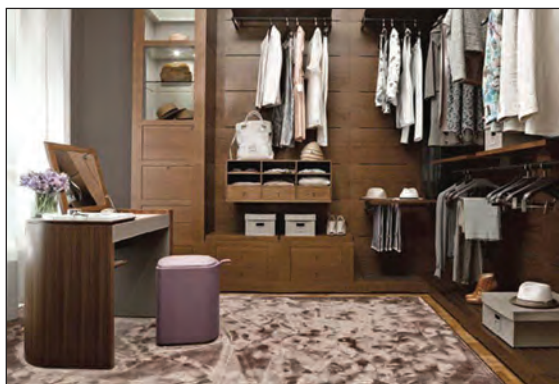


برای اتاق‌های کوچک، بهتر است از میزهای هیبرید استفاده شود؛ میزهایی که هم قابلیت تبدیل شدن به میز کار را دارند و هم میز آرایش‌اند؛ با این کار دیگر به دو عدد میز در یک اتاق کوچک نیازی نیست. شکل صفحه بعد مدلی از میزهای هیبریدی را نشان می‌دهد؛ بدنه میز از چوب گردو است و سمت راست میز چند عدد کشو برای ذخیره‌سازی قرار دارد. رویه میز علاوه بر چوب، می‌تواند در طرح‌های مرمری و شیشه‌ای نیز ساخته شود.



از آنجایی که بیشتر میزهای آرایش در گوشه‌ای از اتاق قرار می‌گیرند، بهتر است که طرح میز با کنج دیوار مطابق باشد. شکل زیر **میز آرایش مدرنی** را نشان می‌دهد که برای قرارگیری در کنج دیوار طراحی شده است. شکل سینوسی این میز باعث شده فضای زیادی برای ذخیره‌سازی لوازم و همین‌طور روی میز وجود داشته باشد. نکته جالب دیگر در مورد این میز تعداد آینه است که هر کدام با شکل و اندازه متفاوت روی میز مرمی قرار گرفته‌اند. این طراحی، میز را بسیار لوکس و چشمگیر نشان می‌دهد.

طرح‌های مدرن اغلب بدون کشو تولید می‌شوند، زیرا ساده‌تر و مدرن‌تر به نظر می‌رسند؛ به همین خاطر شاید بعضی‌ها میز آرایش مدرن را نوعی میز کنسول بدانند زیرا میز، صندلی و آینه وسیله دیگری همراه خود ندارد. البته این میزها فقط دارای یک کشو کوچک برای جاسازی لوازم آرایش هستند. در شکل اول پایین طرح یک میز آرایش ساده و شیک را مشاهده می‌کنید که دارای آینه‌ای بسیار زیبا می‌باشد.



انواع میز آرایش مدرن

میز آرایش ام دی اف و چوبی مدرن

انتخاب یک میز آرایش ساده و مدرن تأثیر زیادی در چیدمان و دکوراسیون اتاق خواب دارد.



میز آرایش چوبی



میز آرایش جدید



میز آرایش اتاق خواب



میز آرایشی سفید



میز آرایشی ساده و مدرن



مدل‌های میز آرایش ام‌دی‌اف

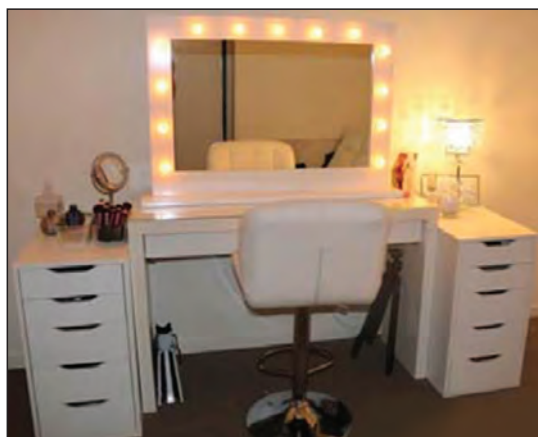
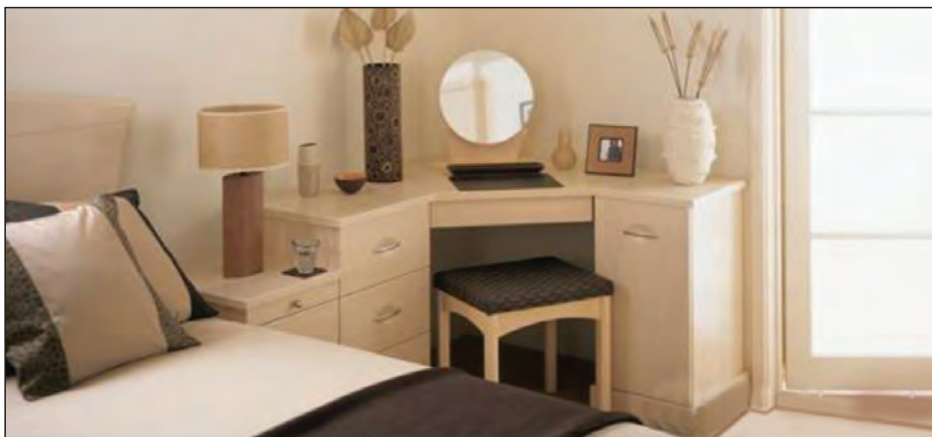
میز آرایش با طرح‌های خاص



میز آرایش از جمله مبلمان اتاق خواب به شمار می آید که به خصوص عروس و دامادهای امروزی، آن را به همراه مبلمان خواب خود تهیه می کنند؛ با تعدادی از این میزهای آرایش جدید در طرح های خاص و زیبا آشنا شوید:

میز آرایش سفید

میز آرایش سفید یکی از مدل های مورد علاقه بانوان و به ویژه عروس خانم ها است. از آنجایی که مبلمان خواب عروس و دامادها غالبا سفید است، بنابراین میز آرایش سفید نیز زیبایی اتاق خواب را دو چندان می کند. عکس های زیر نمونه هایی از مدل میز آرایش سفید را نشان می دهد.



میز آرایش کشودار با صندلی‌های متنوع

یکی از فاکتورهای مهم در انتخاب میز آرایش، فضای اتاق خواب است؛ یعنی با توجه به فضای اتاق خواب، می‌توان میز آرایش را بزرگ یا کوچک انتخاب کرد. طراحی میز آرایش به صورت کشودار، می‌تواند کاربردهای بیشتری داشته باشد. عکس‌های زیر نمونه‌هایی از این مدل را نشان می‌دهد.



همان‌طور که در تصویر صفحه بعد مشاهده می‌کنید طراح با استفاده از ایده‌ای ارزان میز آرایش مدرن و شیکی را طراحی کرده است. استفاده از طرح‌های مدرن و ارزان طرفداران بسیاری در سراسر دنیا دارد.

میز آرایش سبک کلاسیک

یکی از جدیدترین و مدرن‌ترین میزهای آرایشی، میز آرایش سبک کلاسیک است. این مدل برای خانه‌هایی که به سبک کلاسیک طراحی می‌شوند، بسیار مناسب است و زیبایی اتاق خواب را دو چندان می‌کند. عکس‌های زیر، نمونه‌هایی از این مدل‌ها می‌باشد.



با توجه به نمونه‌های متنوع میز آرایش، هریک از این مدل‌ها را می‌توان بسته به فضای اتاق خواب و متناسب با مبلمان اتاق خواب انتخاب نمود.

نمون برگ ۸-۱- تحلیل استاندارد عملکرد کار



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی :	نوبت اول:
کد حرفه	حرفه:	کارگر ماهر صنایع چوب	L۱
کد وظیفه	وظیفه:	تولید مبلمان خواب	G۲-۱
کد کار	کار:	ساخت میز آرایش	مهارت

۱- شرایط محیط انجام کار:

- ۱- شرایط کارگاه: کارگاه تولید مبلمان به ابعاد ۸×۱۲=۹۶ مترمربع باید دارای نور طبیعی (پنجره‌های بازشو) و نور مصنوعی (لامپ‌های فلورسنت) و کف با فونداسیون مناسب باشد.
- ۲- اسناد: نقشه صندلی آرایش
- ۳- ابزار و تجهیزات: ماشین اره گرد خط‌زن - اره فارسی‌بر - ماشین لبه‌چسبان - سوراخ‌زن - دریل و پیچ گوشتی برقی - میز کار
- ۴- مواد: صفحات فشرده مصنوعی - یراق - پیچ - نوار PVC - چسب گرانیول
- ۵- زمان: ۴/۵ ساعت



۲- نمونه/ نقشه کار / مراحل اجرای پروژه/ رویه انجام کار:

- ۱- تهیه نقشه و فهرست مواد اولیه
- ۲- برش قطعات
- ۳- لبه‌چسبانی قطعات برش خورده
- ۴- ایجاد اتصالات
- ۵- مونتاژ
- ۶- بسته‌بندی

۳- شاخص‌های اصلی استاندارد عملکرد کار:

- ۱- استخراج دقیق اندازه‌های قطعات از روی نقشه
- ۲- دقت در اندازه و گونبایی بودن قطعات برش خورده و لب پر نبودن آنها
- ۳- پرداخت تمیز لبه‌های نوار لبه‌چسبان
- ۴- اتصالات در محل مناسب و با سایز صحیح و دقت در سوراخکاری‌ها طبق نقشه
- ۵- مونتاژ صحیح و گونبایی قطعات و صحت نصب یراق‌ها
- ۶- بسته‌بندی قطعات و کدگذاری طبق استاندارد

۴- ابزار ارزشیابی:

کتنی - عملی - مشاهده‌ای (براساس چک لیست‌های موجود)

۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار:

ماشین اره گرد خط‌زن - اره فارسی‌بر - ماشین لبه‌چسبان - سوراخ‌زن - دریل و پیچ گوشتی برقی - تنگ نیوماتیک - ابزار اندازه‌گیری و اندازه‌گذاری - میز کار استاندارد

۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری:

کار ۴۰۴

نمون برگ ۹-۱- ارزشیابی

وزارت آموزش و پرورش



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی	نوبت اول
کد حرفه	۷۵۲۲۰۱۹۱	حرفه	کارگر ماهر صنایع چوب
کد وظیفه	۰۱	وظیفه	تولید مبلمان خواب
کد کار	۰۴۰۲	کار	ساخت میز آرایش

ردیف	مراحل کار	شرایط عملکرد (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	نتایج ممکن	استاندارد (شاخص‌ها/ داوری/نمره دهی)	نمره
۱	طراحی و ترسیم نقشه‌های مورد نیاز ساخت میز آرایش	ابزار: اره گرد خط‌زن مواد: MDF مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	شناخت مواد و ساخت کامل شناخت مواد و ساخت ناقص شناخت و ساخت غلط	شناخت دقیق و ساخت صحیح	۳
				شناخت دقیق مواد و ساخت ناقص	۲
				شناخت و ساخت غلط مواد	۱
۲	استخراج اندازه‌ها، تهیه لیست برش و برش کاری قطعات میز آرایش	ابزار: اره گرد خط‌زن مواد: MDF مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	برش اندازه‌ها طبق نقشه به‌طور کامل برش ناقص قطعات برش نادرست قطعات	تمام قطعات میز آرایش را به‌طور کامل و گونبایی برش بزنند.	۳
				تعدادی از قطعات یونیت را برش بزنند.	۲
				قطعات میز آرایش را کوچک یا بزرگ و غیر گونبایی برش بزنند.	۱
۳	لبه‌چسبانی قطعات میز آرایش	ابزار: دستگاه PVC مواد: نوار PVC مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	لبه‌چسبانی تمام قطعات لبه‌چسبانی نیمه کاره قطعات لبه‌چسبانی نادرست قطعات	تمام قطعات میز آرایش را طبق استاندارد لبه‌چسبانی کند.	۳
				تعدادی از قطعات میز آرایش را طبق استاندارد لبه‌چسبانی کند.	۲
				قطعات میز آرایش را به‌صورت کج یا اشتباه لبه‌چسبانی کند.	۱

۴	مونتاژ اولیه میز آرایش	ابزار: دریل شارژی مواد و تجهیزات: اتصالات الیت مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	مونتاژ کامل مونتاژ نیمه کاره مونتاژ نادرست	۳	میز آرایش مونتاژ کند.
				۲	میز آرایش را به صورت ناتمام مونتاژ کند.
				۱	تمام قطعات میز آرایش را به صورت جابه جا مونتاژ کند.
۵	بسته بندی میز آرایش	ابزار: دریل شارژی و دریل برقی مواد و تجهیزات: پیچ فیکس و رول پلاک مکان: کارگاه مبلمان زمان: ۱۰۰ دقیقه	بسته بندی کامل تمام قطعات بسته بندی بیشتر قطعات بسته بندی نادرست قطعات	۳	تمام قطعات میز آرایش را به صورت کامل و صحیح بسته بندی کند.
				۲	تعدادی از قطعات میز آرایش را در آشپزخانه در کنار هم مونتاژ کند.
				۱	میز آرایش را به صورت جابه جا و غیر استاندارد بسته بندی کند.
	شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش	۱- مدیریت مواد و تجهیزات N۶۶ ۲- استفاده از لباس کار، کلاه، ماسک، عینک، گوشی و کفش ایمنی ۳- خروج ضایعات مواد اولیه از محیط کار با مکنده ها ۴- صرفه جویی و مطابقت با نقشه	عملکرد قابل قبول عملکرد غیر قابل قبول	۲	پوشیدن لباس کار و کفش ایمنی و استفاده از کلاه، ماسک، عینک و گوشی
				۱	پوشیدن لباس کار و کلاه
<input type="checkbox"/> بلی		ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)			
<input type="checkbox"/> خیر					
معیار شایستگی انجام کار: کسب حداقل نمره ۲ از مراحل و و کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار					

پودمان ۴

طراحی و ساخت تختخواب
یک نفره تاشو و دو نفره ثابت

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها / فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	نقشه های تختخواب یک نفره را پس از طراحی ترسیم کند.	علم	دیگران	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و ترسیم نقشه های تختخواب یک نفره و دو نفره
۲	۲	نقشه های تختخواب دو نفره را ترسیم کند.	تعقل	خود	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و ترسیم نقشه های تختخواب یک نفره و دو نفره
۳	۲	اندازه های قطعات را استخراج کند.	عمل	دیگران	تجزیه و تحلیل و استخراج اندازه ها
۴	۲	لیست برش را تهیه کند.	عمل	خود	تهیه لیست برش و وارد کردن آن در کات مستر
۵	۲	قطعات را برش دهد.	تعقل	دیگران	نمایش فیلم و برش قطعات با ماشین اره گرد خط زن
۶	۲	قطعات برش خورده را علامت گذاری کند.	عمل	خود	علامت گذاری قطعات بری لبه چسبانی
۷	۳	قطعات تختخواب یک نفره و دو نفره را لبه چسبان کند.	عمل	خود	نمایش فیلم و لبه چسبانی نیمه اتوماتیک قطعات
۸	۴	اتصالات مورد نیاز را انجام دهد.	تعقل	دیگران	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و انجام اتصالات
۹	۴	مونتاژ اولیه را انجام دهد.	عمل	خود	مونتاژ آزمایشی قطعات
۱۰	۴	عیب های احتمالی را برطرف کند.	تعقل	دیگران	بررسی و رفع عیب از قطعات
۱۱	۴	قطعات را کدگذاری کند.	عمل	خود	کدگذاری قطعات برای بسته بندی طبق استاندارد
۱۲	۴	قطعات را بسته بندی کند.	عمل	خود	نمایش فیلم، اسلاید و پوستر آموزشی و عملیات بسته بندی
۱۳	۵	دستگاه ها را به سیستم مکنده متصل کند.	عمل	خود	اتصال سیستم های مکنده مرکزی یا موضعی و فعال کردن آنها هنگام کار
۱۴	۵	مدیریت پروژه ها به منظور کسب بهترین کیفیت	تعقل	رابطه با خدا	اجرای پرسش و پاسخ درباره نحوه مدیریت پروژه ها و انتخاب بهترین روش
۱۵					
۱۶					
۱۷					

دانش افزایی

تختخواب تاشو دیواری murphy wall bed

تخت تاشو دیواری را در همه کشورها به کار برده و اغلب به نام «تخت مهمان» مورد استفاده قرار می‌دهند. این تخت‌ها در نگاه اول نسبت به تختخواب ساده کمی گران‌تر به نظر می‌رسد ولی با توجه به کارایی مطلوبی که دارد، بسیار مورد استفاده و رضایت خانواده‌ها قرار گرفته است.

تختخواب دیواری، دارای خاصیت مهم «تاشو بودن» است که چون به سمت دیوار تا می‌شود، به آن «تختخواب تاشو دیواری» می‌گویند. این تختخواب برای منازل کوچک مناسب است و به همین دلیل بسیار مورد استقبال قرار می‌گیرد.

ابعاد تختخواب تاشو دیواری دقیقاً مطابق ابعاد تشک‌های موجود در بازار است؛ بنابراین قبل از تولید و آماده‌سازی تختخواب باید عرض و طول و ضخامت «ارتفاع» تشک را در نظر گرفت در شکل زیر، نمونه‌ای از یک تختخواب تاشو دیواری نشان داده شده است **توجه:** تخت تاشو دیواری در انواع یک نفره، دو نفره و نوجوان موجود است.



تختخواب تاشو دیواری از نظر طرح تخته‌های بدنه، تقریباً محدودیتی نداشته و آن‌را می‌توان مطابق درخواست مصرف‌کننده از جنس ام‌دی‌اف ساخت. در تولید تختخواب تاشو دیواری یراق‌آلات نقش بسیار مهمی دارد؛ یعنی اگر هنگام ساخت، از یراق با کیفیت بالا استفاده شود و جک‌های نصب شده مرغوب باشند، می‌توان گفت که تختخواب دیواری، تمام راحتی و آرامش یک تختخواب کامل را در برخواهد داشت.

توجه: بدنه تخت تاشو دیواری می‌تواند از ام‌دی‌اف یا تخته خرده چوب ساخته شود که البته ام‌دی‌اف کیفیت بهتری خواهد داشت مگر اینکه در ساخت تخت، از اسکلت

فلزی مستقل استفاده شود که در این صورت تفاوتی در جنس بدنه تخت وجود ندارد زیرا فشار روی اسکلت وارد خواهد شد و بدنه تخت فقط برای ایجاد زیبایی و دکوراسیون مورد استفاده قرار می گیرد. به شکل زیر توجه کنید.



تخت تاشو دیواری ممکن است با کیفیتی یکسان توسط دو شرکت مختلف و با دو قیمت متفاوت عرضه شود که این تفاوت قیمت، گاهی به میزان ۵۰ درصد هم می رسد؛ و دلیل آن هزینه برای تبلیغات گسترده ای است که برخی شرکت ها برای ایجاد برند انجام می دهند که همین هزینه ها موجب افزایش قیمت محصولات این شرکت ها شده است.

خصوصیات یک تختخواب

تختخواب خوب باید طوری طراحی شود که علاوه بر راحتی و آرامشی که در هنگام استراحت به انسان می دهد، دارای فرم زیبا، رنگ مناسب و تناسب کامل باشد؛ زیرا مدت زمانی که برای استراحت در شب در نظر گرفته می شود به نسبت طولانی است و در این هنگام بدن باید در آرامش کامل قرار گیرد.

طول و عرض تختخواب دو نفره:

- تخت کویین: طول: ۲۱۵ سانتی متر عرض: ۱۵۲/۵ سانتی متر
- تخت کینگ: طول: ۲۱۵ سانتی متر عرض: ۱۹۵ سانتی متر
- تخت دو نفره به صورت دایره: قطر: ۲۱۵ سانتی متر

مشخصات تختخواب:

ارتفاع: این ارتفاع متغیر است، اما باید ارتفاع مناسبی از کف داشته، و لبه های آن طوری باشد که باعث آزار و اذیت فرد نشود.

این اندازه طبق استاندارد ۴۰/۶ در نظر گرفته شده البته همان طور که گفته شد می تواند متغیر باشد.

فرم: در طراحی باید دقت کرد که تخت نرمال باشد؛ یعنی بیننده تخت را به شکلی زیبا و شکیل ببیند.

توجه: فرم تخت هر چیزی می تواند باشد، اما فرم و شکلی که باعث اذیت بدن شود، مناسب ساخت نیست.



مواد اولیه: هنگام طراحی باید بدانیم که برای ساخت تختخواب از چه نوع مواد اولیه ای استفاده کنیم. همه جنس ها می توانند در طراحی و ساخت مورد استفاده قرار گیرند؛ برای مثال می توان از چوب، پلکسی گلاس، فلز، فایبر گلاس، انواع پلاستیک، پارچه، کاغذ و... استفاده کرد.

ناگفته نماند تخت های آبی و بادی نیز وجود دارد که اگر درجه فشار آنها مناسب نباشد، باعث اذیت مهره های کمر شده و برای استفاده طولانی مناسب نیست.

رنگ: تختخواب و تشک آن، به هر رنگی می تواند باشد، که البته با توجه به نوع فضای قرارگیری تعیین می شود.

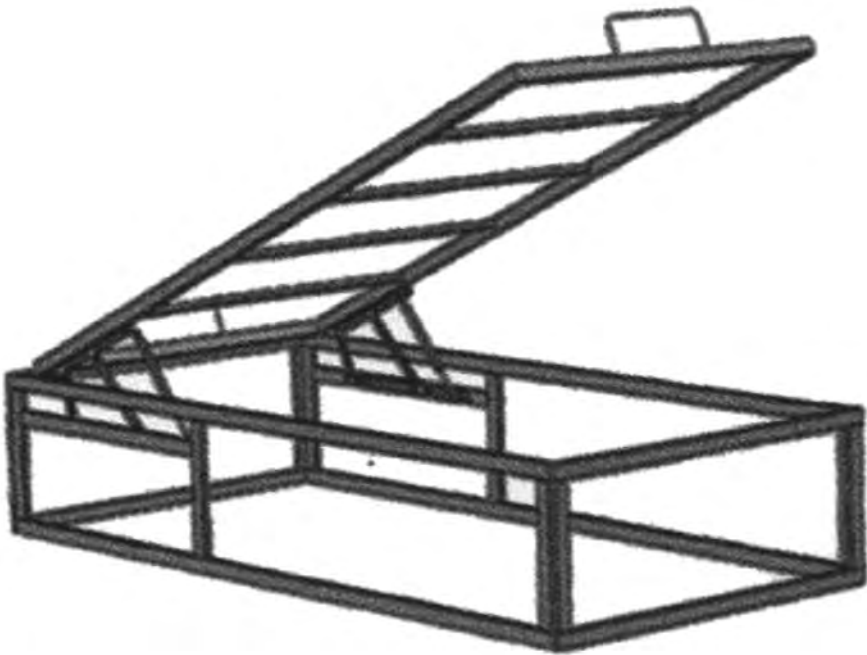
برای زیباتر و راحت تر شدن تختخواب می توان آنرا به صورت تکنولوژیک طراحی کرد. یعنی:

- با نورپردازی مناسب، تخت و فضا را زیباتر کرد.
- تشک طوری طراحی شود که قابل تنظیم باشد.
- بتوان سرما و گرما را تنظیم نمود.

باکسی با زیره

اندازه داخل دهنه باکس بدنه با عمق ۳۵ الی ۳۷ سانتی متر

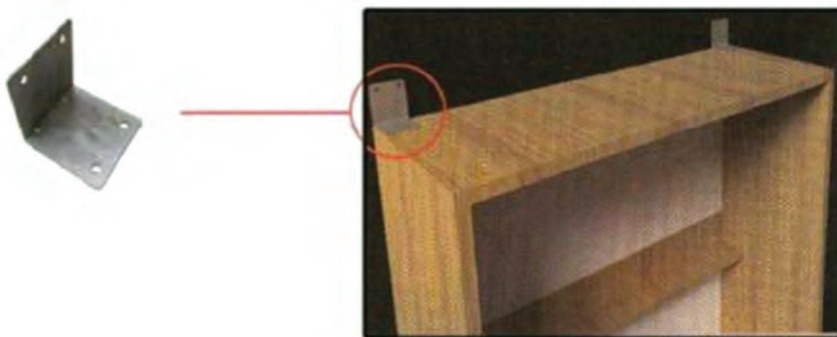
۱۸۰×۸۰	اندازه دهنه داخلی
۲۰۰×۹۰	اندازه دهنه داخلی
۲۰۰×۱۲۰	اندازه دهنه داخلی
۲۰۰×۱۴۰	اندازه دهنه داخلی
۲۰۰×۱۶۰	اندازه دهنه داخلی
۲۰۰×۱۸۰	اندازه دهنه داخلی





نصب بدنه به دیوار

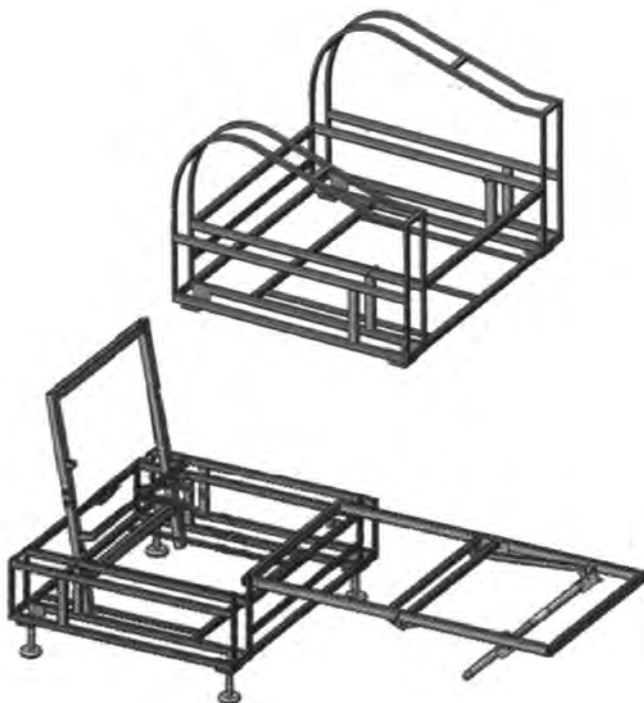
جهت نصب بدنه تخت به دیوار برای تختخواب‌های یک نفره از دو پراق ال و برای تختخواب‌های دو نفره از سه عدد پراق ال استفاده می‌شود. تذکر: با توجه به فشار زیاد تخت هنگام نصب جک‌های گازی ضروری است که بدنه تخت به‌طور محکم به دیوار نصب گردد تا تخت هنگام باز و بسته شدن به سمت پایین برنگردد.



نصب صفحه ام دی اف یا چوب بر روی کلاف فلزی در تخت
جهت نصب کلاف فلزی لازم است یک صفحه ام دی اف یا چوب بسته به نوع تخت
به ابعاد جدول زیر تهیه گردد. (با در نظر گرفتن PVC لبه‌ها)

عرض	ارتفاع	ابعاد	افقی	عرض	ارتفاع	ابعاد	عمودی
۲۰۷	۹۶	۲۰۰×۹۰		۹۷	۲۰۶	۲۰۰×۹۰	
۲۰۷	۱۴۶	۲۰۰×۱۴۰		۱۴۷	۲۰۶	۲۰۰×۱۴۰	
۲۰۷	۱۶۶	۲۰۰×۱۶۰		۱۶۷	۲۰۶	۲۰۰×۱۶۰	
۱۸۷	۸۶	۱۸۰×۸۰		۸۷	۱۸۶	۱۸۰×۸۰	

سازه (کلاف) مبیل
کلاف فلزی کاناپه بدون دسته کاملاً فلزی با رنگ استاتیک کوره‌ای تولید شده در
عرض‌های ۸۰ - ۱۰۰ - ۱۴۰ و ۱۶۰ سانتی‌متر



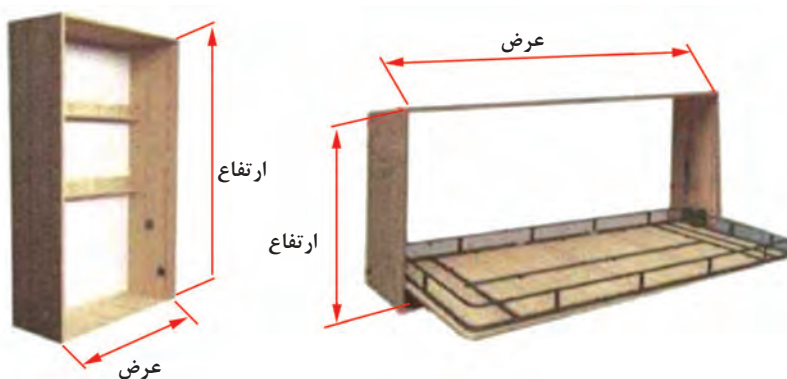
معرفی قطعات لازم جهت ساخت تختخواب تاشو

تصویر	قطعات موجود در پک یراق آلات
	کلاف فلزی (یک نفره، دو نفره)
	دو عدد یراق فلزی یوشکل برای نصب کلاف به بدنه
	دو عدد یراق فلزی میله‌ای برای نصب جک به بدنه
	قطعه فلزی ال شکل جهت مهار بدنه به دیوار
	دو عدد جک شیردار قطر ۲۸ میلی‌متر
	دستگیره فلزی
	پیچ و مهره M6 شانزده عدد
	پیچ آلن ۴ عدد
	کمربند تشک ۲ عدد








ساخت باکس اصلی تخت تاشو دیواری

جهت ساخت تخت تاشو و نصب یراق آلات آن نیاز می باشد یک باکس از جنس ام دی اف، چوب یا فلز ساخته شود.
ابعاد دهانه داخلی این باکس بسته به نوع تختخواب (یک نفره یا دو نفره) به شرح زیر می باشد.

ابعاد تختخواب	ارتفاع (cm)	عرض (cm)
تخت یک نفره عمودی ۲۰۰×۹۰	۲۱۰	۹۸
تخت یک نفره عمودی ۱۸۰×۸۰	۱۹۰	۸۸
تخت یک نفره افقی ۲۰۰×۹۰	۱۰۰	۲۰۸
تخت یک نفره افقی ۱۸۰×۸۰	۹۰	۱۸۸
تخت دو نفره عمودی ۲۰۰×۱۴۰	۲۱۰	۱۴۸
تخت دو نفره افقی ۲۰۰×۱۴۰	۱۵۰	۲۰۸
تخت دو نفره عمودی ۲۰۰×۱۶۰	۲۱۰	۱۶۸
تخت دو نفره افقی ۲۰۰×۱۶۰	۱۷۰	۲۰۸
تخت عمودی ۲۰۰×۱۸۰	۲۱۰	۱۸۸

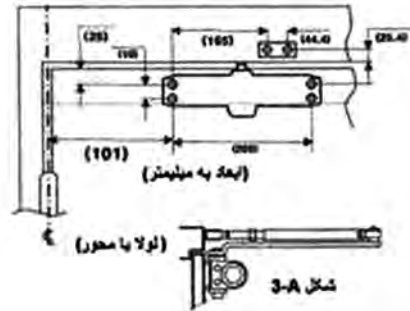
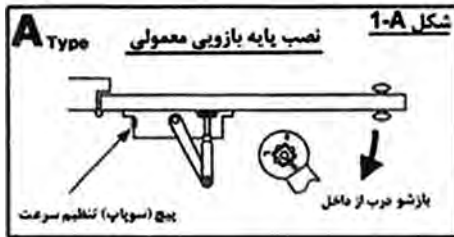


پودمان چهارم: طراحی و ساخت تختخواب یک نفره تاشو و دو نفره ثابت

								
تخت تاشو عمودی دونفره ۱۴۰			تخت تاشو عمودی یکنفره ۹۰			تخت تاشو عمودی نوجوان		
430/000	ملامینه	1/790/000	280/000	ملامینه	1/260/000	270/000	ملامینه	1/260/000
530/000	MDF	1/910/000	390/000	MDF	1/370/000	360/000	MDF	1/370/000
								
			تخت تاشو عمودی دونفره ۱۸۰			تخت تاشو عمودی دونفره ۱۶۰		
	ملامینه	490/000	ملامینه	2/370/000	460/000	ملامینه	1/920/000	550/000
	MDF	560/000	MDF	2/180/000	550/000	MDF	2/030/000	
								
			تخت تاشو نوزاد با حفاظ تاشو			تخت تاشو نوزاد با حفاظ متحرک		
	ملامینه	520/000	ملامینه	2/750/000	280/000	ملامینه	1/420/000	
	MDF	580/000	MDF	2/940/000	390/000	MDF	1/530/000	

A Type

شکل 2-A



نوع کالا	ارتفاع	عمق	عرض
تختخواب تاشو یک نفره	۲۱۵	۴۵	۱۰۵
تختخواب تاشو دو نفره	۲۱۵	۴۵	۱۵۵
و بترین	۲۱۵	۴۵	۶۰

انواع کلاف های M.T.H

فرم کلاف تاشو عمودی		فرم کلاف تاشو افقی		فرم باکسی		فرم مبلی	
عرض (cm)	طول (cm)	عرض (cm)	طول (cm)	عرض (cm)	طول (cm)	عرض (cm)	طول (cm)
۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۸۰	۸۰	۱۸۰	۸۰	-
۹۰	۲۰۰	۲۰۰	۹۰	۹۰	۲۰۰	۱۴۰	-
۱۲۰	۲۰۰	۲۰۰	۱۲۰	۱۲۰	۲۰۰	۱۶۰	-
۱۴۰	۲۰۰	۲۰۰	۱۴۰	۱۴۰	۲۰۰	-	-
۱۶۰	۲۰۰	۲۰۰	۱۶۰	۱۶۰	۲۰۰	-	-
۱۸۰	۲۰۰	۲۰۰	۱۸۰	۱۸۰	۲۰۰	-	-

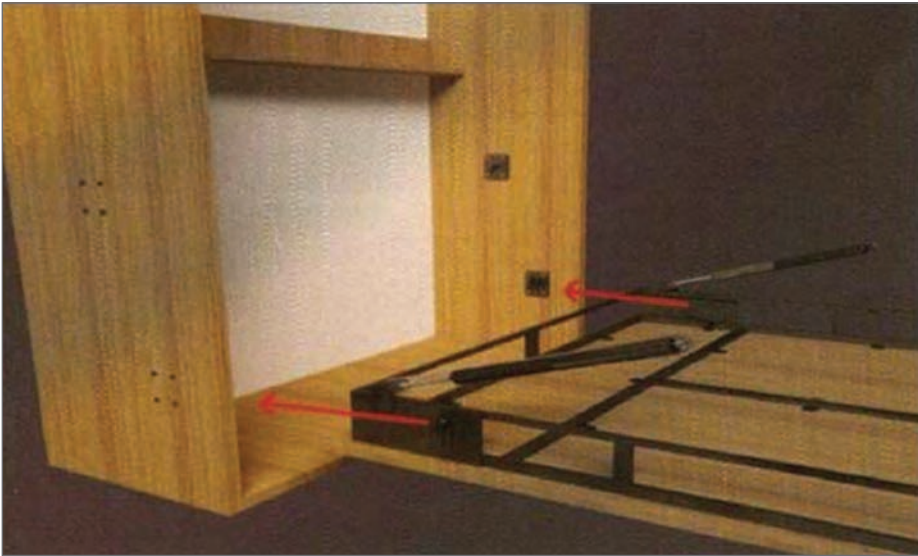
هر یک عمودی و افقی شامل: کلاف تخت فلزی، یراق U و میله ای L و پیچ و مهره، کمربند نگهدارنده تشک، جک شیردار قابل تنظیم، دستگیره و آموزش نصب
 هر یک تخت های باکسی شامل: کلاف فلزی، لولای آهنی، جک شیردار قابل تنظیم

ابعاد ساخت یونیت تخت کم جا

ابعاد دهنه داخلی	ارتفاع (cm)	عرض (cm)
تخت یک نفره عمودی ۹۰×۲۰۰	۲۱۰	۹۸
تخت یک نفره عمودی ۸۰×۱۸۰	۱۹۰	۸۸
تخت یک نفره افقی ۹۰×۲۰۰	۱۰۰	۲۰۸
تخت یک نفره افقی ۸۰×۱۸۰	۹۰	۱۸۸
تخت دو نفره عمودی ۱۴۰×۲۰۰	۲۱۰	۱۴۸
تخت دو نفره افقی ۱۴۰×۲۰۰	۱۵۰	۲۰۸
تخت دو نفره عمودی ۲۰۰×۱۶۰	۲۱۰	۱۶۸
تخت دو نفره افقی ۱۶۰×۲۰۰	۱۷۰	۲۰۸
تخت عمودی ۱۸۰×۲۰۰	۲۱۰	۱۸۸

نصب در تخت به بدنه

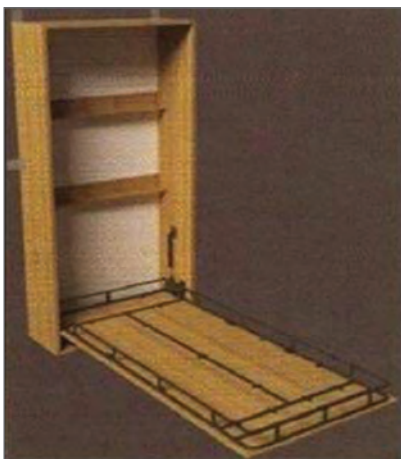
ابتدا باید پایه‌های استوانه‌ای کلاف داخل یراق یو شکل قرار گیرد، بدین منظور بهتر است دو نفر از سمت چپ و راست تخت کلاف را از زمین بلند کرده و به صورت عمودی در یراق یو جا بیاندازند.



توجه

نصب جک‌های گازی

پس از قراردادن در تخت بر روی یراق‌های یو شکل باید ابتدا جک‌های گازی را که روی آنها تسمه قرار دارد، در محل خود نصب کنیم. هنگام نصب جک‌های گازی باید دقت کرد که قسمت سیلندر جک باید به سمت بالا و قسمت میله جک باید به سمت پایین نصب شود. قسمت سیلندر جک بر روی یراق میله‌ای بدنه تخت و قسمت میله جک روی صفحه کلاف فلزی در تخت نصب می‌شود. از این‌رو تخت باید در حالت نیمه باز قرار گیرد تا بتوان جک گازی را در محل خود نصب کرد (شکل زیر).

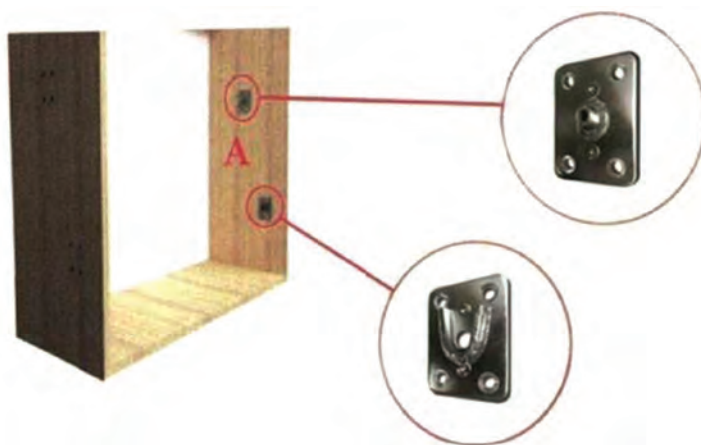


پس از قراردادن جک‌های گازی، باید تسمه دور جک‌ها خارج شود؛ برای این کار لازم است تا تختخواب به حالت باز درآمده تا جک گازی جمع شده و تسمه دور جک آزاد گردد.

نکته ۱: به هیچ عنوان قبل از نصب جک‌ها روی تخت، تسمه‌ها از روی جک‌ها جدا نشوند.

نکته ۲: برای تنظیم جک‌ها لازم است تا حتماً تشک تخت بر روی تختخواب قرار گیرد تا بتوان نیروی جک را متناسب با وزن تشک تنظیم کرد.

نصب یراق آلات بر روی بدنهٔ باکس اصلی
 برای نصب یراق آلات ابتدا سوراخ‌های لازم بر روی بدنهٔ تخت مطابق ابعاد زیر ایجاد می‌شود؛ سپس مطابق شکل یراق میله‌ای و یراق یوشکل در محل خود نصب می‌شود.



بزرگ نمایی قسمت A
 (جک آرام بند دو زمانه)

توجه!

ابعاد دهانه داخل کار داده شده است.

جک‌های گازی
 بزرگ نمایی قسمت A

توجه!

ابعاد از دهانه داخل کار داده شده است



نمونه (ب)



نمونه (الف)

پس از قراردادن تشک داخل کلاف فلزی، با استفاده از آچار آلن (که بهتر است دسته بلند باشد) پیچ شیر جک گازی را با سرعت، نیم دور، باز و بسته می‌کنیم، تا مقداری از گاز جک‌ها تخلیه شود. اینکار باید آنقدر انجام شود تا نیروی جک‌ها به شکلی تنظیم گردد که در تخت، در زاویه ۴۵ درجه به حالت تعادلی برسد.



نکته ۳: دقت شود سرعت تخلیه گاز جک‌ها به هنگام باز شدن با پیچ آلن بسیار زیاد است و اگر به سرعت پیچ بسته نشود امکان دارد که کل گاز جک تخلیه شود و کاملاً کارایی خود را از دست بدهد.

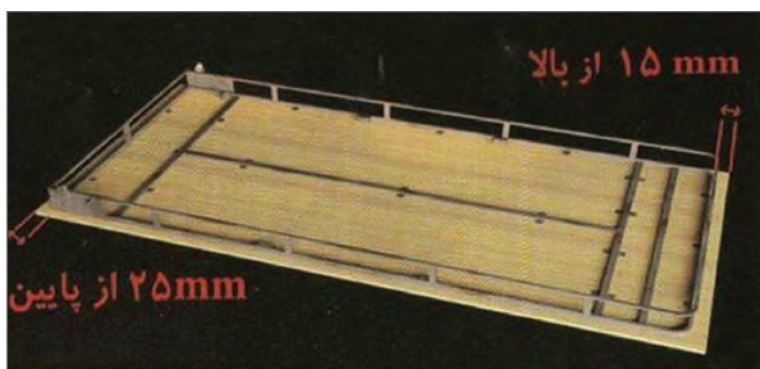
نکته ۴: ضروری است تا پیچ شیر جک‌ها پس از تنظیم کاملاً سفت شود تا اطمینان حاصل گردد که جک‌ها به هیچ عنوان نشت گاز ندارد زیرا نشت گاز باعث می‌شود تا در طول زمان جک‌ها از گاز تخلیه و فاقد کارایی گردند بدین منظور بهتر است که نشتی جک‌ها با آب و صابون کنترل شود.

نصب کمربند بر روی تشک

قلاب‌های فلزی کمربندها باید بر روی لبه بالایی کلاف فلزی تخت از دو طرف انداخته شود و محکم گردد.

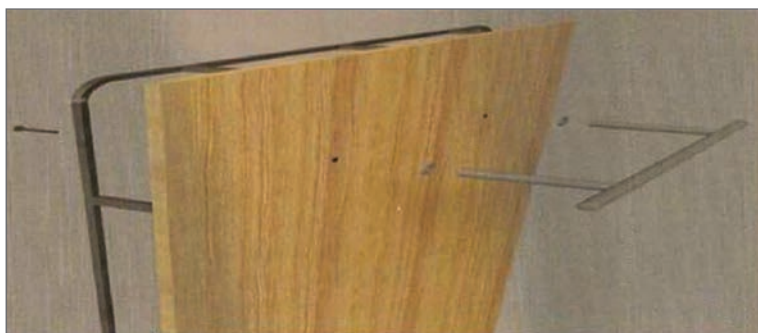


برای نصب کلاف روی صفحه چوبی ابتدا صفحه را بر روی یک سطح صاف قرار داده و کلاف را روی آن می‌گذاریم سپس فاصله لبه کلاف تا لبه صفحه ام دی اف را به شکلی تنظیم می‌کنیم تا ابعاد لبه کلاف با لبه صفحه ام دی اف مطابق شکل زیر تنظیم گردد.



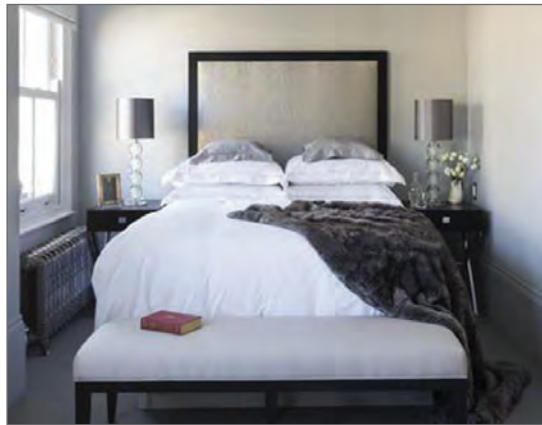
نصب دستگیره

برای نصب دستگیره ابتدا سوراخ‌هایی مطابق ابعاد دستگیره بر روی درخت ایجاد می‌کنیم به شکلی که سوراخ‌ها منطبق بر سوراخ‌های موجود، بر روی کلاف گردد و سپس دستگیره را در محل مورد نظر نصب می‌کنیم.



– استفاده از سبک هتلی در اتاق خواب کوچک

در بسیاری از هتل‌ها، با چند ترفند ساده از یک اتاق کوچک فضای دنج و لوکس می‌سازند؛ کافی است شما هم این ترفندها را در چیدمان اتاق خواب‌های کوچک خود به کار بگیرید و ظاهر منحصر به فردی در آن ایجاد کنید. کافی است برای فضای تخت از یک رو تختی سفید، یک پتو مخمل و چند کوسن استفاده نمایید و فضای کنار تخت‌ها را با میزهای کم جا پر کنید و ظاهر لوکسی به اتاق خواب کوچک خود ببخشید.



استفاده از اطراف سر تختی

با استفاده از فضای اطراف سر تختی می‌توانید برای نگهداری، طبقه‌بندی، و نظم‌دهی لوازم و وسایل‌تان به خوبی استفاده کرده و ظاهر مرتب و منظمی در چیدمان اتاق خواب‌های کوچک خود به وجود بیاورید. همچنین با اضافه کردن رنگ‌های روشن و شاد سبز و آبی به بستر سفید اتاق خواب، می‌توان انرژی منحصر به فردی به فضای اتاق خواب تزریق نمود.

– اتاق خواب کوچک برای دو نفر!

شاید تصور کنید که چیدمان اتاق خواب‌های کوچک برای دو نفر امکان‌پذیر نیست، اما با بالا بردن ارتفاع تخت‌ها و کم کردن عرض آنها، به سادگی می‌توان یک اتاق کوچک را برای دو نفر دکور کرد. استفاده از رنگ سفید برای فضا و مبلمان کم جا می‌تواند فضای اتاق خواب کوچک را کاربردی‌تر کند.

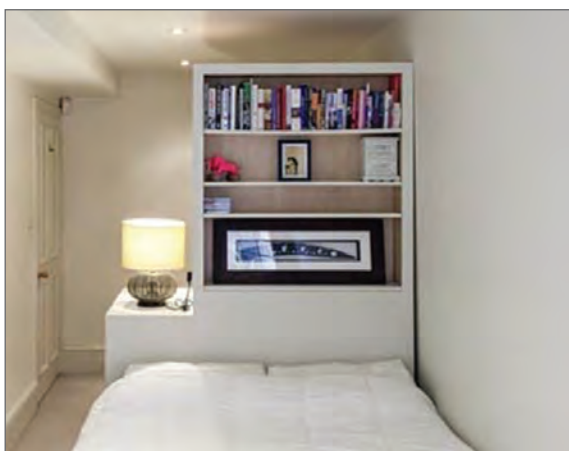


– طراحی دیوار خاص!

طراحی هر چهار طرف دیوار می‌تواند فضای اتاق را به یک مکعب تبدیل کند و آن را کوچک‌تر از قبل نشان دهد، در حالی که با طراحی یک دیوار مثل دیوار پشت تخت، به سادگی می‌توان یک نقطه کانونی در فضا ایجاد کرد. طراحی که در شکل می‌بینید، در فضای کوچک این اتاق خواب ایجاد عمق کرده و آن را بزرگ‌تر از آنچه که هست نشان داده است.

– تختخواب چند منظوره!

وقتی فضا کوچک و دارای محدودیت باشد، بهترین راه حل، تختخواب چندمنظوره است. در این شکل، از فضای سر تخت برای ایجاد یک کتابخانه استفاده شده است. با این طراحی هوشمند تمام آنچه که برای یک اتاق خواب مجهز لازم می‌باشد، کنار هم جمع شده است.

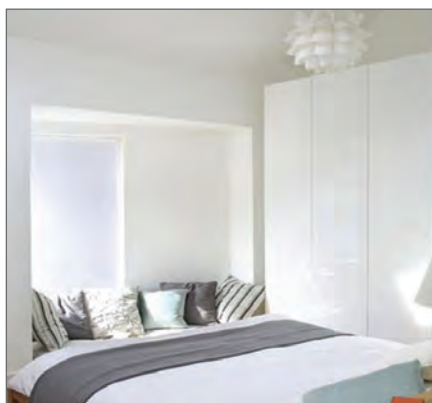
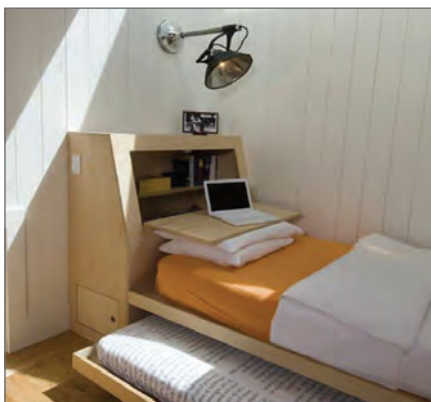


– پرهیز از تزئینات شلوغ!

درست است که فضای اتاق خواب کوچک است، اما این موضوع نباید باعث شود که اتاق خواب از تزئینات خالی باشد کافی است برای چیدمان اتاق خواب‌های کوچک از تزئینات مناسب استفاده شود. با تزئینات ساده اما تأثیرگذار می‌توان جلوه‌ منحصر به فردی به فضای اتاق خواب بخشید.

– استفاده از کمدهای ریلی

کمد‌های دردار را که فضای داخلی را محدود می‌کند فراموش کنید و به جای آن از کمد‌های ریلی کم‌جا استفاده نمایید. برای تختخواب نیز یک قاب طراحی کنید و ظاهر منحصر به فردتری به فضای اتاق خواب ببخشید. بهترین حالت چنین است که دیوار پشتی تخت، صاف و بدون پنجره و یا حتی شلف و تاقچه باشد. تختخواب را به شکلی در اتاق قرار دهید که در حین خواب به در اتاق دید داشته باشید و بتوانید ورود و خروج را کنترل نمایید.



■ از دیوار فاصله داشته باشد.

■ بهتر است آینه و میز آرایش را طوری بچینید که از روی تخت نتوان درون آینه را دید؛ و در عین حال از بیرون اتاق خواب نیز انعکاس فضای درون آینه قابل رؤیت نباشد. میز آرایش را در قسمتی قرار دهید که پشت به نور نباشد تا بتوان از آینه در نور طبیعی استفاده کرد.

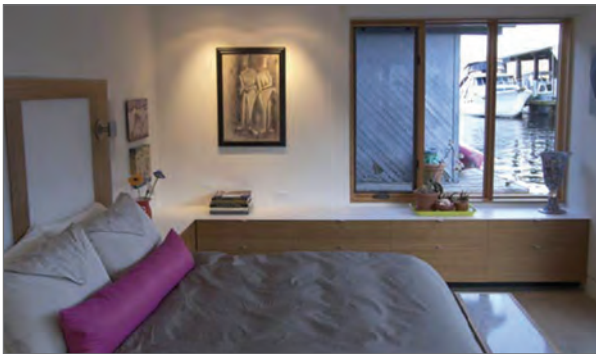
■ دردناک‌ترین تجربه در اتاق خواب برخورد پا به گوشه پایینی تختخواب در حین رفت و آمدهای سریع است. توجه کنید که برای عبور خود در اتاق خواب، فضای کافی (حداقل ۷۰ سانتی‌متر) را در نظر بگیرید.

— استفاده از مبلمان کم‌جا

با کوچک‌تر شدن خانه‌های امروزی مبلمان کم‌جا طرفداران بسیاری پیدا کرده است. برای فضای اتاق خواب به سادگی می‌توان یکی از این مبلمان کم‌جا را انتخاب کرد؛ فقط کافی است متناسب با نیاز، آن را به یک متخصص سفارش داد و فضای اتاق خواب را متفاوت دکور کرد.

— استفاده از آینه

استفاده از آینه، یکی از قدیمی‌ترین ترفندهای بزرگ‌تر نشان دادن فضا محسوب می‌شود. در استفاده از آینه‌ها دقت کنید، زیرا همیشه باید فضای اتاق خواب مرتب و منظم باشد تا آینه بتواند نظم و ترتیب را انعکاس دهد نه یک فضای شلوغ و درهم و برهم را!!



استفاده از سبک قایقی

بهترین چیدمان فضاهای کوچک را می‌توان از دکوراسیون داخلی قایق‌ها الهام گرفت. همان‌طور که در شکل می‌بینید، در این فضا از بخش‌های پایین پنجره‌ها به عنوان فضای ذخیره‌سازی استفاده شده که علاوه بر بخش‌های داخلی، می‌توان از سطح آن نیز مانند کنسول استفاده نمود و فضای کوچک مناسبی در اختیار گرفت.

تخت دیواری تاشو

تخت دیواری با یک دستورالعمل ساده قابل تولید و نصب می‌باشد. تخت تاشو در بازار کار و در سطح عمومی تغییرات عمده‌ای با توجه به یراق‌ها و فریم‌ها و نحوه ساخت شرکتی دارد. در ادامه به توضیح اجمالی از یراق و نحوه نصب اینگونه تخت‌های تاشو می‌پردازیم. تمام مراحل از برش تا پایان مونتاژ در یکی از هنرستان‌های قزوین اجرا شده است و کاملاً عملی می‌باشد.



یراق تخت‌های تاشو در بسته‌بندی‌هایی ارائه می‌گردد که با توجه به ابعاد و نوع عمودی یا افقی بودن اینگونه تخت‌ها ممکن است متفاوت باشد. تختی که بحث آن در اینجا باز می‌گردد از نوع عمودی با ابعاد ۲ متر در ۹۰ سانت می‌باشد.



یراق آلات و قطعات مورد نیاز شامل:

بسته کامل یراق‌های مورد مصرف + کارت گارانتی و نحوه نصب که شامل:

پمپ‌های مورد نیاز

قطعات مورد نیاز جهت ثابت کردن فریم فلزی به فریم فلزی تخت خواب درب کمد

قطعات U شکل جهت نگه داشتن فریم فلزی پس از نصب پمپ از اشکال زیر نشان داده شده است.





قطعه محور مرکزی نصب پمپ بر روی بدنه ها



بست L شکل جهت محکم کردن کل سازه بر روی دیوار
تسمه نگهداشتن تشک بر روی فریم فلزی

نحوه ساخت و مونتاژ :

با توجه به توضیحات داده شده در مبحث تخت شرکت کمجا چوب، در اینجا فقط توضیح مختصری داده خواهد شد.

مراحل طراحی و برآورد مواد اولیه توسط نرم افزارهای طراحی همانند کیتچن دراو، اسکچ آپ و نرم افزارهای میه انجام می شود. توسط نرم افزارهای مختلف صورت برش تهیه و توسط دستگاه پنل بر و دستگاه های مشابه کار برش قطعات انجام می شود.



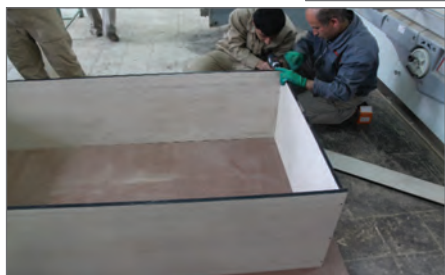
پودمان چهارم: طراحی و ساخت تختخواب یک نفره تاشو و دو نفره ثابت



بعد از این مرحله با استفاده از دستگاه لب چسبان PVC مورد نیاز لبه های صفحات برش خورده با توجه به سمت مورد نیاز لبه چسبانی می شود.



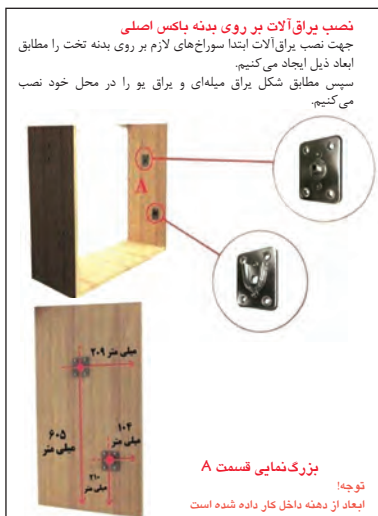
مرحله بعدی ایجاد سوراخ هایی توسط مته به همراه خزینه برای پیچ های سقف و کف و قطعات مورد نیاز (با توجه به نقشه کار) می باشد. که بعد از این مرحله سقف و کف و قطعات داخلی توسط پیچ های ۴ یا ۵ سانتی در مکان خود محکم می شود.



پس از این مرحله پشت بند کار نصب می گردد.



در مرحله نصب پمپ ها به دلیل اینکه پیچ های اتصال پمپ به بدنه ها دارای طول زیادی می باشند. به دلیل کشش زیاد این پمپ ها، قطعه صفحه ای (فقط در کمدهای تکی) (در نقشه هایی که در دو طرف تخت کمد یا میز طراحی می شود این صفحه لزومی ندارد) نصب می شود و با توجه به نقشه سوراخکاری که داخل بسته بندی موجود می باشد ابتدا محل نصب مشخص، توسط مته (با توجه به قطر پیچ) سوراخ و پس از قراردادن بست U شکل و محور اصلی پمپ و مشخص کردن محل ۴ پیچ اصلی، سوراخکاری انجام و قطعات مورد نظر در محل خود محکم می گردد. اجرای این مراحل در تصاویر زیر دیده می شود.



پودمان چهارم: طراحی و ساخت تختخواب یک نفره تاشو و دو نفره ثابت



قبل از نصب پمپ‌ها به دلیل بالا بودن قدرت پمپ‌ها بایستی کار در مکان اصلی خود محکم گردد. بدین منظور با استفاده از پیچ و رولپلاک و بست‌های L شکل تمامی کار ساخته شده را به دیوار محکم کرده سپس در مرحله آخر پمپ‌ها را ابتدا از بالا به بدنه‌ها بسته و سپس قسمت پایین را در پین مربوطه که در فریم فلزی تختخواب می‌باشد قرار می‌دهیم.



سپس توسط آچار آلن پیچ‌های پمپ را محکم و با فشار دادن فریم فلزی به پایین تسمه محافظ پمپ را خارج کرده و با احتیاط فریم فلزی را می‌بندیم.



در پایان کار نیز صفحه کف تخت یا درب کمد را با استفاده از بست‌های مخصوص به فریم فلزی بسته و پمپ‌ها را به اندازه نیم میلی متر رگلاژ کرده کار به اتمام می‌رسد.

نمون برگ ۸-۱- تحلیل استاندارد عملکرد کار



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی :	نوبت اول:
کدحرفه ۳۱۱۹۰۱۹۳ : حرفه	سطح صلاحیت L۳	استاندارد عملکرد کار:	
کد وظیفه ۵۱ وظیفه	ساخت مبلمان خواب	با استفاده از ماشین‌های برش و لبه چسبان و سایر ابزار و تجهیزات و مطابق با استاندارد ملی تختخواب یک و دو نفره بسازد.	
کد کار ۵۴۰۶ کار:	تختخواب یک و دو نفره	سطح شایستگی مهارت	

۱- شرایط محیط انجام کار :

- شرایط کارگاه: کارگاه تولید مبلمان به ابعاد ۸×۱۲=۹۶ متر مربع باید دارای نور طبیعی (پنجره‌های بازشو) و نور مصنوعی (لامپ‌های فلورسنت) و کف با فونداسیون مناسب باشد.
- اسناد: نقشه تختخواب یک نفره و دو نفره
- ابزار و تجهیزات: ماشین اره گرد خط زن - اره فارسی بر- ماشین لبه چسبان - سوراخ زن - دریل و پیچ گوشتی برقی - میز کار
- مواد: صفحات فشرده مصنوعی - یراق - پیچ - نوار PVC- چسب گرانول
- زمان: ۴/۵ ساعت

۲- نمونه / نقشه کار / مراحل اجرای پروژه / رویه انجام کار:



- تهیه فهرست مواد اولیه
- برش قطعات
- لبه چسبانی قطعات برش خورده
- ایجاد اتصالات
- مونتاژ
- بسته‌بندی

۳- شاخص‌های اصلی استاندارد عملکرد کار:

- استخراج دقیق اندازه‌های قطعات از روی نقشه
- دقت در اندازه و گونبایی بودن قطعات برش خورده و لب پر نبودن آنها
- پرداخت تمیز لبه‌های نوار لبه چسبان
- اتصالات در محل مناسب و با سایز صحیح و دقت در سوراخ کاری‌ها طبق نقشه
- مونتاژ صحیح و گونبایی قطعات و صحت نصب یراق‌ها
- بسته‌بندی قطعات و کدگذاری طبق استاندارد

۴- ابزار ارزشیابی:

کتابی - عملی - مشاهده‌ای (براساس چک لیست‌های موجود)

۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار:

ماشین اره گرد خط زن - اره فارسی بر- ماشین لبه چسبان - سوراخ زن - دریل و پیچ گوشتی برقی- تنگ نیوماتیک - ابزار اندازه‌گیری و اندازه‌گذاری - میز کار استاندارد

۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری:

کارهای ۵۴۰۷ و ۵۴۰۶

نمون برگ ۹-۱ - ارزشیابی



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی	نوبت اول
کد حرفه ۳۱۱۹۰۱۹۳ حرفه	سطح صلاحیت L۳	استاندارد عملکرد کار:	با استفاده از ماشین‌های برش و لبه چسبان و سایر ابزار و تجهیزات و مطابق با استاندارد ملی تختخواب یک و دونفره بسازد.
کد وظیفه ۰۱	گروه ارزشیابی کار G۴-۵		
کد کار ۰۴۰۶	سطح شایستگی مهارت		

ردیف	مرا حل کار	شرایط عملکرد (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	نتایج ممکن	استاندارد (شاخص‌ها/ داوری / نمره دهی)	نمره
۱	خواندن نقشه و استخراج اندازه‌ها	ابزار: متر- ماشین حساب مواد: نقشه کار زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	استخراج کامل اندازه‌ها	استخراج کامل تمام اندازه‌ها	۳
			استخراج ناقص اندازه‌ها	استخراج تعدادی از اندازه‌ها	۲
			استخراج غلط اندازه‌ها	استخراج اشتباه اندازه‌ها	۱
۲	برشکاری قطعات تختخواب	ابزار: پانل بر- دورکن - دیوالت مواد: انواع صفحات فشرده زمان: ۶۰ دقیقه مکان کارگاه مبلمان	برشکاری کامل قطعات	برش کامل قطعات به صورت گونیایی	۳
			برشکاری ناقص قطعات	برش تعدادی از قطعات به صورت گونیایی	۲
			برشکاری غلط قطعات	برش غلط اندازه‌ها	۱
۳	لبه چسبانی قطعات تختخواب	ابزار: ماشین لبه چسبان مواد: نوار PVC، چسب زمان: ۶۰ دقیقه مکان کارگاه مبلمان	لبه چسبانی کامل قطعات	لبه چسبانی کامل و تمیز همه قطعات	۳
			لبه چسبانی ناقص قطعات	لبه چسبانی کامل تعدادی از قطعات	۲
			لبه چسبانی غلط قطعات	لبه چسبانی اشتباه و غیراستاندارد	۱

پودمان چهارم: طراحی و ساخت تختخواب یک نفره تاشو و دو نفره ثابت

۴	سوراخکاری قطعات	ابزار: دریل ستونی الیت زن مواد: قطعه آماده شده زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	سوراخکاری کامل قطعات سوراخکاری ناقص قطعات سوراخکاری غلط قطعات	سوراخکاری کامل همه قطعات	۳
				سوراخکاری کامل تعدادی از قطعات	۲
				سوراخکاری اشتباه قطعات	۱
۵	مونتاژ کاری تختخواب	ابزار: وسایل مونتاژ مواد: قطعات آماده شده زمان: ۶۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	مونتاژ کامل قطعات مونتاژ ناقص قطعات مونتاژ غلط قطعات	مونتاژ کامل تختخواب	۳
				مونتاژ نیمه کاره قطعات	۲
				مونتاژ اشتباه قطعات	۱
۶	کنترل کیفیت تختخواب	ابزار: وسایل اندازه گیری مواد: قطعه مونتاژ شده زمان: ۳۰ دقیقه مکان: کارگاه مبلمان	کنترل کامل قطعات کنترل ناقص قطعات کنترل غلط قطعات	کنترل کامل قطعات طبق استاندارد	۳
				کنترل برخی قطعات طبق استاندارد	۲
				کنترل قطعات بدون توجه به استاندارد	۱
	شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش	۱- مدیریت مواد و تجهیزات ۶۶ N ۲- استفاده از لباس کار و کفش ایمنی، کلاه، عینک، گوشی و ماسک ۳- خروج ضایعات مواد از محیط کارگاه با استفاده از مکنده ۴- دقت در کار	عملکرد قابل قبول عملکرد غیر قابل قبول	پوشیدن لباس کار و کفش ایمنی، کلاه و استفاده از عینک، گوشی و ماسک	۲
				استفاده از عینک و گوشی ایمنی	۳
<input type="checkbox"/> بلی		ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)			
<input type="checkbox"/> خیر					
معیار شایستگی انجام کار :					
کسب حداقل نمره ۲ از مراحل و و					
کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش					
کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار					



پودمان ۵

طراحی و چیدمان اتاق خواب با نرم افزار

پیامدهای یادگیری

ردیف	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها/ فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	تکنیک های هوشمندانه چیدمان اتاق خواب های کوچک را بیان کند	تعقل	خود	نمایش فیلم چیدمان های مختلف اتاق خواب
۲	۲	تأثیر فنگ شویی در دکوراسیون اتاق خواب را شرح دهد	عمل	دیگران	نمایش پاور پوینت مبلمان براساس فنگ شویی
۳	۲	روانشناسی دکوراسیون اتاق خواب را بررسی کند	عمل	خود	نظرسنجی و پرسش و پاسخ پیرامون موضوع
۴	۳	از ترکیب رنگ ها در دکوراسیون اتاق خواب استفاده کند	تعقل	دیگران	نمایش فیلم و تصاویر مرتبط با انواع ترکیب رنگ ها
۵	۴	چیدمان اتاق خواب را براساس متون دینی تحلیل کند	عمل	خود	ارائه روایات دینی از منابع و کتب دینی معتبر
۶	۴	ابعاد مبلمان اتاق خواب را بررسی کند	عمل	خود	ارائه جداول استانداردهای مبلمان خواب
۷	۵	موقعیت قرار گرفتن مبلمان اتاق خواب را ترسیم کند	تعقل	دیگران	نمایش تصاویر و اسلاید
۸	۶	از نرم افزار طراحی برای چیدمان مبلمان اتاق خواب استفاده کند	عمل	خود	استفاده از نرم افزارهای اسکچ آپ و کیچن دراو

راهنمای چیدمان اتاق خواب به صورت اصولی



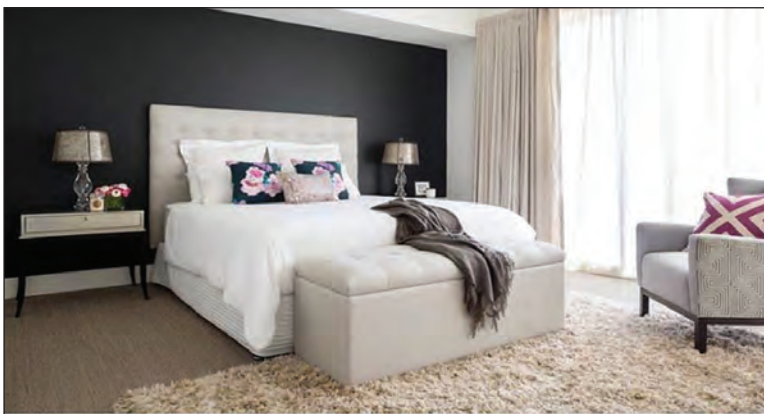
در چیدمان اصولی یک اتاق خواب، ابتدا باید نکات اساسی دربارهٔ قرارگیری مبلمان، و سپس حالت‌های مختلف چیدمان را در نظر گرفت. پس از طراحی چیدمان مبلمان، باید به نکات دیگری توجه کرد تا اتاق جذاب‌تری شکل بگیرد. چند روش برای بهبود یک اتاق خواب کسل‌کننده برایتان مفید خواهد بود.

توجه:

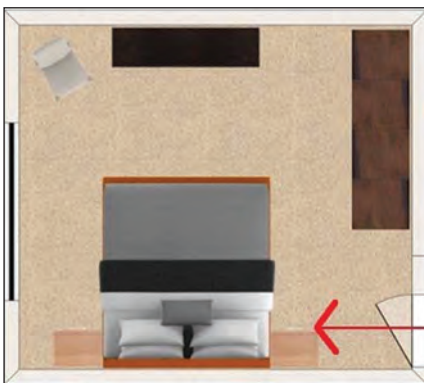
در هر اتاق خواب مبلمانی همچون تخت، پاتختی، میز آرایش، صندلی، و تعدادی عناصر ثابت مثل در، کمد دیواری و پنجره وجود دارد. بنابراین هنگام چیدمان، باید به همهٔ این عناصر توجه کرد:

۱ تختخواب، مهم‌ترین عنصر و نقطهٔ کانونی هر اتاق خواب است که عناصر دیگر، پیرامون آن قرار می‌گیرند، بنابراین در مرحلهٔ اول طراحی و چیدمان اتاق خواب، باید بهترین محل قرارگیری را برای آن مشخص کرد.

۲ تختخواب را باید در جایی قرار داد که از در ورودی اتاق دید مستقیم به آن وجود نداشته باشد. معمولاً دو دیوار متصل به در ورودی جای مناسبی برای تخت نیستند.



تختخواب به عنوان نقطه کانونی اتاق



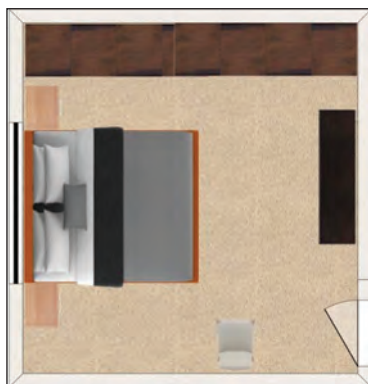
محل نادرست تخت در اتاق خواب. تخت در راستای در ورودی اتاق قرار دارد و از بیرون، در دید مستقیم ناظر است.

۳ تختخواب باید جایی قرار گیرد که به افراد احساس آرامش دست دهد؛ و در دیوار پشت تخت بهتر است پنجره یا در یا کمد نباشد، زیرا که باعث می شود ثبات و آرامش افراد به هم بخورد. این نکته از نظر «اصول فنگ شویی» برای خواب بهتر نیز توصیه شده است.

۴ دید از روی تخت به اطراف باید طوری باشد که فرد احساس تنگنا و خفگی نکند؛ بنابراین بهتر است تخت طوری قرار گیرد که قبل از خواب بتوان از فواصل دور، و از طریق پنجره نگاه کرد. مناظر زیبای طبیعت و نمای شهری می تواند از روی تختخواب و از طریق قاب پنجره، به بیرون دیده شود. ضمناً برای احساس امنیت فرد در اتاق، باید بتوان از روی تخت عناصر مختلف اتاق مثل در ورودی، کمد ها و پنجره را نیز رؤیت کرد. در نتیجه باید تختخواب را جایی قرار داد که فرد، کامل ترین و بهترین دیدها را داشته باشد.



دید و منظر مناسب از تختخواب

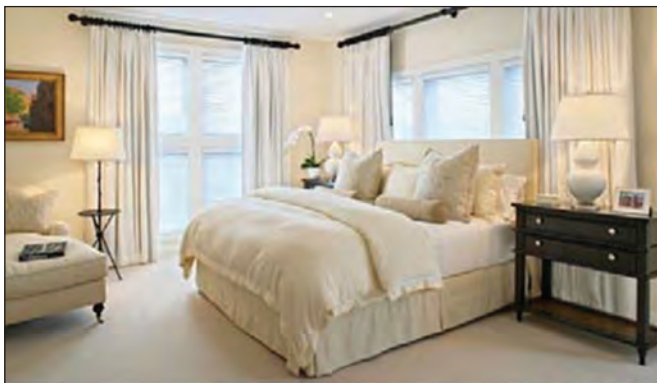


قرارگیری تختخواب جلو پنجره

گاهی شرایط موجود و عناصر ثابت اتاق مثل در، پنجره و کمد دیواری باعث می شوند، که تختخواب زیر پنجره قرار گیرد. هرچند این موضوع مشکلات و معایبی را در پی خواهد داشت ولی می توان با راهکارهایی مناسب، این عیب را رفع کرد و از فرصت های آن استفاده نمود.



قرارگیری پنجره در دیوار پشت تخت



قرارگیری پنجره در بالای تخت

محل قرار گرفتن تختخواب در اتاق

مهم‌ترین مسئله در فضای اتاق خواب، گردآوری امکانات برای ایجاد آرامش است. محل قرار گرفتن تخت در یک اتاق خواب تأثیر بسزایی در احساسات فرد و آسایش او دارد مثلاً کسانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، خوابیدن در هر گوشه‌ای از اتاق برای آنها فرقی ندارد، ولی افراد مضطرب و آشفته ترجیح می‌دهند در کنار دیوار بخوابند.

اندازه اتاق خواب باید با ابعاد تختخواب متناسب بوده، و طراحی اتاق خواب طوری انجام گیرد که حداقل ۶۰ سانتی‌متر و یا در حالت بهتر ۷۵ سانتی‌متر فضای باز در اطراف تختخواب وجود داشته باشد؛ زیرا اینکه فرد به راحتی بتواند تختخواب را مرتب کند، مسئله بسیار مهمی است.



تخت‌خواب بهتر است موازی با پنجره (برای مطالعه کردن و دیدن بیرون) قرار گیرد، همیشه باید یک جفت پاتختی در سمت چپ و راست تخت‌خواب دو نفره وجود داشته باشد. البته وجود یک قسمت بلند در بالای سر که روی آن بتوان چراغ دیواری (برای مطالعه) نصب کرد خیلی مفید است. علاوه بر لوازم و دکوراسیون اتاق، طرز قرار گرفتن و موقعیت تخت با توجه به نکات زیر، بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

- بهتر است سر فرد به طرف شمال اتاق قرار گیرد.
- وضعیت فرد نسبت به نور چراغ، و در و پنجره باید طوری باشد که از آرامش و راحتی فرد نکاهد.

- اگر در اتاق بیش از یک تخت وجود داشته باشد، موقعیت هریک از تخت‌ها نسبت به هم، بسیار اهمیت پیدا می‌کند.

گاهی ممکن است در اتاق، محدودیت فضا وجود داشته باشد و برای صرفه جویی، از تخت‌هایی که به دیوار نصب می‌شوند استفاده گردد.

در این نوع تخت‌ها مهم‌ترین موضوعی که در نظر گرفته می‌شود ارتفاع آنها نسبت به یکدیگر است؛ این ارتفاع باید بنا بر ارتفاع بدن در حالت نشسته باشد؛ یعنی در ۹۵٪ مردان ۷۹-۱۸ ساله ۹۸/۸ سانتی‌متر است.

فاصله استاندارد بین رویه تشک و نزدیک‌ترین مانع در بالای سر ۱۰۱/۶ سانتی‌متر است.

به دلیل رعایت مسائل پزشکی در سلامت بدن، بهتر است سطح تخت‌خواب محکم باشد و از تخت‌خواب نرم کمتر استفاده شود.

ملحفه‌ها و بالش‌ها نیز محافظ خوبی برای پوشاندن بدنه تخت‌خواب به‌شمار می‌آیند، و جنس این وسایل بهتر است عمدتاً از مواد اولیه طبیعی باشد نه مصنوعی.

تکنیک‌های هوشمندانه چیدمان اتاق خواب‌های کوچک

طراحی یک اتاق خواب کوچک می‌تواند کار لذت‌بخشی باشد. با طراحی درست، و با به‌کارگیری تکنیک‌های هوشمندانه، زیر می‌توان اتاقی دنج را به استراحتگاهی رؤیایی تبدیل کرد.

۱ از یک طیف رنگی محدود استفاده کنید. اگر نمی‌خواهید فضا کاملاً سفید باشد، از رنگ‌های مورد علاقه صاحب اتاق استفاده کنید، اما به شیوه‌ای درست و فکر شده. در عکس بالا، رنگ‌های روشن، به قرمز و نارنجی محدود شده که ترکیب زیبایی با دیوار آجری و مبلمان چوبی ایجاد کرده‌اند و دیوارهای سفیدرنگ جلوه اتاق را سرزنده و شاداب کرده‌اند.



۲ به نور طبیعی اجازه ورود بدهید. در فضاهای کوچک، پرده‌ها را به حداقل برسانید تا بیشترین نور طبیعی وارد اتاق شده و فضای اتاق پرنرژی گردد. از کرکره‌های ساده یا پرده‌های نازک استفاده کنید تا حتی وقتی می‌خواهید آنها را بکشید باز هم اتاق خیلی تاریک نشود.

۳ فضاهای نگه‌دارنده را به حداکثر برسانید. ساخت یک فضای نگه‌دارنده سرتاسری (از کف تا سقف) باعث می‌شود که از هر سانتی‌متر از اتاق خواب استفاده شود. این فضای نگه‌دارنده می‌تواند مکانی برای قرار دادن کتاب‌ها و ارائه اشیای تزئینی باشد؛ و همچنین می‌توان در آن چند کتو طراحی کرد و وسایل شخصی خود را در آنها قرار داد.

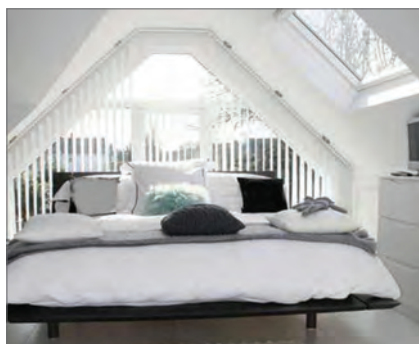
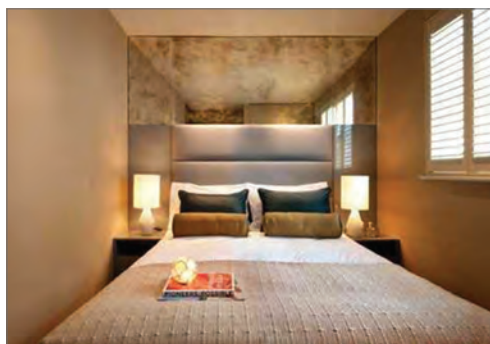
این فضاهای نگه‌دارنده می‌توانند سطوحی داشته باشند که بتوان از آنها به عنوان میزهای کناری و برای قرار دادن آباژور استفاده کرد.



۴ از استفاده از پنجره هراس نداشته باشید. قانونی وجود ندارد که شما را از قرار دادن تختخواب در کنار پنجره منع کند. این تختخواب در انتهای این اتاق کوچک و تقریباً وسط آن قرار گرفته است.

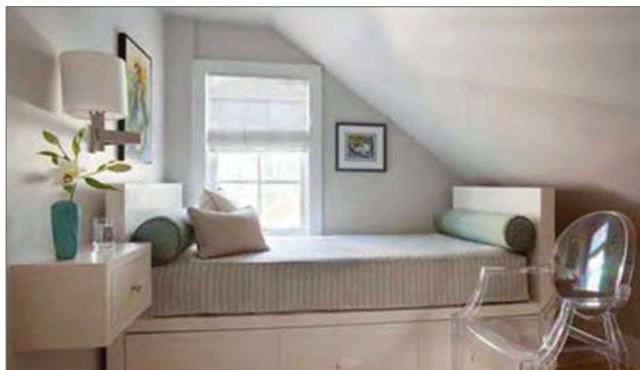
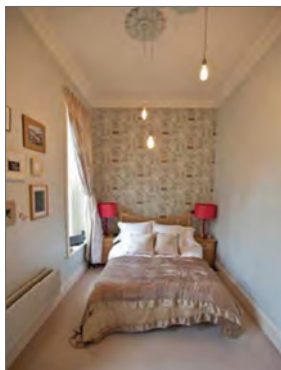
پنجره‌ها دارای کرکره‌های عمودی هستند تا هنگام نیاز مانعی در برابر نور ایجاد کنند. از نور طبیعی می‌توان برای مطالعه در طول روز استفاده کرد.

۵ با استفاده از آینه چشم را فریب بدهید. ایجاد خطای بصری با استفاده از آینه روشی کلاسیک است که همیشه به کار می‌آید. یک دیوار آینه‌ای، که مناسب اتاق خواب‌های کوچک است، فضا را از نظر بصری دوبرابر می‌کند. در عکس صفحه قبل از این ایده به خوبی استفاده شده است.

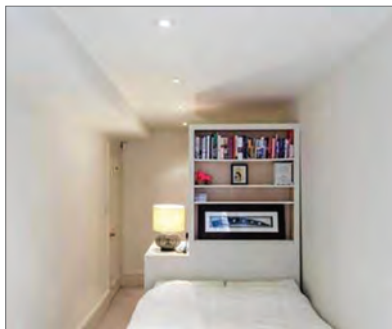


۶ وسایل اتاق خواب را براساس ابعاد فضای خود در نظر بگیرید. داشتن مبلمانی که براساس ابعاد فضای موجود ساخته شده، ایده‌ای بسیار خوب و راهگشا است. این تختخواب کوچک برای قرار گرفتن در زیر شیب سقف طراحی شده، و از این طریق فضاهای دیگر این اتاق آزاد شده‌اند. کشوه‌ای پیش ساخته و میز کناری نصب شده به دیوار، و همچنین نور، کارایی این اتاق را به حداکثر رسانده‌اند و در عین

حال صندلی شفاف، نشیمنی ساده و متناسب با فضا ایجاد کرده است.
۷ ظاهر یکی از دیوارها را تغییر دهید. در این اتاق باریک، دیوار انتهایی کاغذدیواری شده و با دیگر دیوارها متفاوت است. این کاغذ دیواری با دیگر اجزای این اتاق، به ویژه پتو، هماهنگی خوبی دارد و باعث شده که فضای اتاق یکدست و یکپارچه به نظر برسد.



۸ از تخته پستی تختخواب استفاده کنید. استفاده از تخته پستی به عنوان فضای نگاه دارنده، ایده‌ای هوشمندانه است و از این طریق می‌توان بیشترین بهره را از فضای اتاق برد.
فضای نگاه دارنده پشت این تختخواب، هم قفسه است و هم میز کناری. البته می‌توان به فضای نگاه دارنده، کشو یا کمد دردار هم اضافه کرد.
۹ از طرح‌های برجسته استفاده کنید. این اتاق خواب کوچک با دیوارهای شیب‌دار، دارای فضایی پرانرژی است. تختخواب و میز مینی‌مالیستی در کنار کاغذ دیواری‌های جذاب، جلوه‌ای خاص و زیبا به این اتاق خواب داده‌اند.



۱۰ از رنگ سفید غافل نشوید. استفاده از رنگ سفید باعث بزرگ‌تر به نظر رسیدن اتاق می‌شود و راه‌های زیادی برای به کارگیری این رنگ در فضا وجود دارد. در این اتاق خواب رنگ‌های خنثی و ملایم به فضا گرما داده‌اند، در حالی که طراحی مینی‌مالیستی دیوارها توجه را به پنجره و منظره پشت آن جلب می‌کند. استفاده از کتوهای پیش‌ساخته از بی‌نظمی جلوگیری کرده و حس و حالی آرام ایجاد می‌کنند.



فنگ‌شویی در دکوراسیون اتاق خواب

فنگ‌شویی یا فانگ‌شویی (Fengshui) فلسفه و هنری باستانی است که سابقه آن به ۳۰۰۰ سال پیش در کشور چین باز می‌گردد. براساس آن، هر فضایی دارای انرژی است و با به کارگیری و حفظ تعادل بین اشیا و فضا، سلامتی و خوشبختی برای انسان رقم می‌خورد. فنگ به معنی «باد» و شویی «آب» است. در فرهنگ چینی باد و آب مظهر سلامتی و پاکی است. در نتیجه فنگ‌شویی خوب، خوشبختی است و فنگ‌شویی بد، بدشانسی و بدبختی.

اساس فنگ‌شویی دیدگاهی است که فلسفه و فنون باستانی چین به جهان دارد. براساس این دیدگاه، زمین، زنده و منبع انرژی است. یک روز بهاری را تجسم کنید. خورشید می‌درخشد و نسیم خنکی می‌وزد در حالی که شما بر امواج آرام دریا در حال استراحت هستید. اکنون احساس فوق‌العاده‌ای دارید. چرا این احساس را داخل خانه خود نبرید؟ هدف فنگ‌شویی ایجاد اینگونه تغییرات برای احساس کردن لطافت باد و آب است.

به نکات زیر که براساس قواعد فنگ‌شویی و برای طراحی دکوراسیون اتاق خوابی آرامش‌بخش تنظیم شده است، توجه کنید:

- اتاق خواب مکانی برای استراحت است

تلویزیون، رایانه، وسایل ورزشی و هرگونه وسایلی که با استراحت منافات دارند را از اتاق خواب بیرون ببرید، زیرا وجود این وسایل در اتاق خواب، باعث از بین رفتن انرژی‌های مثبت و نهایتاً آرامش خواهد شد.

- ریخت و پاش‌ها را مرتب کنید

اتاق را مرتب کنید و از شر هر چیزی که دوست ندارید در اتاق باشد خلاص شوید. جمع کردن ریخت و پاش ممکن است زمانبر و خسته‌کننده باشد، ولی باعث می‌شود که احساس خوبی به شما دست دهد و بتوانید تغییرات را طبق علاقه خود اعمال کنید. از این مرحله فرار نکنید، زیرا مهم‌ترین مرحله، هماهنگ کردن انرژی‌ها، پاکیزگی و مرتب بودن است.

- بگذارید هوای تازه و نور کافی وارد اتاق شود

پنجره‌ها را باز کنید و هوای تازه و پاک را به اتاق خود راه دهید. گیاهان خانگی نیز می‌توانند هوای اتاق را تصفیه کنند، به شرطی که اتاق بزرگ و گیاهان دور از تخته‌خواب گذاشته شوند. اجازه دهید نور طبیعی و کافی در روز به اتاق وارد شود.

- درجات مختلف نوری را در اتاق خوابتان ایجاد کنید

شب‌ها درجات مختلف تیرگی و روشنی ایجاد کنید. می‌توانید از لامپ‌هایی که دارای سوئیچ‌های تنظیم شدت نور، هستند و یا از شمع‌هایی که دارای کیفیت بالا و فاقد مواد سمی می‌باشند، استفاده کنید. روشن کردن شمع حداقل ۱۵ دقیقه قبل از خواب، باعث جذب انرژی و داشتن خوابی راحت می‌شود.

- دکوراسیون و رنگ‌های مناسب

رنگ، مهم‌ترین بخش دکوراسیون بوده و رنگ‌های متناسب، درجات رنگی بین رنگ پوستی تا شکلاتی است؛ البته آبی روشن و سبز نیز مناسب هستند. توجه کنید که از رنگ‌های سرد به تنهایی استفاده نشود، زیرا مانع از داشتن خوابی آرام خواهد شد. بهتر است رنگ‌های سرد و گرم در کنار هم به کار گرفته شوند. دکوراسیون متناسب، می‌تواند انرژی‌های موجود در اتاق خواب را متعادل نگاه دارد؛ برای مثال دو میز کوچک در دو طرف تخته‌خواب، محل مناسبی برای گذاشتن چراغ خواب، کتاب، لیوان آب، ساعت و یا وسایل کوچک مورد نیاز قبل از خواب می‌باشد. همچنین توصیه شده که را به جای قرار دادن یک آینه بزرگ در اتاق خواب آینه‌ای کوچک، انتخاب کرده و در گوشه اتاق خواب بگذارید.

– تابلو و تصاویر مناسب

تصاویر تابلوهای اتاق خواب خود را با دقت انتخاب کنید. تصاویر خشن با رنگ‌های تند مناسب اتاق خواب و استراحت نیست. می‌توانید تصاویر و یا اتفاقاتی که دوست دارید در زندگی‌تان اتفاق افتد را انتخاب کنید.

– تمامی درها را ببندید

قبل از خواب در اتاق خواب و تمامی درهای مشرف به آن را ببندید. نظم حاکم در اتاق خواب، آرامش را به فرد منتقل می‌کند.

پایه و اساسی که در زمان قدیم از مفهوم «فنگ‌شویی» برداشت می‌شده، هم اکنون در چین هم در زمره خرافات قرار می‌گیرد؛ اما این عبارت، امروزه بیشتر به عنوان اصطلاحی برای طراحی دکوراسیون (از مکان قرارگیری اشیاء تا نور محیط، رنگ دیوارها و نظم اتاق) و به منظور زیبایی و سادگی بیشتر در مکان‌های مختلف منزل و محل کار به اجرا در می‌آید.

فنگ‌شویی اتاق خواب باعث هماهنگی انرژی‌های مقوی و نفسانی می‌شود. این هماهنگی، فرد را به هیجان و آرامش همزمان دعوت می‌کند، و می‌تواند چرت‌های نیمروزی، خواب شبانه و عشق ورزیدن را مفرح و لذت بخش‌تر کند.

همه ما کما بیش با علم کهن فنگ‌شویی که هنر چیدمان محیط اطرافمان براساس قوانین طبیعی است آشنایی داریم ولی اغلب از هنر چیدمان و معماری ذهن بی‌اطلاعیم. جواب اینکه چرا ذهن ما همیشه آشفته و درگیر مسائل روزمره است، این است که هیچ کس به ما فنگ‌شویی ذهنمان را نیاموخته است. فنگ‌شویی ذهن، درست همان چیزی را به ما می‌آموزد که بدان نیاز داریم: چگونه به ساده‌ترین و سریع‌ترین روش ممکن به یک آرامش و سکوت ذهنی نسبی دست یابیم و به دوستان و اطرافیان خود نیز کمک کنیم؟!

با فنگ‌شویی ذهن می‌آموزیم که چگونه:

- ۱ افکار خود را مرتب کنیم.
- ۲ اولویت‌های کاذب و اصلی ذهن را تشخیص دهیم.
- ۳ پرونده‌های باز ذهنی را مدیریت کنیم.
- ۴ خلاقیت و ظرفیت ذهنی را بالا ببریم.

و در این راستا با :

- ۱ قوانین حاکم بر مغز و ذهن
- ۲ قوانین آفرینش
- ۳ معماری ذهن و هنر چیدمان افکار
- ۴ مدیریت منابع انرژی ذهنی، و
- ۵ تکنیک‌های ساده و کاربردی آشنا می‌شویم.

این تکنیک‌های ساده مناسب هر کسی در هر رده سنی و با هر میزان تحصیلات و از هر قشری می‌باشد و از محصلان گرفته تا افراد شاغل، کارمند تا مدیر عامل، بانوان خانه‌دار و آنها که مسئولیت‌های بزرگ ذهنی دارند همه و همه می‌توانند از آنها بهره‌مند گردند.

روانشناسی دکوراسیون

اتاق کودکان و نوجوانان قلمرو مخصوص آنهاست، و برایشان همچون جهان بزرگ تصور می‌شود. کودکان در اتاقشان بازی می‌کنند، تلویزیون تماشا می‌کنند، در رؤیاهای خود فرو می‌روند، کتاب می‌خوانند، نقاشی می‌کنند و...

اتاق آنها باید طوری باشد که حواس و حس کنجکاو مثال را برانگیزد. از این‌رو بهترین فضاها برای کودکان، باید رنگارنگ، جذاب، پر مشغله، منظم، پر نشاط، و با این حال آرامش‌بخش و بی‌خطر باشد.

کودکان و نوجوانان می‌آموزند که: چگونه در محیط زندگی، استعدادها و توانایی‌های طبیعی خویش را به کار اندازند؛ چگونه به عمل محیط عکس‌العمل نشان دهند؛ چه نوع تحصیل و شغلی را انتخاب کنند؛ و در پوشیدن لباس، سخن گفتن، نوع تغذیه و نیز در برابر همه خواست‌های خود، چگونه رفتار کنند.

هر کودک و نوجوان از محیط خود تأثیر می‌پذیرد و بر محیط اثر می‌گذارد؛ این تأثیر و تأثر فرد به محیط و برعکس موجبات شکل‌گیری شخصیت را فراهم کرده و آینده آنها را شکل می‌دهد.

از سوی دیگر: آیا تا به حال با بچه‌هایی که دچار عارضه‌هایی مثل: شب‌اداری، اضطراب، ترس، بیش‌فعالی و یا موارد دیگر هستند برخورد داشته‌اید؟ آیا تا به حال به این موضوع توجه کرده‌اید که بخشی از علت وقوع چنین عارضه‌هایی و یا شاید تثبیت آنها در بچه‌ها، ممکن است مربوط به محیط باشد؟!

اتاق مخصوص بچه‌ها، قلمرویی است که زمان زیادی را در آن سپری می‌کنند و به عبارت دیگر اصلی‌ترین مکانی است که شخصیت آنها در آنجا شکل گرفته و از اهمیت بسیاری برخوردار است.

بی‌شک مهم‌ترین دغدغه پدرها و مادرها رشد و نمو هر چه بهتر فرزندان‌شان می‌باشد، و دوست دارند که در آینده فرزندان‌ی موفق، باهوش، با استعداد و اجتماعی داشته باشند و در این راستا بسیار تلاش می‌کنند.

آیا به این موضوع اندیشیده‌اید که طراحی و ساخت اتاق کودک با کمک گرفتن از شیوه‌های علمی نقش مهمی در این موفقیت خواهد داشت؟

آیا فکر می‌کنید طراحی چنین محیطی با تکیه بر سلیقه شخصی و رنگ مورد علاقه و بدون یاری گرفتن از علوم مرتبط و کارشناسی شده صحیح می‌باشد؟

حال این سؤال مطرح می‌شود: چگونه می‌توان محیطی را با چنین خصوصیتی ساخت؟

برای جامه عمل پوشاندن به این اهداف باید از متد psychological decoration کمک گرفت.

psychological decoration چیست؟

در لغت، به معنای «دکوراسیون روانشناسی» است.

دکوراسیون روان‌شناسی متدی است که از تلفیق علم روان‌شناسی و دکوراسیون داخلی به وجود آمده است. در این روش ابتدا با کمک گرفتن از متخصصین روان‌شناسی، به تحلیل و بررسی رفتار کودکان اقدام می‌شود. این امر با استفاده از شیوه‌های علمی، تجربی و تحلیلی شخصیت کودکان مثل: آزمون‌های استاندارد (اضطراب، ترس، افسردگی، کم‌رویی، خیال‌پردازی، پرخاشگری، استعداد)، ارزیابی نقاشی، مصاحبه با والدین صورت می‌گیرد؛ سپس اطلاعات استخراج شده در اختیار دکوراتور قرار می‌گیرد تا با استفاده از آن دکوراسیون مورد نیاز کودک طراحی و ساخته شود.

با وجود چنین پروسه‌ای، دکوراسیونی برای اتاق کودک طراحی و ساخته می‌شود که علاوه بر زیبایی، علایق، استعدادها و نیاز کودکان نیز در آن در نظر گرفته شده است.

روان‌شناسی منزل

روان‌شناسی منزل، معماری و دکوراسیون بیشتر از آنکه به بحث چیدمان و نحوه ساخت و ساز بپردازد، به موضوعاتی چون خلق فضاهای زیبا و آرامش بخش، تأمین امنیت روحی و روانی افراد و نیز چگونگی تأثیر آن بر روی روحیات و شخصیت افراد مختلف مربوط می‌شود. بر همین اساس در پژوهش‌های اخیر، رشته‌ای با عنوان «روان‌شناسی معماری» یا «معماری روان‌شناختی» پدید آمده که اصول هنری و خلاقیت‌های موجود در علم دکوراسیون و معماری را با علم شناخت روح و روان انسان‌ها پیوند می‌زند.

دکتر اصغر دادخواه، روان‌شناسی که سال‌ها درخصوص معماری و طراحی فعالیت کرده است در این باره می‌گوید: «موضوعی که در معماری باید به آن توجه ویژه داشت، نقش معماری، طراحی و به‌ویژه طراحی داخلی بر روح و روان انسان‌هایی است که می‌خواهند از ساختمان یا یک محل اسکان استفاده کنند؛ به همین دلیل، رعایت نکات روان‌شناختی در طراحی‌ها امر بسیار مهمی است که نباید نسبت به آن بی‌توجه بود. بر این اساس در حال حاضر بسیاری از افراد، به رشته‌های جدید روان‌شناسی معماری یا معماری روان‌شناختی روی آورده‌اند.»

به گفته او، موضوع روان‌شناسی دکوراسیون و معماری حدود ۱۰ سال است که

در دانشگاه گلاسکو در اسکاتلند مورد توجه قرار گرفته و به صورت علمی تدریس می شود.

چیدمان برای آرامش دلخواه با تأکید بر اهمیت طراحی و دکوراسیون محل کار و استراحت انسان ها، می افزاید: «طبیعی است که معماران، ساختمان ها را براساس اصولی علمی طراحی می کنند.

اما طراحی و معماری خانه چه از نظر ساخت، چه تزئین و چه جابه جایی، نیازمند دقت عمل براساس ماهیت انسانی است. بر همین اساس، عبارت «human base» مورد توجه قرار گرفته است؛ به این معنا که طراحی بنا باید منطبق با اصول خاصی انجام شود؛ چیزی را که می خواهی بسازی برای انسان می سازی بنابراین باید براساس و پایه انسانی و بر مبنای تمایلات، روحیه و تأمین شادابی و نشاط انسان بنا شود.» به عقیده او، از آنجا که محیط خانه، محلی برای آسایش انسان است، باید در طراحی انواع شکستگی ها در دیوار، فضا، مساحت، رنگ، دکوراسیون و حتی انعکاس صدا به اصل ایجاد آرامش در منزل توجه شود.

وی اضافه می کند: «در حقیقت مکان استراحت انسان باید به دور از هرگونه آلودگی اعم از صوتی، هوا، فضا، بو و آلودگی های روحی و روانی باشد.

به عبارت دیگر، منزل باید طوری طراحی شود که آلودگی های محیطی را به حداقل برساند تا علاوه بر تأمین سلامت جسمی، بعد ارتقای سلامت روحی نیز مورد توجه قرار گیرد. زیرا توجه به مسئله روان شناختی طراحی و دکوراسیون مکان های استراحت و فعالیت افراد، باعث فراخی دید، قلب و دل انسان می شود. بر همین اساس در طراحی و دکوراسیون منزل، باید ارتفاع سطح، نورگیرها و پله ها طوری طراحی شود که در آن فضا، احساس خفگی و محدودیت به افراد دست ندهد.»

دکتر دادخواه بر لزوم پرهیز از یکسان سازی و توجه به تنوع در دکوراسیون تأکید می کند و می افزاید: «این تنوع در توجه به شکستگی ها در طرح، پستی - بلندی، زاویه ها نمود می یابد.»

به نظر دکتر دادخواه، توجه به رنگ از دیگر مسائل مهم در طراحی و معماری است :

«نوع رنگ و چگونگی به کارگیری آن در طراحی، تأثیر به سزایی بر روح و روان و آرامش انسان ها دارد. از این رو باید در طراحی دکور از رنگ هایی استفاده شود که به انسان آرامش دهد.

به طور مثال اگر اتفاقی برای فعالیت روزمره و ورزش است، باید رنگ های پویاتری برای آن در نظر گرفت، تا نشاط و فعالیت را القا کند؛ و برای اتاق های استراحت و خواب باید از رنگ های آرام بهره بریم.»

طرح و الگوهای زیبا

ترکیب طرح‌ها برای جلب توجه دیگران و زیبا کردن اتاق، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این اتاق، ترکیب رنگ‌ها نه تنها طرحی منسجم ایجاد نموده، بلکه در ابعاد مختلف بهترین تأثیر را دارد. فرش‌های مشرق زمین به اتاق‌ها ماهیت می‌بخشد. اگر فرشی دارید که خیلی شلوغ است، آن را با فرشی ساده‌تر و شیک عوض کنید.

گرم و طبیعی

دکوراسیون بژ رنگ این اتاق خواب، با اثاثیه چوبی تیره و جدید هماهنگ، و چوب تیره که انتخابی رایج و پرطرفدار است که با دیگر رنگ‌های خنثی در اتاق چور شده است، پشتی ساده در وسط تختخواب، با پالت اتاق پیوند دارد، و اکنون می‌توان در اتاق خواب پنجره‌هایی تزئینی یا پرده‌های زیبا نصب نمایید.



چیدمان ساده

تختخواب نقطه کانونی این اتاق است. درست بین دو پنجره بزرگ قرار گرفته است. دیوار پشتی تخت حس و حال خوبی به شما می‌بخشد، گویی تابلویی عظیم است که در بین لوازم اتاق قرار گرفته است. در پایین تختخواب، میز کار چوبی و زیبا نیز به عنوان وسیله‌ای اضافی گذاشته شده، که چیدمان اتاق را جالب‌تر ساخته است. حتی لوازم اضافی این اتاق هم طرحی خنثی ایجاد نموده‌اند و درست در نقطه کانونی اتاق جا گرفته‌اند.

اتاق خواب خنثی مهمان

این اتاق تک کروماتیکی مملو از ظرافت و زیبایی جزئی است. سایه رنگ‌های زرد سرد و گرم برای ایجاد فضایی کلاسیک و زیبا و طرب انگیز، هماهنگی پیدا کرده‌اند. لوستر یا چراغ خواب منجوق دوزی شده برای ایجاد روشنایی نیز مؤثر است. کریستال‌های کوچک در شب می‌درخشند و در روز حیرت برانگیز هستند و چشم انسان را خیره می‌کنند.

- اصل آرامش در فنگ‌شویی اتاق خواب

در فنگ‌شویی اتاق خواب، بر ایجاد آرامش در فضا تمرکز می‌شود؛ که این کار با استفاده از نورپردازی ملایم، رنگ‌های مناسب و مبلمان راحت، قابل انجام است. از رنگ‌های گرم و قوی مثل قهوه‌ای، کرم، بژ و خاکی استفاده کنید و از تصاویر الهام‌بخش، آرام و عاشقانه کمک بگیرید. هر جزء موجود در فضا باید احساس آرامش را به فضا منتقل کند.



- فنگ‌شویی اتاق خواب با رنگ‌های گرم: استفاده زیاد از رنگ‌های سرد مثل

آبی، سبز و سفید، حال و هوا را بی‌روح و سرد می‌کند، اما در نقطه مقابل، می‌توانید با استفاده از پارچه‌های لوکس، رنگ‌های گرم مثل قرمز خاکی و نور شمع، شور و حالی پدیدار در فضا ایجاد کنید. در ضمن برای ایجاد فضایی رمانتیک می‌توانید تخت را در نقطه کانونی اتاق خواب قرار دهید، به‌طوری‌که به‌راحتی بتوانید اطراف آن حرکت کنید.

توصیه می‌شود از عکس‌های تکی در فضای اتاق استفاده نکنید؛ در مقابل برای ایجاد حس شراکت از اشیاء به‌صورت زوج استفاده نمایید؛ مثلاً می‌توانید با دو پاتختی همراه با آباژور در دو طرف تخت، این کار را شروع کنید.

– اصل نظم در فنگ شویی اتاق خواب

یکی از نکات بسیار مهم در فنگ شویی اتاق خواب، نظم و ترتیب است؛ اجتناب از ایجاد دیوارهای شلوغ، جلوگیری از بهم ریختگی و شلوغی زیر تخت، دور کردن لوازم ورزشی و هر آنچه باعث اختلال در حس آرامش و آسودگی فرد می شود. برای ایجاد شادی و حس مثبت در فضا یکی از ساده ترین کارها تعیین درست جای تخت و میز تحریر نسبت به هم، و در واقع قرار گرفتن آنها در مسیر درست انرژی است.



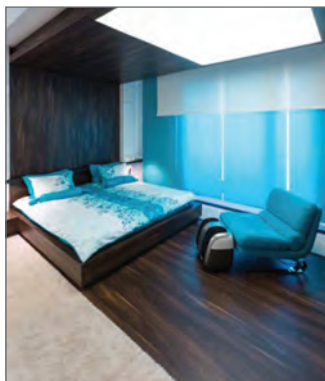
موقعیت تخت خواب در فنگ شویی اتاق خواب: تخت خواب را تا حد امکان دور از درِ اتاق و به شکلی قرار دهید که بتوانید از روی تخت، در و کل اتاق را ببینید. در فنگ شویی به این چیدمان، «جایگاه قدرت» می گویند. اگر اتاق به شکلی است که نمی توانید تخت را در چنین موقعیتی قرار دهید، آینه را جایی قرار دهید که در بازتاب آن در را ببینید. هیچ گاه تخت را در راستای در قرار ندهید؛ زیرا جریان انرژی که وارد اتاق می شود باعث اختلال در خواب و سلامت تان خواهد شد. در

نهایت اگر راه حل دیگری نداشتید با استفاده از یک مبل، نیمکت یا هر شیء دیگری، بین تخت و در اتاق یک مانع ایجاد کنید.

– اصل امنیت در فنگ شویی اتاق خواب

مطمئن شوید که تصاویر روبه روی تخت خواب، آرامش بخش، دلپذیر و هماهنگ کننده هستند.

احساس امنیت از ارکان مهم در فنگ شویی است؛ بنابراین از به کار بردن اشیای تیز یا آویزهای سنگین بالای تخت یا تصاویر استرس زا اجتناب کنید. مبلمان اتاق خواب باید نرم، راحت و امن باشد. یکی از دلایل تأکید بر ایجاد دید کامل به در اتاق که به آن اشاره شد، احساس امنیت است. به هیچ عنوان آینه را در موقعیتی قرار ندهید که بازتاب حرکات تان را در آن ببینید. هنگامی که در حال استراحت هستید و سعی می کنید بخوابید، هیچ چیز نگران کننده تر از این نیست که از گوشه چشم، حرکتی در آینه ببینید.

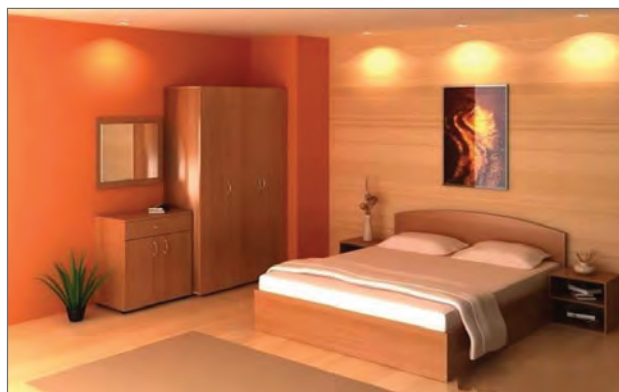
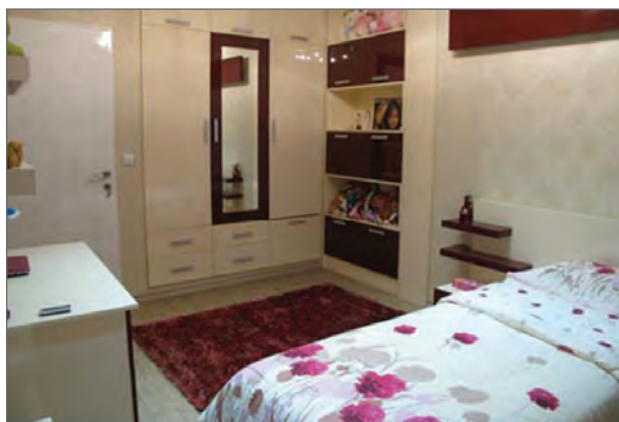
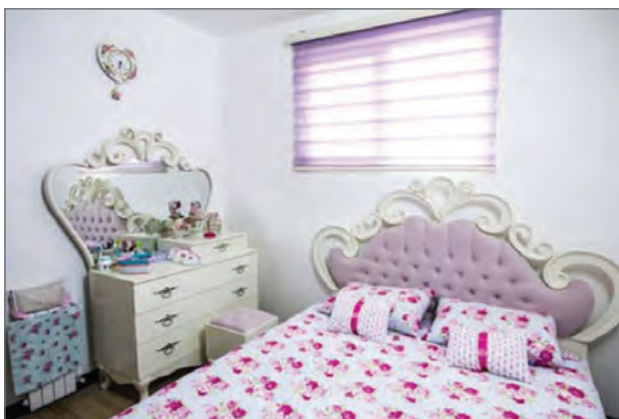


– اصل «من» در فنگ شویی اتاق خواب

اتاق خواب علاوه بر اینکه فضایی برای استراحت و آرامش است، منعکس کننده ناخودآگاه و درون انسان هاست.

در اتاق به دنبال سرنخ هایی بگردید، و دقت کنید اتاق درباره من درونی تان چه می گوید؛ مثلاً اگر اتاق خواب تنگ و تاریک است، مفهوم آن می تواند هراسان و خجالتی بودن صاحبش باشد. پیشنهاد می شود با شجاعت برخورد کنید، پرده ها را کنار بزنید تا نور طبیعی وارد فضا شده و پرتوی زیبای خورشید روح اتاق را لمس کند، یک رنگ روشن تر به دیوارهای اتاق زده و عکس های خانوادگی و شادتان را به دیوار بزنید. کمد های درهم و برهم را مرتب کرده و وسایلی را که استفاده نمی کنید و دوست شان ندارید، بیرون بریزید.

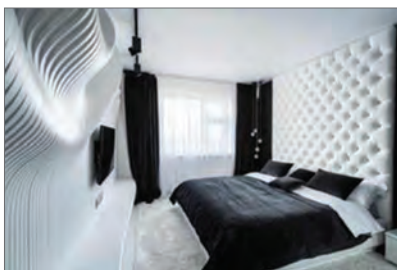
دور کردن آشفته‌گی و به هم ریختگی‌ها، باعث ایجاد انرژی مثبت در فضا شده و اجازه می‌دهد انرژی به راحتی در فضا بچرخد.

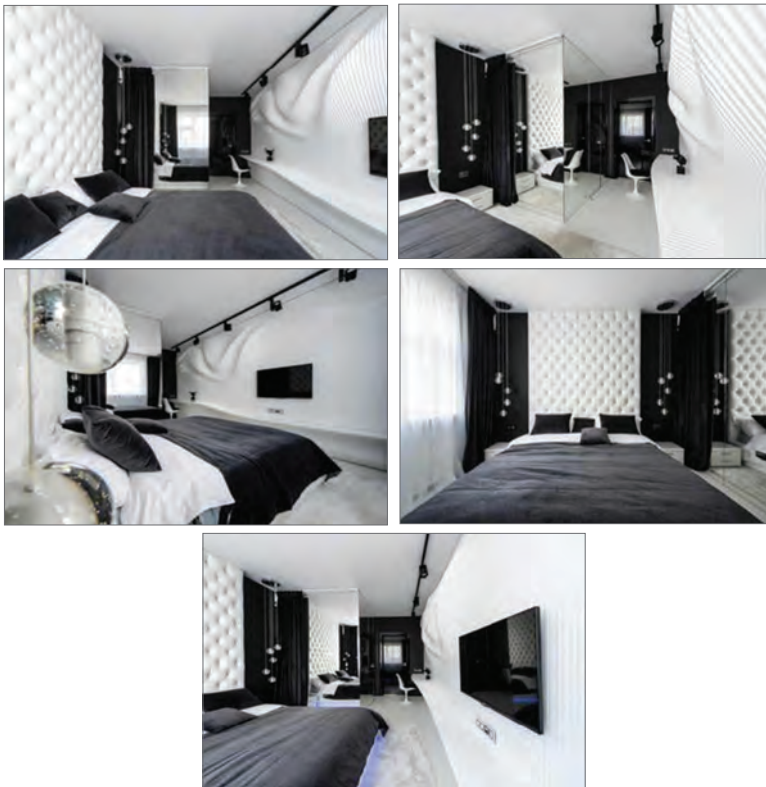




طراحی یک اتاق خواب ساده با ترکیب رنگ سیاه و سفید، کاری از Geometrix

طراحان Geometrix اتاق خوابی را به رنگ سیاه و سفید طراحی کرده‌اند که با وجود آرایش پیچیده به کار رفته در بافت و نقاشی آن، نمای ساده‌ای دارد. به گفته طراحان: «در این پروژه، ما بار دیگر تلاش کردیم اصل معماری پارامتری را رعایت کنیم؛ هرچند، این بار کار دقیق‌تر و ماهرانه‌تر بود: هیچ فضای خالی بین پانل‌ها وجود ندارد (بنابراین، نگرانی در مورد گرد و غبار بی‌مورد است) و به همین دلیل است که دیوار، شبیه یک عنصر تاب‌خورده یکدست با شیارهای درهم و برهم به نظر می‌رسد که برخی از آنها شبیه تاقچه‌اند، و برخی دیگر فقط نقش تزئینی دارند.» عنصر کانونی این ترکیب، دیوار منحنی شکل مرموز و وصف‌ناپذیری به رنگ سیاه و سفید گرافیتی است. یک تخت‌خواب با لحاف چرم و تاج آن که تا سقف اتاق بالا رفته، یک آینه مکعب شکل و یک سکوی بزرگ که می‌توان روی آن راه رفت، همگی به نحوی عالی در طرح کلی اتاق ادغام شده‌اند.





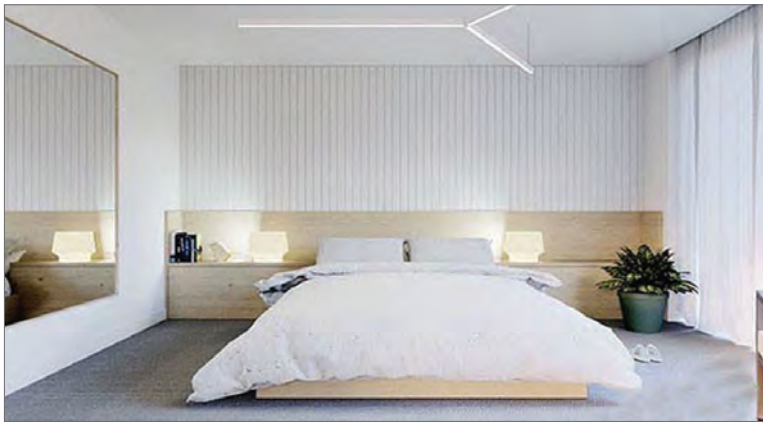
دکوراسیون اتاق خواب‌های خلوت

مدت زمان زیادی است که چیدمان ساده و خلوت، به انتخاب اول بسیاری از خانه‌دارها برای اتاق‌های اجتماعی خانه تبدیل شده است. اما امروزه نیز بیشتر شاهد دکوراسیون اتاق خواب ساده ایرانی و خارجی هستیم که در آنها مدل تختخواب‌های کم ارتفاع و تم خاکستری حکمرانی می‌کند. اتاق خواب‌ها خیلی سریع به سمت استفاده از دکوراسیون کمینه‌گرا در حال حرکت هستند تا جایی که بیشتر از اتاق نشیمن‌های ساده، شاهد اتاق خواب‌های ساده و خلوت هستیم.

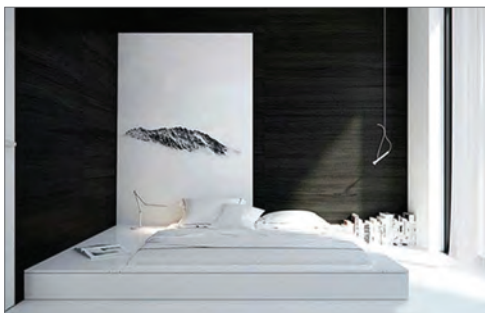
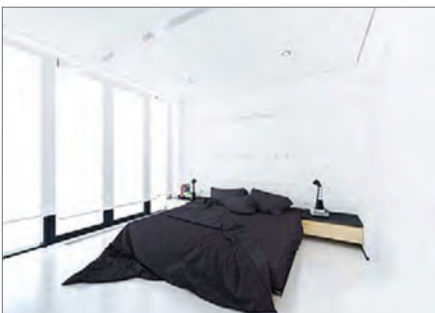
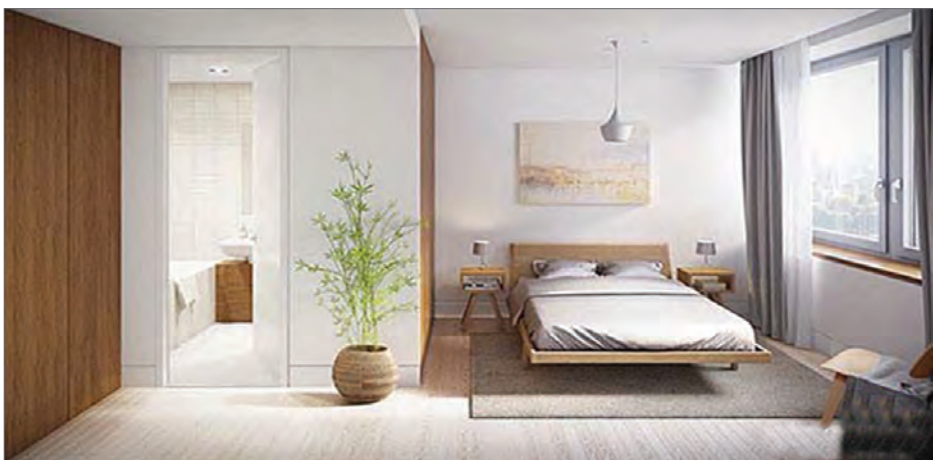
اتاق خواب، محلی برای تخلیه ذهن از مسئولیت‌های سخت و همچنین مشکلات زندگی است که این مهم تنها از یک اتاق خواب مرتب، تمیز و ساده به دست می‌آید. نصب کردن برخی دکوری‌های دیواری و رنگ‌های متنوع، نوعی حس آرامش در ما ایجاد می‌کنند اما از بین بردن به هم ریختگی در اتاق خواب، اتمسفر ناب و خالص شب یا روز را به انسان منتقل می‌کند. در شکل‌های زیر زیباترین دکوراسیون اتاق خواب‌های ساده ایرانی و خارجی را مشاهده می‌کنید که نکات

بسیاری را در خود پنهان دارند.

در این عکس اتاق خواب‌هایی می‌بینید که در آنها از عناصر خنثی به‌عنوان ویژگی اصلی دکوراسیون استفاده شده است. در کنار تم خنثی، برخی عناصر گرم نیز ظاهر می‌شوند تا فضای دکوراسیون را متعادل کرده و از سرد شدن بیش از حد آن جلوگیری کنند. مطابق شکل‌های زیر، این اتاق خواب‌ها از همین روند استفاده می‌کنند. در کنار تم تماماً خنثی، عناصری مانند فریم و یونیت چوبی تختخواب، همگی به رنگ روشن انتخاب شده‌اند تا دکوراسیون در عین سادگی بسیار زیبا و آرام‌بخش به نظر بیاید.

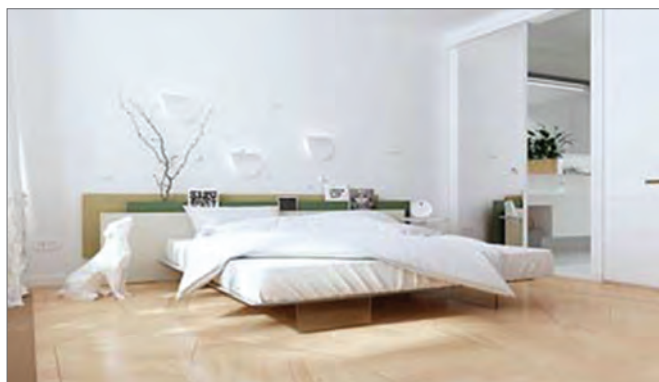


یکی از تم‌های بسیار مناسب برای طراحی دکوراسیون اتاق خواب ساده ایرانی، استفاده از تم سیاه و سفید است. این تم آرامش و زیبایی خاصی دارد که طبیعتاً باب میل هر کسی نیست اما برای آنهایی که به دنبال نهایت سادگی و سکون واقعی هستند، بهترین مدل خواهد بود. اگر در دکوراسیون از تم سیاه و سفید استفاده کنید، مطمئن باشید که کوچک‌ترین عنصر دکوری، به خوبی خود را نشان می‌دهد. تختخواب‌های کنسولی، مانند آنچه در شکل صفحه بعد مشاهده می‌کنید برای چنین دکوراسیون‌هایی بهترین انتخاب هستند؛ با استفاده از این تختخواب‌ها دکوراسیون اتاق اندکی آینده‌نگرانه نیز جلوه می‌کند.



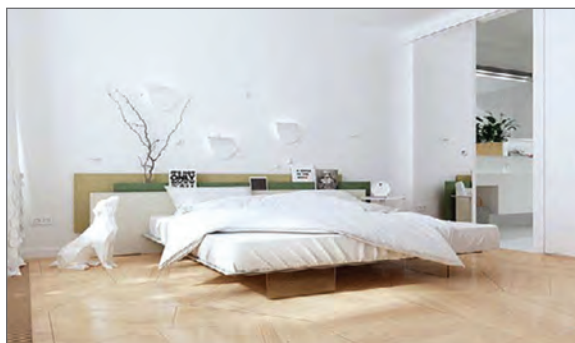
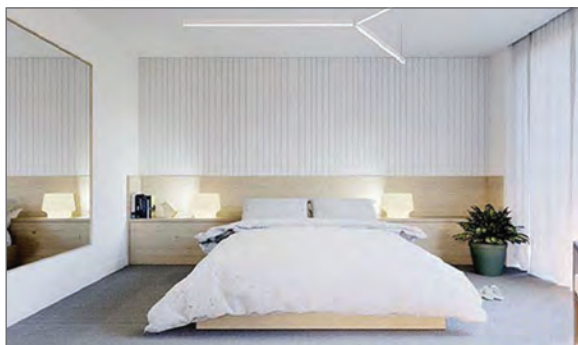
اگر فکر می‌کنید تم سیاه و سفید در اتاق خواب خیلی رسمی یا جدی است، بهترین جایگزین برای دکوراسیون یک اتاق خواب ساده و کمینه‌گرا، رنگ خاکستری است. رنگ خاکستری به چشم انسان راحت‌تر دیده می‌شود اما برای رسیدن به یک طرح کاملاً ساده و کمینه‌گرا باید تا حد امکان از به کار بردن رنگ‌های دیگر خودداری کنید اما می‌توانید از سایه‌های متفاوت رنگ خاکستری در کنار یک نورپردازی مناسب

استفاده نمایید. خوبی رنگ خاکستری این است که به اشیای دکوری خیلی اجازه خودنمایی نمی‌دهد و همین عامل باعث می‌شود برای دکوراسیون‌های ساده و خلوت بهترین جلوه را به نمایش بگذارد.



دکوراسیون ساده، حتماً نباید خلوت با فضای خالی زیاد باشد، در حقیقت اتاق خواب‌هایی هستند که از وسایل به مراتب بیشتری استفاده می‌کنند اما باز هم ساده، تمیز و مرتب شناخته می‌شوند. این نمونه از اتاق خواب‌ها نسبت به سایر اتاق خواب‌هایی که تا به اینجا معرفی کردیم فضای خالی کمتری دارد اما به دلیل استفاده از لوازم پرکاربرد با طراحی دقیق که هر کدام وظیفه خاصی به عهده دارند، باز هم احساسی از بازی و تمیزی به بیننده منتقل می‌شود. از آنجایی که همه چیز برای هدف خاصی قرار گرفته، به هیچ عنوان نمی‌شود این دکوراسیون را شلوغ تصور کرد. اتاق خواب شکل را می‌توان ساده‌ترین مدل موجود در بین اتاق‌های گفته شده به

حساب آورد. وجود برخی عناصر که جزئی از معماری داخلی اتاق محسوب می‌شوند مانند نوار نورانی که در دیوار پشت تخت‌خواب اتاق زیر مشاهده می‌کنید، می‌تواند به راحتی نقش یک شیء دکوری زیبا را ایفا کند بدون اینکه فضا را تحت تأثیر حضور خود قرار دهد. این نوار نورانی علاوه بر زیبایی، کاربردی بسیار مهم دارد که تنظیم نور و حالت اتاق خواب است؛ در واقع با فشار دادن یک دکمه، به راحتی می‌توان رنگ و شدت نور را به دلخواه تنظیم کرد.



– اصول طراحی اتاق خواب به استناد آموزه‌های نقلی مکتب اسلام

مسکن، یکی از مهم‌ترین کاربری‌هایی است که از دیرباز نقش بسیار مهمی در وجوه مختلف نظام معماری و شهرسازی (اعم از وجوه کالبدی و عملکردی) ایفا می‌کرده است. از نظر میزان زمانی که انسان در کاربری‌های مختلف سپری می‌کند، هیچ کاربری توان رقابت با مسکن را ندارد و درصد قابل توجهی از عمر آدمی در این کاربری سپری می‌شود. در میان فضاهای مختلف این کاربری نیز (اعم از آشپزخانه، نشیمن، پذیرایی، اتاق خواب، حمام و ...) اتاق خواب از نظر میزان زمانی که انسان در آن سپری می‌کند سهم بسیار بالایی دارد و اغلب انسان بخش قابل توجهی از عمر خود را در این ریز فضای مسکونی سپری می‌کند.

بنابراین می‌توان گفت در میان ریزفضاهای مختلف، اتاق خواب بالاترین یا حداقل یکی از بالاترین اهمیت‌ها را (با توجه به مدت زمانی که انسان به عنوان کاربر فضا در آن سپری می‌کند) دارا می‌باشد تا جایی که به تصریح نوربرگ شولتز: این ریزفضا تمثیلی است برای چرخه حیات کامل، زیرا انسان روزش را از آنجا آغاز می‌کند و شب را نیز به آنجا ختم می‌نماید (پرتوی ۱۳۸۷، ۱۴۴). این امر، اهمیت هر چه بیشتر پژوهش پیرامون اصول و راهکارهای ارتقا کیفیت فضایی این ریزفضای مسکونی را می‌رساند.

از سوی دیگر، با ژرفکاوی آموزه‌های اصیل اسلامی، نکات مهمی راجع به برخی از فضاهای زیست انسان قابل استنباط است که مسکن در این خصوص دارای جایگاهی ویژه است، به طوری که متون دست اول دینی (شامل آیات و روایات) اشارات متعددی (اعم از اشارات مکنون یا صریح) به این کاربری و ریزفضاهای مختلف آن (اعم از آشپزخانه و پذیرایی و اتاق خواب و غیره) کرده‌اند؛ اما این ظرفیت متون دینی، تا کنون به طور شایسته در مجامع علمی معماری مورد توجه قرار نگرفته است. در اینجا سعی شده است تا با استناد به متون دست اول دینی، از بخشی از ظرفیت آموزه‌های نقلی اسلام برای استنباط اصول طراحی اتاق خواب بهره گرفته شود. بنابراین مسئله اصلی عبارت است از «چیستی اصول طراحی اتاق خواب از منظر متون دینی» که از نوع مسائل میان رشته‌ای تلقی می‌گردد؛ زیرا حداقل دو دانش اصلی بر وجوه مختلف این مسئله تأثیر مستقیم دارند: دانش معماری و علوم قرآن و حدیث.

مؤلفه‌های طراحی هر ریزفضا را می‌توان در دو مقیاس اصلی دسته‌بندی نمود. مقیاس اول (مقیاس کلان طراحی) حاوی مؤلفه‌های کلان طراحی آن فضا است که طی این مقیاس، شاکله کلی کالبدی و در واقع حجم و فرم آن ریزفضا به همراه کلیاتی نظیر نور و رنگ آن مشخص می‌شود ولی در این مقیاس به جزئیات طراحی ورود نمی‌شود و مسائل مربوط به این جزئیات (نظیر آرایه‌ها و مبلمان و غیره) در

مرحله بعد (مقیاس خرد طراحی) مشخص خواهد شد. در اینجا با توجه به اهمیت مسئله . رئوس اصلی موضوع، فقط به چهار مورد از مهم‌ترین مؤلفه‌های طراحی فضا (مکان‌یابی، هندسه و فرم، نور و رنگ) که در واقع مؤلفه‌های کلان طراحی است، پرداخته می‌شود.

خواب و استراحت

اگرچه در سبک زندگی معاصر، فعالیت‌هایی مانند مطالعه و انجام برخی امور شخصی و ... در اتاق خواب انجام می‌گیرد، اما همان‌طور که از وجه تسمیه اتاق خواب بر می‌آید مهم‌ترین فعالیت جاری در این ریزفضا، استراحت و خواب است و اغلب از نظر زمانی نیز این فعالیت بر سایر فعالیت‌هایی که ممکن است در این اتاق انجام شود غلبه دارد. (این امر را می‌توان از مقایسه مدت زمانی که فرد در طول شبانه روز در اتاق خواب به استراحت و خواب می‌گذراند با مدت زمان سایر فعالیت‌ها از نظر مطالعه و ... استنتاج نمود؛ برای مثال در منابع مختلف، آماری از ۲ دقیقه تا حدود ۷۶ دقیقه در روز برای سرانه مطالعه در ایران اعلام شده است که این ارقام با مدت زمانی که عموم افراد در طول شبانه روز به خواب و استراحت می‌پردازند قابل مقایسه نیست).

توجه به این مهم در تبیین اصول طراحی اتاق خواب بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا اغلب بین فعالیت‌های مختلف جاری در یک فضا، تعارضاتی بروز می‌کند که تأمین شرایط متناسب با همه این فعالیت‌ها ممکن نیست، بنابراین باید در طراحی فضاهای مختلف، به الزامات عملکرد و فعالیت اصلی جاری در آنها توجه بیشتری شود و بر این اساس در طراحی اتاق خواب، باید به الزامات استراحت و خواب مطلوب به عنوان فعالیت غالب این اتاق توجه ویژه شود.

در ادبیات قرآنی، واژه «لیل» به معنای شب، در آیات مختلف به عنوان بستر زمانی خواب معرفی شده است و خواب مطلوب، خوابی است که در این بستر زمانی انجام شود. طبق تحقیقات انجام شده، خواب روز گرچه خواب عمیقی هم باشد به هیچ وجه اثر خواب شب را ندارد و ترک خواب شبانه، نوعی خستگی مزمن و مفرط را به وجود می‌آورد (ویلسون ۱۳۸۸، ۴۲).

بنابراین لازم است ویژگی‌های شب در ادبیات قرآنی باید مورد ژرف‌کاوی قرار گیرد تا مشخص شود که شب در کلام الهی دارای چه ویژگی‌هایی است که سبب شده است بستر مناسبی برای استراحت و خواب را فراهم آورد. بدیهی است که اگر بتوان این ویژگی‌ها را علاوه بر بستر زمانی، در اتاق خواب (به عنوان بستر مکانی خواب) نیز محقق نمود آنگاه هم بُعد زمانی و هم بُعد مکانی، تأمین‌کننده شرایط لازم برای استراحت و خواب مطلوب خواهند بود که این امر به عملکرد بهتر اتاق خواب منجر خواهد شد. اولین ویژگی که با استناد به آموزه‌های قرآنی برای شب

معرفی می‌گردد آرامش بخش بودن آن است که در آیات مختلف به این مهم تصریح شده است: و جعل الليل سكنا: «و شب را مایه آرامش (سکون) قرار داد». (انعام/ ۹۶). هوالذی جعل لکم اللیل لتسکنوا فیه و النهار مبصرا ان فی ذلک لآیات لقوم یسمعون: «اوست کسی که شب را برای شما قرار داد تا در آن آرامش یابید و روز را روشنی بخش گردانید (تا به کار پردازید) یقیناً در این (نظام حکیمانه) نشانه‌هایی برای گروهی است که می‌شنوند» (یونس/ ۶۷).

الم یروا انا جعلنا اللیل لیسکنوا فیه: «آیا ندیدند که ما شب را برای آرامش آنها قرار دادیم» (نمل/ ۸۶).

ویژگی دیگر شب، پوشاننده بودن است که کمک می‌کند پدیدارهای مختلفی که در طول روز در معرض دید هستند، مستور شوند: و جعلنا الیل لباسا: و شب را (برای شما) پوششی قرار دادیم (نبأ/ ۱۰).

و هو الذی جعل لکم اللیل لباسا و النوم سباتا و جعل النهار نشورا: «او کسی است که شب را برای شما پوشش و خواب را مایه آرامش گردانید و روز را زمان برخاستن (و تلاش شما) قرار داد» (فرقان/ ۴۷).

و اللیل اذا یغشی: «قسم به شب آنگاه که می‌پوشاند» (لیل/ ۱).

براساس ویژگی‌های مذکور، طی بخش‌های بعد، اصول مؤلفه‌های طراحی اتاق خواب (مؤلفه‌های در مقیاس کلان) استنباط می‌شود.

موقعیت اتاق خواب

اولین مرحله در طراحی هر فضا، تعیین موقعیت آن فضا است و پس از آن است که می‌توان به سایر موارد مانند فرم، رنگ و ... پرداخت؛ بنابراین مکان‌یابی را باید اولین مؤلفه کلان طراحی دانست. همان‌طور که اشاره شد، لازمه طراحی اتاق خواب، توجه به الزامات استراحت و خواب (به عنوان فعالیت اصلی جاری در این فضا) است و توجه به این موضوع در تعیین موقعیت و مکان‌یابی اتاق خواب بسیار حائز اهمیت. با توجه به مضمون برخی آیات و روایات، اتاق‌های خواب نباید رو به معابر عمومی مکان‌یابی شوند. زیرا اولاً همان‌طور که شب، طبق آیات (به‌عنوان بستر زمانی خواب) آرامش بخش است، بستر مکانی خواب نیز باید تأمین‌کننده آرامش لازم برای استراحت باشد و تأمین این مهم در فضاهای رو به معابر عمومی (به ویژه در بافت‌های شهری معاصر که مملو از انواع آلودگی‌های صوتی در ساعات مختلف شبانه‌روز است) کاری بسیار دشوار می‌باشد. ثانیاً همان‌طور که به تصریح آیات ذکر شده در بخش قبل، بستر زمانی خواب، پوشاننده است و انجام این عملکرد را در ستر و پوشش خود میسر می‌دارد، بستر مکانی خواب نیز باید پوشاننده باشد تا موقعیت مستور آن، فرد را از دامنه دید دیگران به کلی محفوظ دارد و این اطمینان را به وی بدهد که در فضایی مستور و کاملاً پوشاننده می‌تواند

به استراحت بپردازد. لازمه چنین امری، عدم مجاورت با معابر عمومی است زیرا فضاهای مجاور معابر عمومی، غالباً در دامنه دید دیگران قرار دارند (مگر آنکه با روش‌هایی مانند پوشاندن بازشوها با انواع پرده و ... دید به داخل اتاق کاملاً مسدود شود که این امر سبب خواهد شد دامنه دید فرد نیز به محیط بیرون کاهش یافته و نور و تهویه اتاق نیز به خوبی تأمین نشود). بنابراین مکان‌یابی اتاق خواب رو به معابر عمومی، با ویژگی مستور بودن این فضا در تقابل است و ترجیحاً باید این نوع اتاق‌ها در جبهه پشت به معابر عمومی مکان‌یابی شوند.

در نظام شهرسازی معاصر ایران که الگوی تفکیک زمین غالباً در دو طرف معبر در دو گونه زمین‌های شمالی و زمین‌های جنوبی انجام می‌شود هر پلاک فقط از دو جبهه قابلیت نورگیری دارد؛ جبهه حیاط و جبهه خیابان یا کوچه (مگر آنکه در داخل پلاک هم از نورگیر استفاده شود). این امر سبب تغییر الگوی مسکن معاصر از درونگرا به برونگرا شده است که تنها گزینه ممکن برای تأمین الزامات مکان‌یابی مطلوب اتاق خواب در چنین الگویی، جبهه حیاط است (البته به شرط آنکه حیاط، مشاع نباشد زیرا در پلاک‌هایی مانند آپارتمان‌ها که حیاط مشاع است، نقش حیاط از نظر خصوصی یا عمومی بودن تفاوت چندانی با نقش معبر نداشته و در چنین حالتی، مکان‌یابی اتاق خواب رو به حیاط کمک چندانی به مستور بودن آن نمی‌کند). در مسکن سنتی، به دلیل درونگرا بودن الگوی مسکن، مکان‌یابی اتاق خواب در چهار جبهه مختلف میسر بوده و همه این جبهه‌ها، ضمن تأمین نور و تهویه لازم، امکان رعایت ویژگی مستور بودن از معابر عمومی را نیز تأمین می‌کردند.

لازم به ذکر است که ویژگی مستور بودن مکان خواب، علاوه بر آیات مربوط به معرفی شب، از برخی روایات نیز قابل استنباط است. امام صادق (علیه السلام) در روایتی چنین می‌فرماید: «ثلاثة للمؤمن فيهن راحة دار واسعة توارى عورته و سوء حاله من الناس و امراه صالحه تعينه على امر الدنيا و الاخره و ابنه او اخت يخرجهما من منزله بموت او بتزويج: «سه چیز است که در آنها برای مؤمن، آسایش (راحتی) است؛ خانه‌ای وسیع که سائر امور خصوصی او و نقصان‌ها و بدی حالش از چشم مردم باشد و ...» (ابن بابویه ۱۳۶۲، ۱۵۹).

گرچه این روایات به اتاق خواب تصریح نکرده است اما لازمه آسایش انسان را مستور بودن امور خصوصی و شخصی وی در منزل دانسته که در میان فضاهای مختلف منزل، اتاق خواب بیش از همه با این موضوع مناسبت دارد (زیرا خصوصی‌ترین فضای منزل محسوب می‌شود که محل بروز شخصی‌ترین رفتارها است) بنابراین از مهم‌ترین فضاهایی که این روایت ناظر بر آن است، اتاق خواب می‌باشد. پس طبق متون فوق، اتاق خواب باید پنهان‌کننده امور خصوصی فرد باشد تا بتواند آسایش و راحتی وی را تأمین نماید؛ بنابراین با توجه به تحلیل ارائه شده در پاراگراف قبل،

اولاً نباید رو به معابر عمومی مکان‌یابی شود تا بتواند نقش پوشش بودن برای احوالات شخصی کاربر خود را ایفا نماید و **ثانیاً** نباید موقعیت آن مجاور فضاهای عمومی تر منزل (مانند ورودی و پذیرایی) باشد، زیرا این نوع فضاها نیز گرچه در مقیاسی ضعیف‌تر از معابر عمومی‌اند، اما مستور بودن اتاق خواب را تضعیف می‌نمایند. ضرورت رعایت این مهم برای اتاق خواب والدین به مراتب بیشتر است. زیرا با توجه به تغییر الگوی مسکن معاصر و کاهش قابل توجه مساحت ابنیه مسکونی، اغلب نمی‌توان حریم لازم میان همه اتاق‌های خواب و فضاهای عمومی تر منزل مانند پذیرایی و نشیمن را تأمین نمود اما رعایت این حریم برای اتاق خواب والدین ضروری است که این مهم، از برخی روایات که توصیه اکید بر عدم آگاهی فرزندان از امور زناشویی والدین دارند استنباط می‌شود.

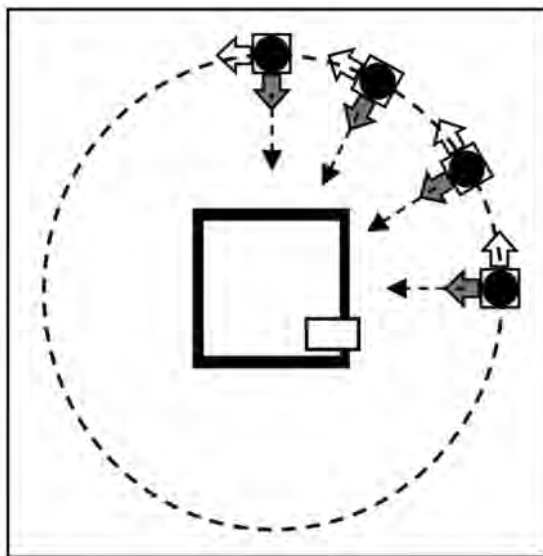
طبق روایات، اتاق خواب والدین باید در موقعیتی کاملاً مستور مکان‌یابی شود و علاوه بر آنکه نباید در مجاورت فضاهای عمومی تر منزل مانند پذیرایی و نشیمن باشد، باید میان حوزه فضایی آن و حوزه فضایی سایر اتاق‌های خواب نیز حریم مشخصی وجود داشته باشد تا رعایت الزامات مربوط به روایت میسر گردد. لزوم رعایت این مهم را از برخی آیات قرآن کریم نیز می‌توان استنباط نمود: یا ایها الذین امنوا لیستاذنکم الذین ملکتم ایمانکم والذین لم یبلغوا الحلم منکم ثلاث مرات من قبل صلوه الفجر وحين تضعون ثیابکم من الظهیر و من بعد صلوه العشاء ثلاث عورات لکم لیس علیکم و لا علیهم جناح بعدھن طوافون علیکم بعضکم علی بعض کذلک یبین الله لکم الایات و الله علیم حکیم و اذا بلغ الاطفال منکم الحلم فلیستاذنوا کما استاذن الذین من قبلهم کذلک یبین الله لکم اياته و الله علیم حکیم (نور/ ۵۹ - ۵۸). طبق این آیات، کودکان نابالغ باید در سه وقت برای ورود به اتاق والدین اجازه بگیرند اما محدود کردن اجازه گرفتن کودکان در این سه وقت فقط تا قبل از رسیدن به حد بلوغ معتبر است؛ ولی پس از آن که کودک توانایی تمیز مسائل را می‌یابد باید همچون دیگران همواره (و نه فقط در این سه نوبت) برای ورود به اتاق خواب والدین اجازه بگیرد (طباطبایی ۱۴۱۷ ق، جلد ۱۵). با توجه به آیات فوق، مشخص است که دلیل این اجازه گرفتن و عدم ورود به اتاق خواب والدین بدون کسب اجازه، این است که ممکن است والدین در حالی باشند که چه بسا میل نداشته باشند دیگران در آن حال ایشان را ببینند.

روشن است که این امر، خود ناشی از لزوم رعایت حریم‌های رفتاری در تعامل والدین و فرزندان است، بنابراین برای حفظ حریم‌های مذکور، اتاق خواب فرزندان و اتاق خواب والدین نباید در مجاورت یکدیگر مکان‌یابی شوند. با همین استدلال، لزوم رعایت حریم قوی تر بین اتاق خواب والدین با فضاهای عمومی تر منزل (مانند پذیرایی و نشیمن) استنباط می‌شود و بنابراین در مکان‌یابی ریز فضاهای منزل،

باید حداکثر پوشش و حریم به اتاق خواب والدین و پس از آن به سایر اتاق‌های خواب اختصاص یابد.

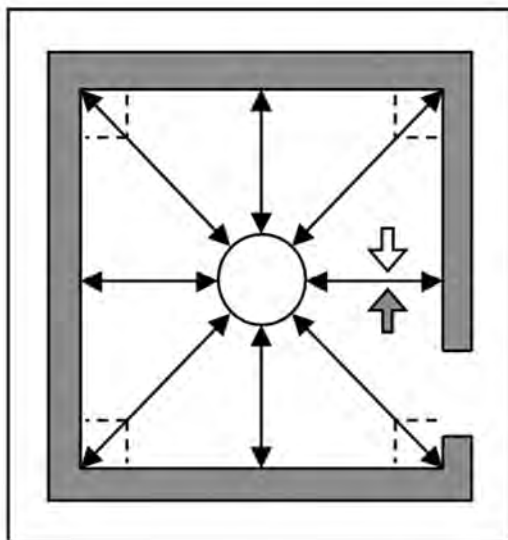
هندسه و فرم اتاق خواب

موضوع مهمی که پس از مکان‌یابی اتاق خواب باید به آن پرداخته شود، چگونگی فرم و هندسه مطلوب برای این فضا است. به بیان دیگر، پس از آنکه موقعیت اتاق خواب در منزل مشخص شد، باید به این موضوع پرداخته شود که این موقعیت با استفاده از چه هندسه و کالبدی سامان یابد تا بتواند با عملکرد این اتاق تناظر بیشتری داشته باشد. برای این موضوع نیز همچون موضوع مکان‌یابی اتاق خواب، باید به الزامات استراحت و خواب مطلوب دقت شود و هندسه‌ای را برای این اتاق انتخاب کرد که بستر کالبد مناسب‌تری را برای استراحت فرد تأمین نماید. همان‌طور که در بخش‌های قبل تشریح شد، از الزامات زمانی و مکانی و مکانی خواب مطلوب، آرامش‌بخش بودن و مستور بودن بستر زمانی و مکانی آن است؛ الم یروا انا جعلنا اللیل لیسکنوا فیه (نمل / ۸۶) و جعلنا الیل لباسا (نبأ / ۱۰). به همین ترتیب هندسه‌ای که برای طراحی اتاق خواب مورد کاربست قرار می‌گیرد نیز باید تأمین‌کننده ویژگی‌های آرامش و سکون‌زایی باشد و حداکثر ستر و پوشش برای اتاق خواب را فراهم آورد تا بستر مکانی خواب نیز همسو با بستر زمانی آن، الزامات متناسب با این عملکرد را به بهترین وجه تأمین نماید.



با توجه به آنچه گفته شد اولاً باید از هندسه و کالبد کاملاً بسته برای طراحی اتاق خواب استفاده کرد، زیرا هندسه‌ها و فرم‌های باز یا نیمه‌باز، میزان پوشش و ستر اتاق خواب را تضعیف می‌کند که این موضوع با الزامات خواب و استراحت مطلوب در تقابل است؛ ثانیاً باید برای این اتاق از فرم‌ها و هندسه‌های پویا (مانند هندسه‌های سیال و مدور و ...) اجتناب، و از هندسه‌های ایستا و سکون آفرین (مانند مربع یا مستطیل) استفاده شود، زیرا در هندسه‌ها و فرم‌های ایستا بر خلاف پویا، علاوه بر آنکه مرکز ثقل و نقطه کانونی مشخص وجود دارد، وجوه مختلف شکل، وزن هندسی یکدیگر را خنثی می‌کنند و برآیند نیروهای هندسی در جبهه‌های مقابل یکدیگر به سمت صفر میل می‌کند که این امر به سکون فضا و بالتبع، سکون و آرامش فردی که در آن فضا مستقر است منتج می‌شود (رئسی ۱۳۹۲، ۱۱۱-۱۰۹).

البته برخی از فرم‌های هندسی پویا مانند دایره یا بیضی نیز حاوی مرکز ثقل مشخص هستند اما به دلیل حرکت مداوم نیروهای هندسی در محیط آنها، قوای بصری فرد مستقر در این فرم‌ها دائماً تحریک می‌شود و حول محیط آنها به گردش در می‌آید که این امر، سکون و آرامش بصری فرد را تضعیف می‌نماید (تصویر ۱). بنابراین بهترین نوع هندسه برای اتاق‌های خواب، هندسه‌های ایستا مانند مربع و مستطیل است؛ ضمن آنکه این نوع هندسه‌ها علاوه بر آنکه با عملکرد اصلی اتاق خواب تطبیق دارند، با اغلب عملکردهای ثانوی این اتاق (مانند مطالعه، کار با رایانه و ...) دارند زیرا لازمه بسیاری از این عملکردهای ثانوی (مانند مطالعه، کار با رایانه و ...) نیز همچون استراحت، سکون و آرامش است که این سکون در فرم‌ها و هندسه‌های ایستا به خوبی تأمین می‌شود (تصویر زیر).



نور اتاق خواب

در قرآن کریم آیه‌ای که به‌طور صریح به نور مطلوب برای محیط خواب اشاره نماید وجود ندارد اما از برخی آیات می‌توان قرائن مهمی را در این خصوص استنباط نمود که از مهم‌ترین آنها، آیات مربوط به خواب اصحاب کهف است: و اذ اعتزلتموهم و ما یعبدون الا الله فاوا الی الکهف ینشر لکم ربکم من رحمته و یهیئ لکم من امرکم مرفقا (۱۶) و ترى الشمس اذا طلعت تزاور عن کهفهم ذات الیمین و اذا غربت تقرضهم ذات الشمال و هم فی فجوه منه ذلک من آیات الله من ینهد الله فهو المہتد و من یضل فلن تجد له ولیا مرشدا (۱۷): «و آنگاه که از مشرکان و آنچه جز خدا می‌پرستند فاصله گرفتید، به غار پناه برید تا پروردگارتان از رحمت خود برای شما گشایشی قرار دهد و برای شما آسایش و گشایش فراهم می‌آورد. خورشید را می‌دیدید که هنگام طلوع به سمت راست غارشان متمایل می‌شود و چون غروب کند، ایشان را و می‌گذارد و به چپ متمایل می‌شود و آنان در محلی وسیع از آن (غار) قرار داشتند. این از آیات و نشانه‌های خداست. هر کس را خداوند هدایت کند او هدایت یافته واقعی است و هر که را گمراه کند هرگز برای او یآوری راهنما نخواهی یافت» (کهف/۱۶-۱۷).

این آیات نشان می‌دهد که خواب اصحاب کهف در غار، خوابی آسوده و مطلوب بوده است زیرا اولاً در پایان آیه ۱۶ واژه «مرفقا» به معنای آسایش و راحتی، نشان می‌دهد که خداوند برای آنان مقدمات خواب آسوده و راحت را فراهم کرده و ثانیاً قرائن دیگری در آیات قبل (مانند آیه ۱۱) وجود دارد که نشان می‌دهد خواب اصحاب کهف خوابی کاملاً آسوده بوده است: فضرینا علی اذانهم فی الکهف سنین عددا: «ما (پرده خواب را) در غار بر گوششان زدیم و سال‌ها در خواب فرو رفتند» (کهف/۱۱). موضوع راحتی و مطلوبیت خواب اصحاب کهف یکی از مواردی است که تفسیر المیزان در شرح این آیه به آن تصریح می‌نماید: «مقصود از زدن بر گوش، اشاره به آن رفتاری باشد که زنان هنگام خواباندن بچه‌های خود انجام می‌دهند و آن این است که یا با کف دست و یا با سر انگشت به گوش بچه آرام می‌زنند تا حواسش از همه جا جمع شده در یک جا متمرکز شود و به این وسیله خوابش ببرد پس جمله مذکور کنایه از این است که خدای تعالی با شفقت و مدارا آنان را به خواب برد همان‌طور که مادر مهربان با بچه شیرخوار خود عمل می‌کند» (طباطبایی ۱۴۱۷ ق، جلد ۱۳). بنابراین از قرائن موجود در آیات فوق چنین استنباط می‌شود که خواب اصحاب کهف، خوابی آسوده و مطلوب بوده است و بالتبع، مقدمات این خواب آسوده نیز از طرف خدای متعال برای آنها فراهم بوده است که یکی از این مقدمات، نحوه نورگیری غار و مکانی بوده است که آنها در آن مکان به خواب رفته‌اند زیرا اگر نور، آنها را در طول مدت خواب آزار می‌داد آنگاه

قرائن دال بر آسودگی خواب آنها (که در شرح آیات فوق مورد اشاره قرار گرفت) توجیهی نداشت.

پس تا اینجا مشخص شد که نورگیری مکان و غاری که آنها در آن به خواب رفته بوده‌اند مزاحمتی برای خواب مطلوب آنها ایجاد نمی‌کرده است. اما در خصوص نحوه نورگیری این مکان، نکات نغزی را می‌توان از عبارت «و تری الشمس اذا طلعت تزاور عن كهفهم ذات اليمين و اذا غربت تقرضهم ذات الشمال» در آیه ۱۷ استنباط نمود: «خدای سبحان با همین بیان کوتاه این معانی را فهمانده که اولاً غار اصحاب كهف شرقی - غربی قرار نگرفته بوده که از شعاع آفتاب فقط یک وعده، یا صبح و یا بعد از ظهر استفاده کند، بلکه ساختمانش قطبی (شمالی - جنوبی) بوده، یعنی در غار به طرف قطب جنوب بوده که هم در هنگام طلوع و هم در هنگام غروب شعاع آفتاب به داخل آن می‌تابیده و ثانیاً آفتاب به خود آنان نمی‌تابیده، چون از در غار دور بودند و در فضای وسیع غار قرار داشتند.

خداوند به این وسیله ایشان را از حرارت آفتاب و دگرگون شدن رنگ و رویشان و پوشیدن لباس‌هایشان حفظ فرموده و ثالثاً در خواب خود راحت بوده‌اند» (طباطبایی، همان).

بنابراین با استناد به آیات فوق، چنین استنباط می‌شود که اولاً نور مکان خواب باید طوری باشد که مزاحمتی برای خواب مطلوب و آسوده ایجاد نکند، و ثانیاً برای تأمین نور مطلوب در مکان خواب آسوده، باید نورگیری محل طوری باشد که هم در صبح و هم در عصر، امکان بهره‌مندی از نور مستقیم فراهم گردد اما در عین حال، این نور نباید به‌طور مستقیم به فرد بتابد زیرا تابش مستقیم با الزامات خواب آسوده و راحت، در تقابل است؛ (عدم تابش مستقیم را می‌توان از عبارت «و هم فی فجوه منه» در آیه ۱۷ نیز استنباط نمود که دال بر وسعت آن مکان و دور بودن آنها از تابش مستقیم آفتاب بوده است).

بر پایه تحلیل ارائه شده با استناد به آیات فوق، اولاً وضعیت نورگیری در اتاق خواب به عنوان مکان استراحت و خواب آسوده، باید طوری باشد که در کل طول روز، امکان بهره‌مندی از نور طبیعی فراهم گردد (به ویژه آنکه در اتاق خواب، فعالیت‌هایی ثانوی همچون مطالعه نیز انجام می‌گیرد) که این امر با جهت‌گیری شمالی - جنوبی اتاق خواب میسر می‌گردد (زیرا مکان‌های با جهت‌گیری شرقی - غربی حداقل در نیمی از روز، از این نور محروم هستند) و ثانیاً این نور نباید به طور مستقیم فرد را تحت الشعاع قرار دهد زیرا آسودگی خواب وی را، حداقل در خواب‌های روزانه مانند خواب قیلوله، مختل می‌سازد که از این موضوع، لزوم وسعت اتاق خواب استنباط می‌شود.

اگر در کل طول روز، نور طبیعی وارد اتاق شود ولی اتاق فاقد وسعت کافی باشد

آنگاه در امان ماندن از تابش مستقیم آفتاب بسیار دشوار خواهد شد. نکته خیلی مهم آن است که طبق تفاسیر مختلف، واقعهٔ اصحاب کهف در نیم کرهٔ شمالی اتفاق افتاده است (برخی روم شرقی و برخی اردن را محل این واقعه دانسته‌اند)، بنابراین تحلیل‌های گفته شده در خصوص ارجحیت نورگیری مکان خواب از جبههٔ جنوبی، برای مکان‌هایی صدق می‌نماید که همچون این غار، در نیم کره شمالی واقع شده باشند اما بدیهی است که برای نیم کرهٔ جنوبی، موضوع برعکس است و در این مناطق ترجیحاً باید اتاق خواب امکان نورگیری از جبههٔ شمالی را داشته باشد.

رنگ اتاق خواب

رنگ‌های متناسب با اتاق خواب را باید براساس الزامات اصلی عملکرد غالب این اتاق، یعنی استراحت و خواب، و نیز با استناد به آیات و روایات انتخاب کرد. طبق متونی دینی، برخی از مهم‌ترین رنگ‌های متناسب با این الزامات عبارت‌اند از سبز، آبی، زرد و سفید.

در خصوص مطلوبیت رنگ سبز در اتاق خواب، شواهد متعددی در متون دینی وجود دارد که نشان می‌دهد این رنگ برای فضاهایی که لازمهٔ آنها آرامش است ایده‌آل می‌باشد، در بهشت که محل سکونت جاوید بهشتیان است از این رنگ به وفور استفاده می‌شود و حتی رنگ لباس و تکیه‌گاه بهشتیان سبز است: متکین علی رفر خضر و عبقری حسان: «بر بالش‌های سبز و فرش‌های زیبا تکیه می‌زنند.» (الرحمن / ۷۶).

از آنجایی که بهشت دار قرار و آرامش بهشتیان است باید مقدمات تحقق آرامش در همهٔ جزئیات آن (از جمله رنگ) برای بهشتیان فراهم باشد که از این امر، چنین نتیجه می‌شود که از منظر قرآنی، سبز، رنگی آرامش‌بخش است و گرنه تأکید قرآن بر استفادهٔ گسترده از آن در بهشت توجیهی نداشت. از دیگر ویژگی‌های این رنگ، نشاط و بهجت‌بخشی است. قرآن کریم ضمن نسبت دادن صفت بهجت بخشی به درختان سبز رنگ چنین می‌فرماید: امن خلق السماوات و الارض و انزل لکم من السماء ماء فانبتنا به حدائق ذات بهجه: «یا آن کسی که آسمان‌ها و زمین را آفرید و برای شما آبی از آسمان فرود آورد، آنگاه به وسیلهٔ آن، بوستان‌هایی خرم (و پر طراوت) رویانیدیم» (نمل / ۶۰).

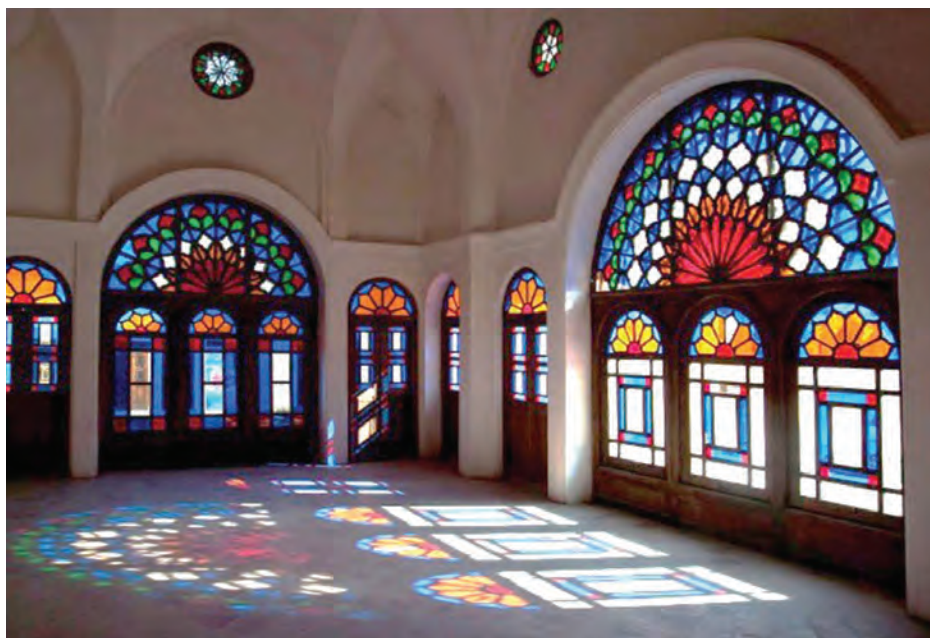
به نظر می‌رسد که از دلایل این بهجت‌بخشی، رنگ سبز درختان است؛ چنانچه امام رضا علیه السلام در تأیید این مدعا می‌فرمایند: «نگاه کردن به سبزه، سرورآفرین است» (صحیفه‌الامام رضا ۱۳۷۷، ۷۲). بنابراین با توجه به آیات فوق، رنگ سبز به دلیل برخورداری از برخی ویژگی‌های ملازم با اتاق خواب، همچون آرامش‌بخشی و بهجت‌بخشی، مناسب‌تر و زیادی برای استفاده در این اتاق دارد.

رنگ آبی نیز از دیگر رنگ‌هایی است که طبق آموزه‌های اسلامی، می‌توان از آن در

اتاق خواب بهره جست. البته در آیات قرآن این رنگ به طور مستقیم مورد اشاره قرار نگرفته، اما در برخی روایات به آثار آن از جمله تأثیر آن بر تقویت چشم اشاره شده است. در این خصوص، اما صادق علیه السلام خطاب به مفضل چنین می فرمایند: «در رنگ آسمانی و نیکویی تدبیر در آن اندیشه کن، به درستی که این رنگ سازگارترین رنگ برای چشم و موجب تقویت آن است» (میرصانع ۱۳۹۱، ۱۳۷). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز نگاه به دریا را عبادت شمرده اند که در تفسیر این حدیث، رنگ آبی دریا محل تأمل و تعمق است به ویژه آنکه دریا از مصادیق موجود در طبیعت بوده و قابلیت آرامش بخشی قابل توجهی دارد. ضمن آنکه طبق بسیاری از پژوهش های انجام شده، رنگ آبی رنگی سکون بخش است (میرصانع، همان؛ لوشر ۱۳۸۱) و مغز انسان با دریافت سیگنال های رنگ آبی، ماده ای ترشح می کند که آرامش بخش است؛ و فشار خون، نبض و تنفس در اثر این رنگ کاهش می یابد و در عین حال بدن، تجدید قوا کرده و نیرو می گیرد (لوشر، همان) که این ویژگی ها دقیقاً بر الزامات استراحت و خواب مطلوب تطبیق دارد.

رنگ زرد نیز از رنگ هایی است که به سبب قابلیت فرح بخشی، کاربست آن همسو با الزامات خواب مطلوب است. این قابلیت رنگ زرد را می توان از آیات مربوط به داستان حضرت موسی علیه السلام و قوم بنی اسرائیل استنباط کرد که طبق این آیات، خداوند برای یافتن قاتل فردی از قوم یهود، دستور داد تا گاوی زرد رنگ که پیر نباشد را قربانی کنند: قالوا ادع لنا ربک یبین لنا ما لونها قال انه یقول انها بقره صفراء فافع لونها تسر الناظرین: «گفتند از پروردگارت بخواه که برای ما توضیح دهد رنگش چگونه باشد؟ گفت خدا می گوید گاوی است زرد و رنگش روشن که بینندگان را شاد می کند» (بقره / ۶۹). در برخی روایات از جمله این روایت نقل شده از امام علی علیه السلام نیز به ویژگی فرح بخشی این رنگ تصریح شده است: «کسی که کفش زرد بپوشد غم او کم می شود به خاطر قول خداوند که فرموده است تسر الناظرین» (قمی مشهدی ۱۳۶۸، ۴۰). بنابراین به تصریح متون دینی، این رنگ به دلیل فرح بخشی و تسکین بخش بودن، از جمله رنگ هایی است که مناسب استفاده در اتاق خواب می باشد.

یکی دیگر از رنگ های مطلوب برای اتاق خواب، رنگ سفید است که در قرآن کریم نشانه زیبایی و رضایت مندی است تا جایی که در سورة آل عمران چهره بهشتیان با این رنگ توصیف شده است: یوف تبیض وجوه و تسود وجوه فاما الذین اسودت وجوههم اکفرتم بعد ایمانکم فذوقوا العذاب بما کنتم تکفرون فاما الذین ابیضت وجوههم ففی رحمہ الله هم فیها خالدون: «روزی که چهره هایی سپید و چهره هایی سیاه گردد اما سیاه رویان (به آنان گفته شود) آیا بعد از ایمانتان کفر ورزیدید پس به سزای آنکه کفر می ورزیدید عذاب را بچشید و اما سپید رویان همواره در رحمت خداوند جاویدانند»



(آل عمران / ۱۰۷-۱۰۶). در برخی روایات از جمله این روایت پیامبر اکرم ﷺ، به پاک و پاکیزه بودن این رنگ تصریح شده است: «جامهٔ سپید بپوشید که پاک تر و پاکیزه تر است» (کلینی ۱۳۷۷، ۴۴۵). با توجه به این مهم که پاکیزگی و آرامش لازم و ملزوم یکدیگرند کاربرد این رنگ در اتاق خواب (که بستر آرامش است) مناسب می باشد.

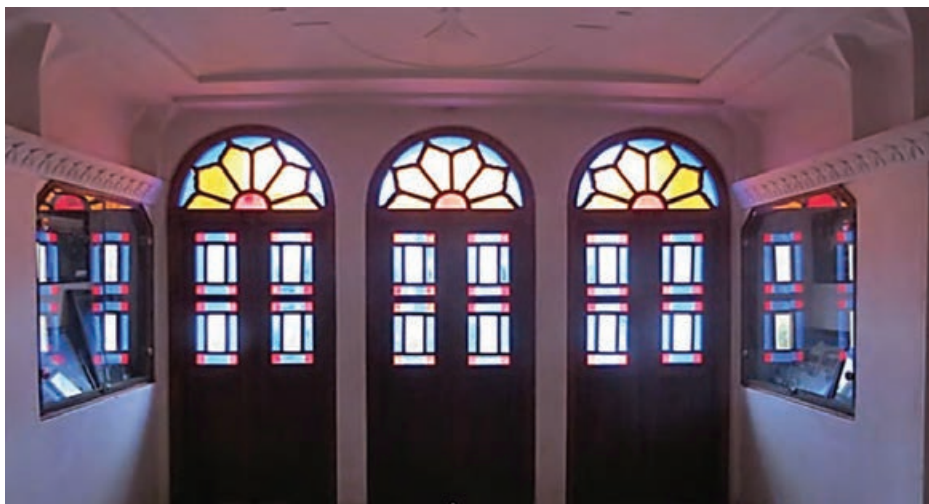
نقطهٔ مقابل این رنگ ها، از رنگ های دیگری هستند که نیز طبق آموزه های اسلامی نباید در اتاق خواب مورد استفاده قرار گیرند که از مهم ترین آنها رنگ قرمز است. این رنگ، محرک بسیار نیرومندی است، که انرژی بدن را با تأثیر پرتوهای این رنگ بر هموگلوبین، بالا برده، حرارت بدن را بیشتر، و در نتیجه گردش خون سریع تر می شود (میرصانع، همان). بنابراین قرمز، رنگی بسیار گرم و فعال و محرک است و به همین دلیل از این رنگ در قرآن به عنوان یکی از شاخص های قیامت استفاده شده است: و تكون الجبال كالعهن المنفوس: «و کوه ها مانند پشم رنگین حلاجی شده (پشم قرمز) گردد» (القارعه / ۵).

فاذا انشقت السماء فكانت ورده كالدهان: «و ناگهان آسمان بشکافد و چون چرمی سرخ رنگ و گلگون شود» (الرحمن / ۳۷).

هر دو این آیات، به ویژگی گرم و فعال، و محرک بودن این رنگ اشاره دارند: پس این رنگ با الزامات اتاق خواب به ویژه با تسکین بخش بودن و آرامش بخش بودن

آن در تقابل است و استفاده از آن در این اتاق مطلوبیت ندارد. روایات متعددی نیز مبنی بر اجتناب از این رنگ (مگر در شرایط خاص) نقل شده است. برای مثال، امام باقر علیه السلام این رنگ را رنگ لباس حاکمان سرکش دانسته‌اند و آنها را اولین گروهی شمرده‌اند که این رنگ را برای خود انتخاب کرده‌اند (کلینی ۱۳۷۷، ۴۶۷) و در جایی دیگر آن را رنگ لباس شیطان دانسته‌اند (ابن بابویه ۱۳۸۵). این روایات نشان‌دهندهٔ سیاق منفی آموزه‌های نقلی اسلام به این رنگ (مگر در شرایط خاص) است.

از دیگر رنگ‌های نامناسب برای اتاق خواب، رنگ سیاه است که طبق آموزه‌های اسلامی در انسان القای غم می‌کند. امام صادق علیه السلام به حنان بن سدید فرمودند: «نعلین سیاه غم را به همراه دارد» (ابن بابویه ۱۳۷۲، ۹۹). در روایتی امیرالمؤمنین علیه السلام به اصحابش فرمودند: «لباس سیاه بر تن نکنید که آن جامهٔ فرعون است» (همان، ۲۵۱). بنابراین رنگ سیاه علاوه بر غم، نماد کبر و نخوت نیز می‌باشد. بدیهی است که هیچ یک از این موارد، تناسبی با خواب و استراحت نداشته و باید از استفاده از این رنگ در اتاق خواب، اجتناب ورزید.



لازم به یادآوری است که بسیاری از مواردی که در اینجا مورد بررسی قرار گرفت، در اغلب خانه‌های سنتی ایرانی رعایت می‌شده است؛ برای مثال، رنگ و نور فضاهای موسوم به سه دری - که در اغلب خانه‌های سنتی به عنوان فضای خصوصی و اتاق خواب مورد استفاده قرار می‌گرفت، با نکاتی که از متون دینی استنباط شد تطبیق داشته است و تمایز نحوهٔ نورگیری و رنگ‌های به کار رفته در سه دری با برخی دیگر از فضاهای عمومی‌تر خانه‌های سنتی (مانند تالار) کاملاً مشهود است.

نتیجه‌گیری

با توجه به مباحث ارائه شده در بخش‌های قبل، طی جدول شماره ۱ اصول مربوط به مؤلفه‌های چهارگانه مورد بحث در این پژوهش ارائه شده است. طی این جدول در ستون اصول سلبی، نبایدها و در ستون اصول ایجابی بایدهای طراحی اتاق خواب به شرح زیر تبیین شده است. البته همان‌طور که در مقدمه مقاله اشاره شد، این پژوهش صرفاً به اصول مربوط به مؤلفه‌های کلان پرداخته است و اصول مؤلفه‌های خرد طراحی نظیر آرایه‌ها و تزئینات و مبلمان و غیره در این مقاله و بالتبع در جدول زیر تبیین نشده است و به پژوهش دیگری موکول می‌گردد. با توجه به آنکه اصول ارائه شده در این جدول، حاصل تحلیل متون دینی و منتج از آیات و روایات می‌باشد، کاربست آنها در معماری معاصر می‌تواند قدمی رو به جلو در تحقق معماری اصیل اسلامی باشد.

جدول شماره ۱: اصول سلبی و ایجابی مؤلفه‌های کلان طراحی اتاق خواب با استناد به متون دینی- مأخذ: نگارنده

اصول طراحی اتاق‌های خواب		مؤلفه‌های کلان
اصول ایجابی	اصول سلبی	طراحی اتاق خواب
مکان‌یابی در موقعیت‌های کاملاً آرام و مستور و دارای حریم بصری قوی	عدم مکان‌یابی رو به معابر عمومی، عدم مکان‌یابی در مجاورت فضاهای عمومی‌تر منزل همچون پذیرایی	موقعیت و مکان‌یابی
لزوم کاربست هندسه‌ها و فرم‌های ایستا، متوازن، متعادل و سکون‌آفرین نظیر مربع و مستطیل	اجتناب از کاربست هندسه‌ها و فرم‌های نامتناسب با سکون و آرامش نظیر فرم‌های پویا و محرک قوای بصری (همچون انواع هندسه‌های بی‌شکل و سیال و نامتعادل)	هندسه و فرم
لزوم جهت‌گیری شمالی - جنوبی برای امکان ورود نور به اتاق در تمام طول روز	اجتناب از نورگیری شرقی - غربی، اجتناب از گسترش دامنه ورود نور به عمق اتاق	نور
لزوم استفاده از رنگ‌های آرامش‌بخش و سکون‌آفرین نظیر سبز و سفید و آبی	پرهیز از رنگ‌های محرک و سکون‌زدا نظیر قرمز و مشکی	رنگ

پی‌نوشت

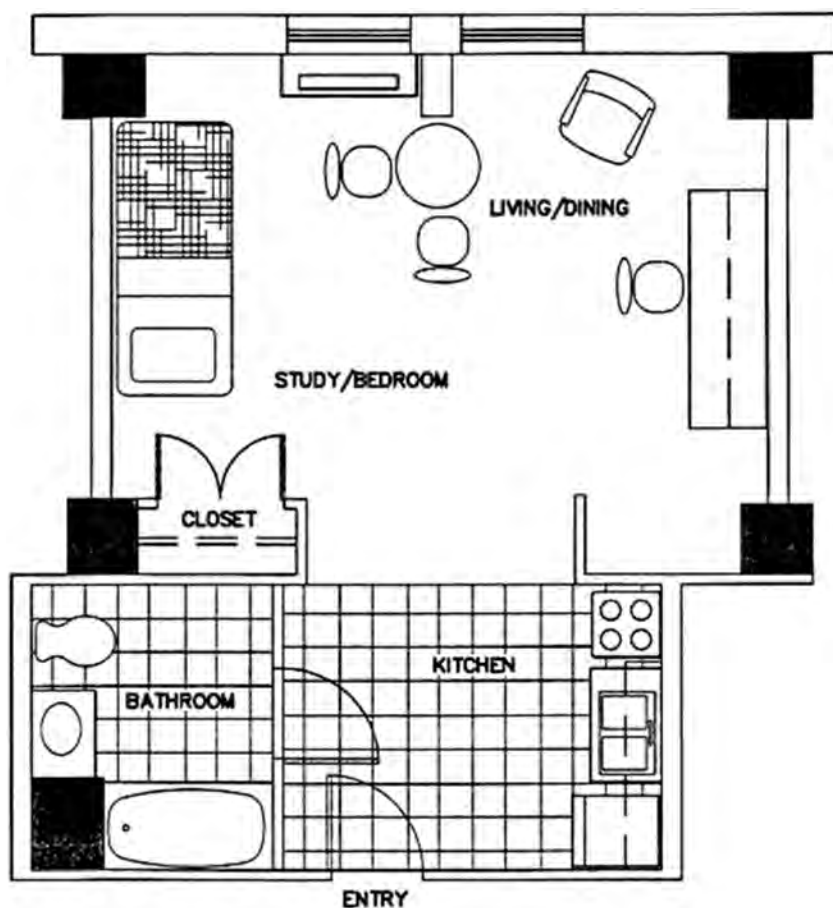
۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید بردگان شما و کسانی از شما که به سن بلوغ نرسیده‌اند، باید در سه وقت (برای ورود به اتاق شما) از شما اجازه بگیرند پیش از نماز صبح، و نیمروز، هنگامی که لباس از تن بیرون می‌کنید و بعد از نماز عشاء، این سه وقت هنگام (استراحت) و خلوت شماست. در غیر این سه وقت، بر شما و آنان گناهی نیست آنان گرد شما می‌گردند و بعضی بر بعضی دیگر وارد می‌شوند (با یکدیگر نشست و برخاست دارید). خداوند این گونه، آیات را برای شما بیان می‌کند و خداوند دانا و حکیم است و هرگاه کودکان شما به حد بلوغ رسیدند، پس باید (در تمام اوقات برای ورود به اتاق خصوصی والدین) اجازه بگیرند، همانند کسانی که پیش از آنان اجازه می‌گرفتند. خداوند این گونه آیات خود را برای شما بیان می‌کند و خداوند دانا و حکیم است.

۲ یکی از این شرایط خاص، رنگ لباس عروس می‌باشد که در این خصوص مستثنی شده است. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «رنگ قرمز تند مکروه است مگر برای عروس» (کلینی ۱۳۷۷).

نمونه‌هایی از انواع پلان‌های مختلف اتاق خواب با چیدمان‌هایی متفاوت، در اشکال زیر برای الگوبرداری آورده شده است.

ابعاد مبلمان خواب و پلان کف به میلی‌متر تبدیل شوند

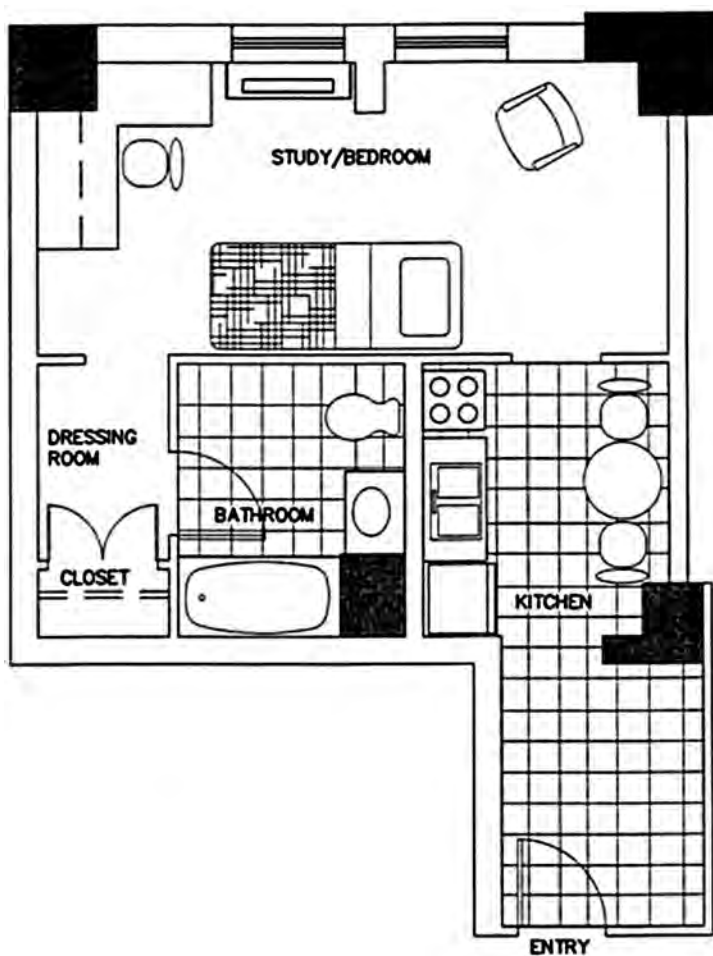
Furniture	Width	Length	Height
Desk	۲۵"	۸۲"	۳۹"
Dresser	۲۵"	۳۵"	۳۰"
Bed frame	۱۴"	۸۲"	-
Bookcase (bdrm)	۱۲"	۸۴"	۳۰"
Book Case (living rm)	۱۳"	۴۱"	۳۰"
Closet	۲۲"	۵۵"	-
Microwave space	۱۲"	۲۰"	-



Large Single Efficiency
1 unit available
Approximately 430 sq. ft.

Single Efficiency Dimensions and Floor Plan

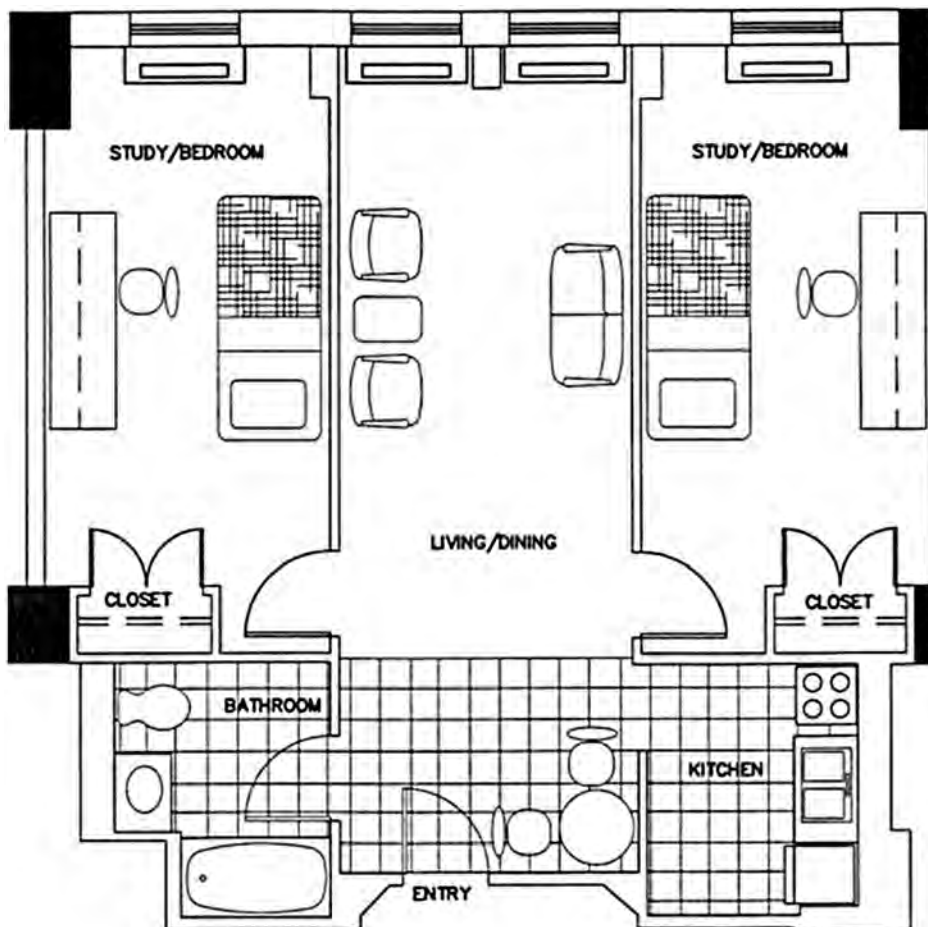
Single Efficiency	Width	Length	Height
Living room/bedroom	۹'۵"	۲۰'	-
Kitchen	۸'	۷'۶"	-
Ceiling height	-	-	۸'



Single Efficiency
18 units available
Approximately 395 sq. ft.

Large Two Bedroom Apartment Dimensions and Floor Plan

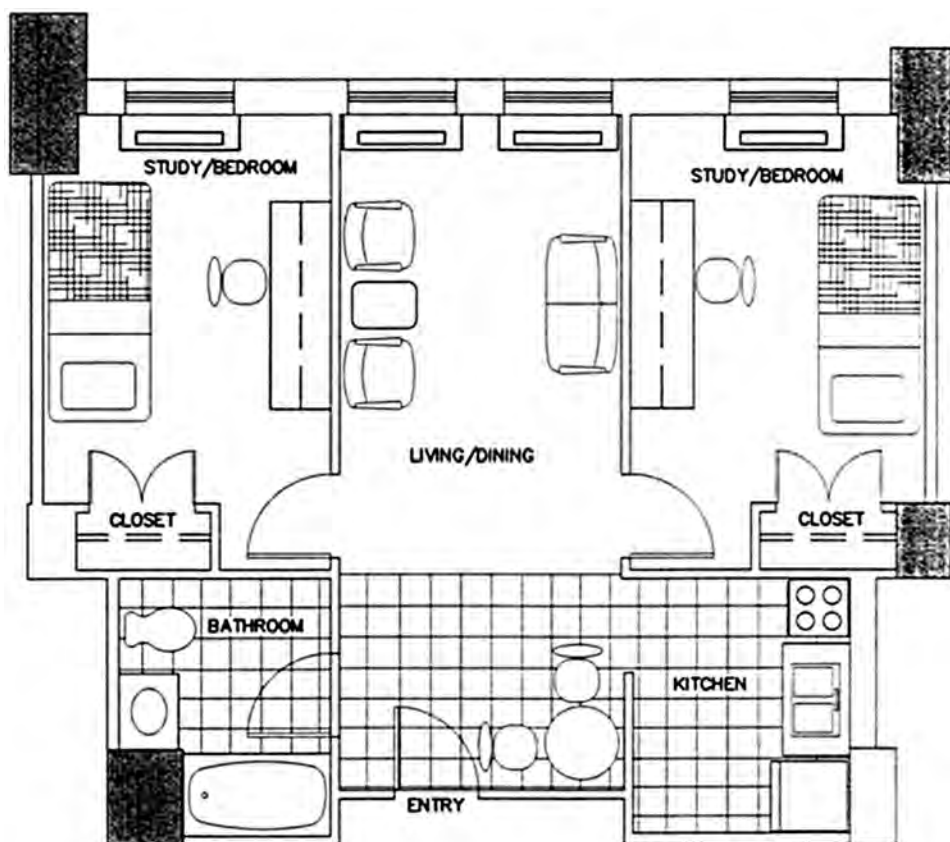
Large Two Bedroom Apartment	Width	Length	Height
Bedroom	9'6"	11'	-
Living room	9'6"	19'	-
Kitchen	8'	8'	-
Dining room	9'6"	6'	-
Ceiling height	-	-	8'



Large Two Bedroom Apartment
 22 units available
 Approximately 725 sq. ft.

Two Bedroom Apartment Dimensions and Floor Plan

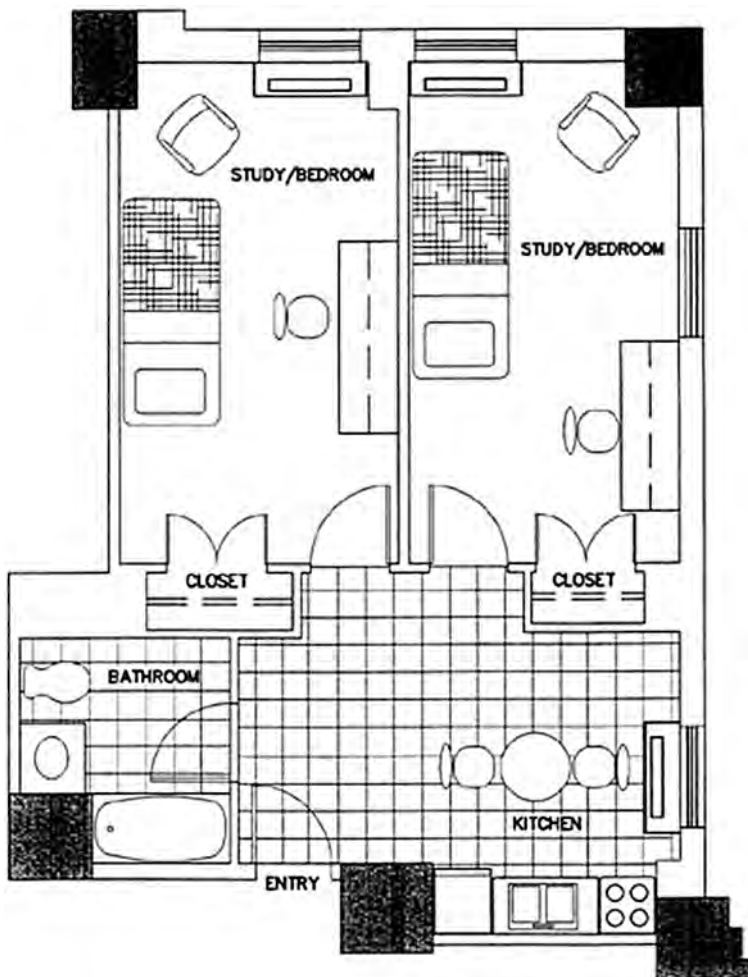
Two Bedroom Apartment	Width	Length	Height
Bedroom	۹'۶"	۱۴'	-
Living room	۹'۶"	۱۴'	-
Kitchen	۵'	۸'	-
Dining room	۹'۶"	۸'	-
Ceiling height	-	-	۸'



2 Bedroom Apartment
34 units available
Approximately 595 sq. ft.

Two Bedroom Corner Efficiency Dimensions and Floor Plan

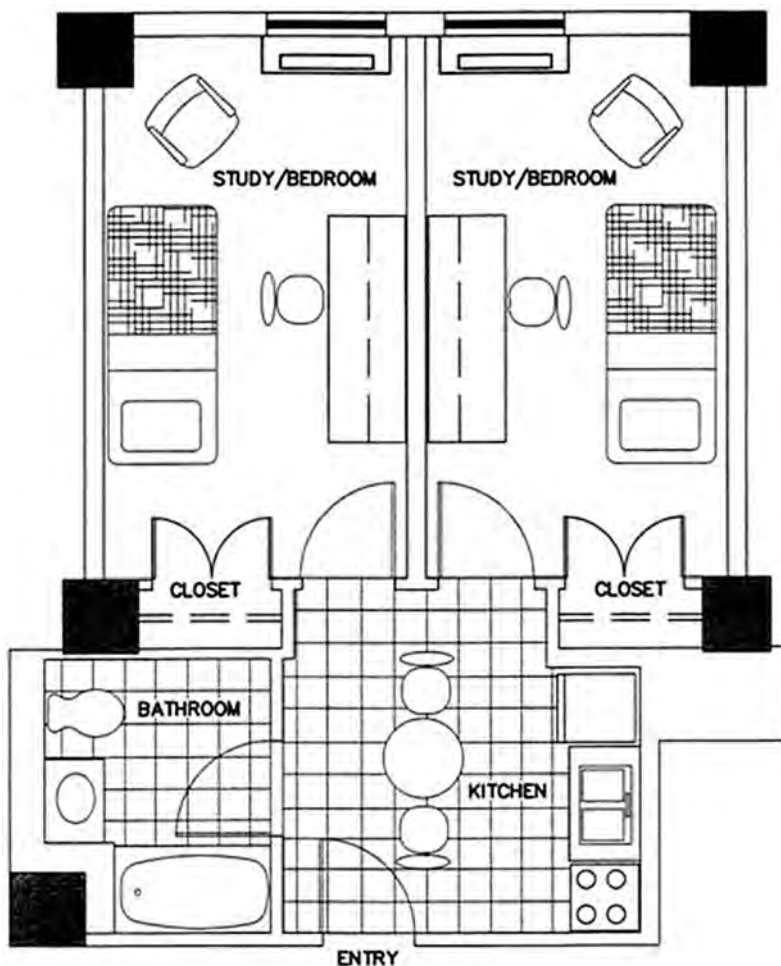
Two Bedroom Corner Efficiency	Width	Length	Height
Bedroom	9'6"	11'	-
Kitchen	16'	10'5"	-
Ceiling height	-	-	8'



2 Bedroom Corner Efficiency
 18 units available
 Approximately 570 sq. ft.

Two Bedroom Efficiency Dimensions and Floor Plan

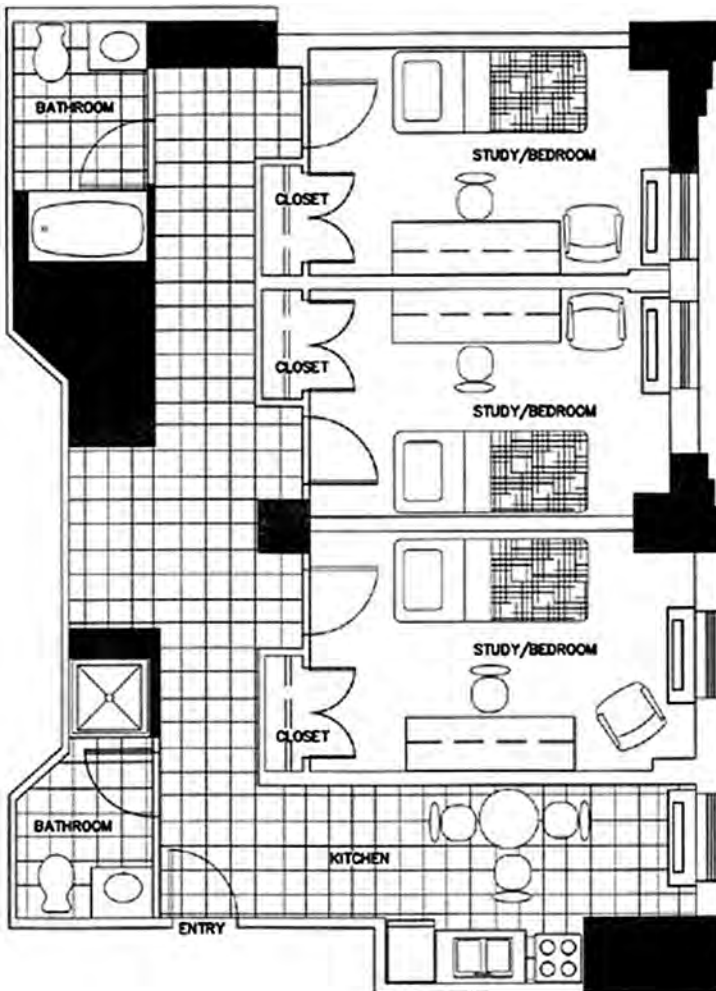
Two Bedroom Efficiency	Width	Length	Height
Bedroom	۹'۹"	۱۶'	-
Kitchen	۱۰'	۸'	-
Ceiling	-	-	۸'



2 Bedroom Efficiency
47 units available
Approximately 495 sq. ft.

Large Three Bedroom Efficiency Dimensions and Floor Plan

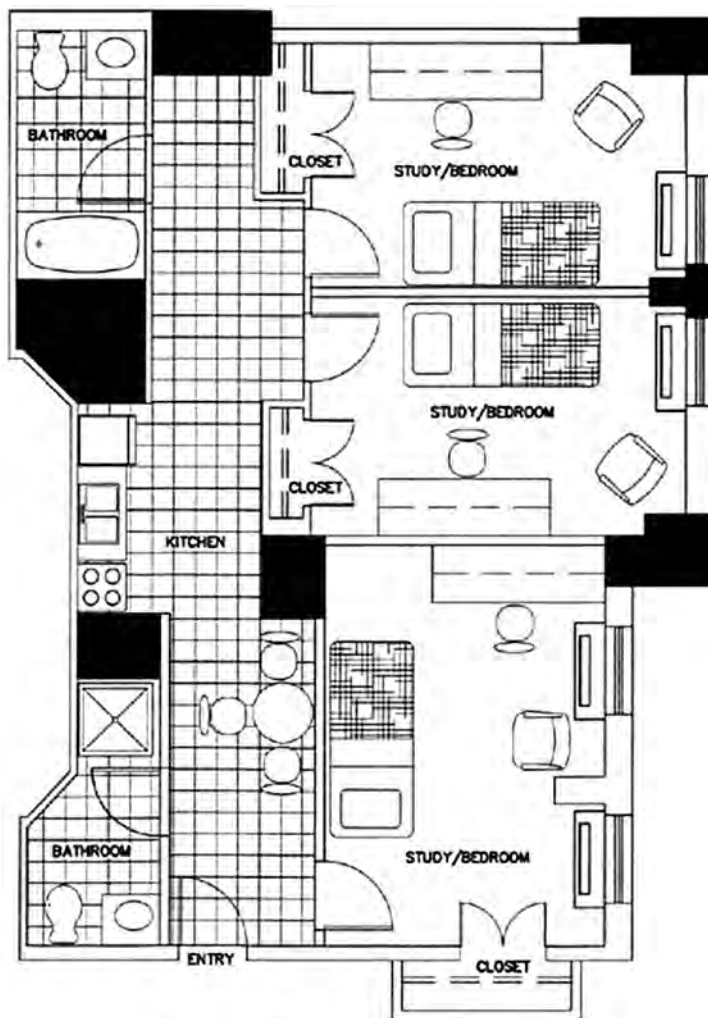
Large Three Bedroom Efficiency	Width	Length	Height
Bedroom A & B	9'	14'6"	-
Bedroom C	10'6"	15'	-
Kitchen	6'	8'	-
Ceiling height	-	-	8'



Large 3 Bedroom/2 Bath Efficiency
4 units available
Approximately 885 sq. ft.

Three Bedroom Efficiency Dimensions and Floor Plan

Three Bedroom Efficiency	Width	Length	Height
Bedroom	۹'۵"	۱۴'۶"	-
Kitchen	۱۳'	۵'۶"	-
Ceiling height	-	-	۸'



3 Bedroom/2 Bath Efficiency
6 units available
Approximately 800 sq. ft.

<https://www.law.georgetown.edu/campus-life/housing-residence-life/summer-housing/room-dimensions-floor-plans.cfm>

نمون برگ ۸-۱- تحلیل استاندارد عملکرد کار



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار دانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی :	نوبت اول:
کد حرفه	حرفه :	صنایع چوب	سطح صلاحیت L۳
کد وظیفه	۰۴ وظیفه:	تولید سرویس خواب صفحه های چوبی	گروه کاری G۳-۲
کد کار	۰۴۰۸ کار:	چیدمان اتاق خواب با نرم افزار	سطح شایستگی مهارت

۱- شرایط محیط انجام کار :
 ۱- شرایط کارگاه: کارگاه نقشه کشی به ابعاد $۸ \times ۱۲ = ۹۶$ مترمربع باید دارای نور طبیعی (پنجره های بازشو) و نور مصنوعی (لامپ های فلورسنت) و کفپوش مناسب باشد.
 ۲- اسناد: نقشه پلان اتاق خواب و چیدمان
 ۳- زمان: ۴/۵ ساعت

۲- نمونه / نقشه کار / مراحل اجرای پروژه / رویه انجام کار:
 ۱- تهیه پلان اولیه
 ۲- تعیین ابعاد و اندازه مبلمان خواب
 ۳- تعیین محل قرار گرفتن تخت خواب
 ۴- ترسیم پلان و چیدمان مبلمان
 ۵- اندازه گذاری

۳- شاخص های اصلی استاندارد عملکرد کار:
 ۱- ترسیم پلان با مقیاس خواسته شده
 ۲- استفاده از ابعاد استاندارد
 ۳- در نظر گرفتن نورپردازی و ابعاد اتاق
 ۴- ترسیم پلان و چیدمان با رعایت استاندارد
 ۵- اندازه گذاری پلان و مبلمان

۴- ابزار ارزشیابی:
 کتبی - عملی - مشاهده ای (براساس چک لیست های موجود)

۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار: نرم افزار طراحی اتاق خواب- سیستم کامپیوتر

۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری:
 کارهای ۰۳۰۲-۰۳۰۴-۰۳۰۳-۰۴۰۹

نمون برگ ۹-۱- ارزشیابی

وزارت آموزش و پرورش



سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی
کد حرفه	حرفه :	صنایع چوب
کد وظیفه	۰۴	تولید سرویس خواب صفحه ای چوبی
کد کار	۰۴۰۸	چیدمان اتاق خواب با نرم افزار

ردیف	مراحل کار	شرایط عملکرد (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	نتایج ممکن	استاندارد (شاخص ها/داوری /نمره دهی)
۱	تهیه پلان اولیه	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه	ترسیم کامل پلان اولیه	پلان اولیه را کامل ترسیم می کند.
			ترسیم ناقص پلان اولیه	پلان اولیه را به طور ناقص ترسیم می کند
			عدم ترسیم پلان اولیه	عدم توانایی در ترسیم پلان اولیه
۲	تعیین ابعاد و اندازه مبلمان خواب	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه	تعیین کامل ابعاد مبلمان	ابعاد مبلمان را کامل و دقیق تعیین می کند
			تعیین نسبی ابعاد مبلمان	ابعاد مبلمان را ناقص تعیین می کند
			عدم تعیین ابعاد مبلمان	عدم توانایی در تعیین ابعاد مبلمان
۳	تعیین محل قرار گرفتن تخت خواب	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه	تعیین دقیق محل مبلمان	محل مبلمان را دقیق تعیین می کند
			تعیین نسبی محل مبلمان	محل مبلمان را نسبی تعیین می کند
			عدم تعیین ابعاد مبلمان	عدم توانایی در تعیین محل مبلمان

۴	ترسیم پلان و چیدمان مبلمان	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه		ترسیم کامل	چیدمان مبلمان را کامل ترسیم می کند	۳
				ترسیم بخشی از چیدمان مبلمان	چیدمان مبلمان را ناقص ترسیم می کند	۲
				عدم ترسیم چیدمان مبلمان	عدم توانایی در چیدمان مبلمان	۱
۵	اندازه گذاری	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه		اندازه گذاری کامل	اندازه گذاری را کامل و دقیق انجام می دهد	۳
				اندازه گذاری ۷۰ درصد از کل	اندازه گذاری را به طور نسبی انجام می دهد	۲
				عدم اندازه گذاری	عدم توانایی در اندازه گذاری پلان و چیدمان	۱
۲	شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش	۱- ایمنی و بهداشت ۲- نگرش ۳- توجهات زیست محیطی ۴- شایستگی های غیر فنی توجه به نکات ایمنی و دقت در انجام کار جداسازی مواد ضایعاتی مسئولیت پذیری اخلاق حرفه ای مدیریت مواد و تجهیزات	رعایت بندهای ۱ تا ۴ عدم رعایت بندهای ۱ تا ۴	استفاده از لوازم ایمنی- رعایت موارد ایمنی- مدیریت مواد و تجهیزات	۲	
			استفاده از لوازم ایمنی			
<input type="checkbox"/> بلی		ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)				
<input type="checkbox"/> خیر						
معیار شایستگی انجام کار: کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ و ۳ کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار						

منابع

- یادآوری برای کارشناسان محترم دفتر:
همکاران گرامی لطفاً در منابع کتاب راهنمایی هنرآموز موارد زیر در ابتدای منابع آورده شود:
- ۱ برنامه درسی رشته صنایع چوب و مبلمان - دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش - سال ۱۳۹۳
 - ۲ استاندارد ارزشیابی حرفه صنایع چوب و مبلمان - سال ۱۳۹۳
 - ۳ کتاب درسی طراحی و ساخت مبلمان خواب - تألیف ۱۳۹۶
 - ۴ شیوه‌نامه نحوه ارزشیابی دروس شایستگی‌های فنی و غیرفنی شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش شماره ۴۰۰/۲۱۱۴۸۲ مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۳۰
 - ۵ دکتر غلامرضا خویی‌نژاد، برنامه‌ریزی درسی برای تدریس و یادگیری بهتر، شابک ۲ - ۴۳۹ - ۳۳۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ۱۳۹۱
 - ۶ کم‌جا چوب - کاتالوگ شرکت
 - ۷ صنایع چوبی درختی تبریز - کاتالوگ شرکت
 - ۸ قران کریم.
 - ۹ حمزه‌نژاد، مهدی و زهرا صدریان. ۱۳۹۳. اصول طراحی خانه از منظر اسلامی و الگوهای کاربردی معاصر. مجله پژوهش‌های معماری اسلامی (۴): ۷۶-۵۸.
 - ۱۰ رئیسی، محمدمنان. ۱۳۹۲. «معناشناسی در آثار معماری برای ارتقای معماری مساجد؛ پژوهش موردی: معناپردازی (از بعد هندسی و فضایی) در مساجد معاصر تهران». رساله دکتر معماری. تهران: دانشگاه علم و صنعت ایران.
 - ۱۱ لوشر، ماکس. ۱۳۸۱. روانشناسی رنگ‌ها. ترجمه ویدا آبی‌زاده. چاپ هفدهم. تهران: انتشارات درسا.
 - ۱۲ میرصانع، محمدحسین. ۱۳۹۱. بررسی آثار رنگ‌ها بر روان انسان با تکیه بر قرآن و حدیث. نشریه حدیث حوزه (۵): ۱۵۶-۱۲۸.
 - ۱۳ نقی‌زاده، محمد. ۱۳۹۲. «مسکن ایرانی، مبانی نظری تا جلوه‌های عینی در گذشته و حال». نشریه اندیشه معماری (۲): ۶۷-۴۷.
 - ۱۴ ویلسون، پاول. ۱۳۸۸. یکصد و پنجاه نکته برای خواب راحت. ترجمه سپیده خلیلی. تهران: انتشارات قدیانی.

انگلیسی

- 15 Holtechnik: 1_Qestaltung_22007_Konstvuktion 3:Arbeitsplanung.
- 16 Furniture For Interior Design. Sam Booth And Drew Plunkett 20014 Isbn 9781 78067322 6.
- 17 Furniture Tecture Furniture That Transforms Space Isbn 978 _ 0 _ 500 _ 51776 _ 5.
- 18 W W W, Violwethomedesign. Co.
- 19 IKI. Comitallen Bildern Und Tabellen / Holztechnik 2013.

