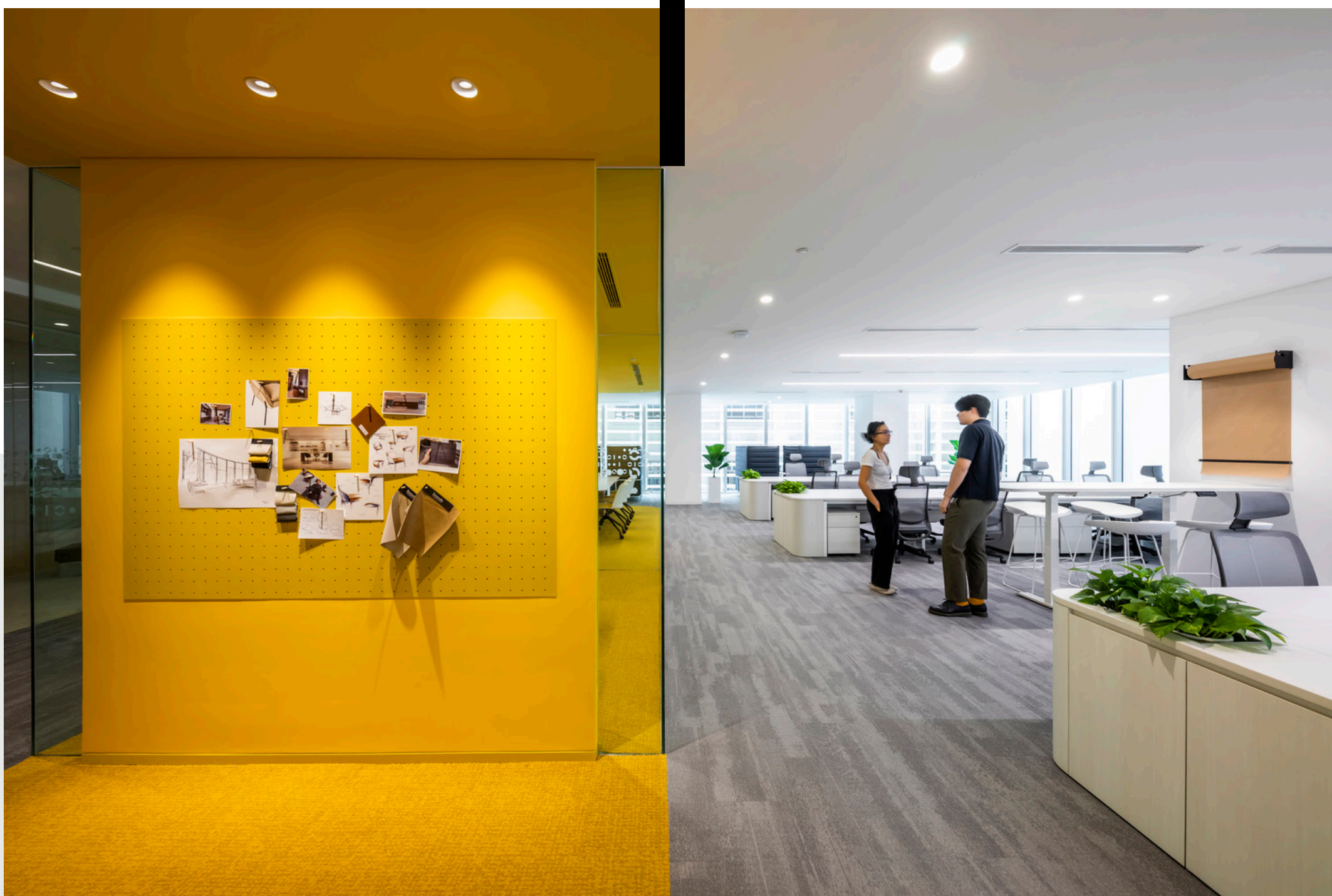


روحیه و سلامت؛ در سایه فضای خانه و دفتر کار



طراحی | معماری فضای کار | مردادماه ۱۴۰۳

محتوایی که خواهیم خواند:

فضای کار | فضای کار در خانه | طراحی دفتر کار

زمان مطالعه: ۵ دقیقه

روحیه و سلامت، در سایه فضای خانه و دفتر کار

بیست و یکم به طور متوسط ۹۰ درصد از زمان خود را در فضا و محیط داخلی می‌گذرانند. ما به طور مداوم پیامدهای فیزیکی، روانی و فیزیولوژیکی تعادل (یا عدم تعادل) طراحی محیط داخلی را تجربه می‌کنیم. با این دیدگاه، راحتی حرارتی بدیهی به نظر می‌رسد (و هست) اما متأسفانه راحتی به عنوان هدف کلی معماری به اندازه کافی جدی گرفته نشده است. فراتر از اندازه‌گیری جنبه‌های صوتی و بصری فضای ساخته شده، معماران باید درک عمیقی از مفاهیم زیربنایی که بهترین عملکردها را هدایت می‌کنند داشته باشند. درک درست از اینکه انتخاب مواد چگونه بر ارزیابی‌های کیفی اتاق‌های کنفرانس، خانه‌ها، سینماها و غیره تأثیر می‌گذارد، می‌تواند تصمیم‌گیری‌های ساختاری اساسی را بهبود بخشد و به نوبه خود فضاهای راحت‌تری ایجاد کند.

اگر از شما درباره راحتی سوال شود، اولین چیزی که به ذهن‌تان می‌آید چیست؟ نازک‌کاری لوکس، صندلی‌های نرم و دکوراسیون شیک؟ کمتر کسی به دفتر کار خود فکر می‌کند، و دلیلش احتمالاً نداشتن درک کامل از تعریف دیگری از راحتی است. وقتی راحتی را به‌عنوان حالتی از سلامتی جسمانی که از طریق فراهم آوردن نیازهای لازم برای انجام وظایف خاص در فضا به دست می‌آید تعریف کنیم، واضح است که معماران نقش کلیدی دارند و راحتی تنها به فضاهای مناسب برای فعالیت‌های تفریحی محدود نمی‌شود.

معماران و طراحان مسئول تمام ویژگی‌های بصری، حرارتی و صوتی فضاها هستند، چه رسد به کیفیت هوای داخلی دفاتر و خانه‌های ما. این امر زمانی مهمتر است که در نظر بگیریم شهروند معمولی قرن

”

ما به طور مداوم پیامدهای فیزیکی، روانی و فیزیولوژیکی تعادل (یا عدم تعادل) طراحی محیط داخلی را تجربه می‌کنیم.

“

عوامل راحتی محیط و نحوه اندازه‌گیری آنها

راحتی صوتی

راحتی صوتی با سطح صدای مناسب مشخص می‌شود. این به معنای نبود صداهای ناخواسته و کیفیت صداهایی است که می‌خواهیم بشنویم. بسته به نوع ساختمان (مسکونی، اداری، مدرسه، بهداشتی یا هتل) و فعالیت در جریان در هر فضا، باید از تعریف راحتی مناسب استفاده کرد.

راحتی دیداری

برای حس زندگی با کیفیت، نور به معماری زندگی می‌بخشد. وظایف مختلف به سطح نور مشخصی نیاز دارند؛ توزیع بهینه فضایی به تجربه نور طبیعی و مصنوعی کمک می‌کند.

ارتباط بصری با دنیای بیرون از طریق نماهای خارجی با ساعت زیستی ما هماهنگ عمل می‌کند و به همراه کیفیت داخلی تأثیر مستقیمی روی بهبود روحیات ما می‌گذارد.

راحتی حرارتی

راحتی حرارتی با دمای هوا، رطوبت و نبود جریان‌های هوا تعیین می‌شود. سطوح حرارتی ایده‌آل بسته به جغرافیا و فرهنگ متفاوت است، اما به طور کلی، دمای داخلی ۲۱-۲۴ درجه سانتی‌گراد راحت‌ترین هستند.

کیفیت هوا با تأمین هوای تازه، آلاینده‌ها و بوها تعیین می‌شود. معمولاً با اندازه‌گیری غلظت CO₂ و VOC و همچنین تعداد ذرات میکرو و حضور سموم بیولوژیکی ارزیابی می‌شود.



”

راحتی حرارتی با دمای هوا، رطوبت و نبود جریان‌های هوا تعیین می‌شود. سطوح حرارتی ایده‌آل بسته به جغرافیا و فرهنگ متفاوت است.

“

منابع، کارایی و زیست بهتر

ASHRAE (انجمن آمریکایی مهندسان گرمایش، سرمایش و تهویه مطبوع)، کاهش بیماری‌های تنفسی، آلرژی‌ها و سرماخوردگی می‌تواند ده‌ها میلیارد دلار صرفه‌جویی کند و این با طراحی آغاز می‌شود.

به‌عنوان معماران، باید تلاش کنیم فاصله دانش بین خود و مشاوران متخصص را کاهش دهیم و مفاهیم ساده‌ای را برای رسیدگی به مشکلاتی که باید با آنها مواجه شویم، بیاموزیم.

با ادامه شهرنشینی و با توجه به اینکه هر هفته یک میلیون نفر در سراسر جهان به شهرها مهاجرت می‌کنند، باید به نحوه ساخت پایدار (کاهش وابستگی شدید به منابع طبیعی) در عین حال که سلامت و بهزیستی ساکنان را در نظر می‌گیریم، توجه کنیم. و یک وضعیت خوب سلامتی فقط یک نگرانی شخصی نیست؛ هزینه بزرگی برای جامعه مرتبط با افراد ناسالم و کاهش بهره‌وری وجود دارد. طبق گزارش

BIM برای کاهش زمان ساخت، تولید پسماند و هزینه‌های لجستیکی است. کارایی منابع و راحتی می‌تواند توسط معماران به طرق بسیار جزئی اما مهم مدیریت شود و این مقدمه‌ای بر یک بحث بسیار بزرگ‌تر و غنی‌تر است.

با این دانش، معماران می‌توانند و باید به رهبران طراحی‌های پایدار و انرژی‌کارا تبدیل شوند. یک مزیت دیگر: با کاهش پسماند در فرآیندهای ساخت مرتبط با اصول اساسی راحتی، شما نیز به یک جهان کمتر وابسته به منابع و به‌طور هوشمندانه‌تر شهری‌شده کمک خواهید کرد.

این رویکرد آگاهانه نه تنها به کاربران فعلی یک ساختمان کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در پایداری و چرخه ایفا می‌کند. معماران، تولیدکنندگان و پیمانکاران باید از نحوه مدیریت پسماند آگاه باشند، به ویژه با توجه به اینکه پروژه‌های انعطاف‌پذیر و نوسازی بیشتر می‌شوند. برخی از استراتژی‌هایی که باید در طراحی پروژه‌های جدید یا مداخله‌ها در نظر گرفت شامل جداسازی آسان سیستم‌های ساخت مدولار و پیش‌ساخته، چاپ سه‌بعدی و از همه مهم‌تر، استفاده روزافزون از پتانسیل



۳ ویژگی ضروری برای ایجاد یک فضای کاری پربازده در خانه

ممکن است از نور طبیعی استفاده کنید. این کار می‌تواند علائمی مانند خستگی، سردرد و تاری دید را کاهش دهد.

اگر دسترسی زیادی به نور طبیعی ندارید، باید راهی برای تکمیل نورپردازی سقفی یا اضافه کردن یک لامپ زمینی یا رومیزی پیدا کنید. انتخاب نورهای قابل تنظیم برای تغییر روشنایی به اندازه دلخواه شما عالی است. در ماه‌های زمستان، برای مقابله با بعدازظهرهای تاریک، یک لامپ SAD تهیه کنید. این لامپ‌ها به طور ویژه طراحی شده‌اند تا نور روشن مشابه نور خورشید را تأمین کنند. استفاده از آن‌ها در صبح‌ها بیشترین تأثیر را دارد و می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد.

به فکر راه‌اندازی یک فضای کار در خانه هستید یا قصد بهبود شرایط فعلی خود را دارید؟ به دنبال ایجاد فضایی هستید که هم کارآمد و هم آرامش‌بخش باشد؟

در ادامه ما تعدادی از بهترین پیشنهادات خود را برای ایجاد یک محیط کاری آرام و پربار در خانه ارائه کرده‌ایم. از نورپردازی قابل تنظیم تا صندلی ارگونومیک، در اینجا سه نوع آیتم ضروری برای دفتر کار خانگی آمده است.

نورپردازی مناسب ایجاد کنید.

ایجاد فضایی که نور کافی داشته باشد بسیار مهم است، نه تنها برای کاهش خستگی چشم بلکه برای اطمینان از اینکه می‌توانید کارآمد کار کنید. اگر ممکن است، سعی کنید تا حد

”

ایجاد فضایی که نور کافی داشته باشد بسیار مهم است، نه تنها برای کاهش خستگی چشم بلکه برای اطمینان از اینکه می‌توانید کارآمد کار کنید.

“

سرگرمی هایی که تمرکز را به هم نمی‌زنند، در نظر بگیرید.

روشن است که فناوری و سایر اشکال سرگرمی می‌توانند حواس پرتی ایجاد کنند. اما برخی تجهیزات می‌توانند بهره‌وری شما را افزایش دهند. به عنوان مثال، تبلت‌های هوشمند به شما امکان می‌دهند از نرم‌افزارهای

کارآمد مانند اپلیکیشن‌های یادداشت‌برداری و ردیاب‌های زمان استفاده کنید.

علاوه بر این، پخش موسیقی یک راه عالی برای افزایش انگیزه و تمرکز است. اگر افراد دیگری در خانه هستند که نویز را دوست ندارند، یک جفت هدفون حذف نویز در نظر بگیرید.



مبلان ارگونومیک را انتخاب کنید.

ما اغلب ممکن است خودمان را به حالت خمیده بر روی صفحه نمایش خود ببینیم. در نتیجه، دچار گردن درد و گرفتگی کمر می‌شویم. اگر راحت نیستید، به احتمال زیاد نمی‌توانید به طور کارآمد کار کنید و روی وظیفه خود تمرکز کنید.

به جای آن، دفتر کار خود را با یک صندلی ارگونومیک که می‌تواند از کمر شما به درستی نگهداری کند، طراحی کنید. این

صندلی‌ها می‌توانند با بهبود وضعیت بدن، رگ‌های خونی شما را باز کنند و انرژی بیشتری به بدن برسانند.

ممکن است حتی تصمیم بگیرید یک میز ارگونومیک بخرید که برای کسانی که از آسیب‌های رایج مانند سندروم تکراری و تونل کارپال رنج می‌برند، ایده‌آل است. به جای اینکه بیشتر روز را نشسته بمانید، این میزها قابل تنظیم و بالا بردن هستند تا بتوانید در ارتفاع ایستاده کار کنید.

منابع مورد استفاده برای این محتوا:

Archdaily | The Home Office Life

mine

تماس با ما

| ۰۹۹۰۲۲۱۱۴۱۲ | www.mineteams.com | info@mineteams.com | @mineteams |