

الإضاءة المثالية لغرف الأطفال

دليل شامل للآباء والأمهات لاختيار الإضاءة الصحيحة والآمنة



أنواع الإضاءة الأساسية في غرفة الطفل



الإضاءة العامة

مصدر رئيسي يضيء الغرفة بالكامل — يُفضّل السقفي القابل للتعتيم

إضاءة المهام

مصباح مكتبي للقراءة والدراسة، يُوجّه مباشرة نحو الكتاب

الإضاءة الليلية

ضوء خافت يمنح الطفل الأمان دون إزعاج النوم



درجات اللون والحرارة اللونية

الضوء المحايد

3500–4000K

مناسب للعب والأنشطة اليومية

الضوء الدافئ

2700–3000K

مريح للعيون، مثالي لوقت النوم والاسترخاء

تجنّب الضوء الأزرق البارد

>5000K

يُقلّل إفراز الميلاتونين ويُعيق النوم لدى الأطفال



الإضاءة حسب الفئة العمرية



الأطفال الأكبر (7+ سنوات)

مصباح مكتبي قابل للتعديل + إضاءة قابلة
للتعتيم للمذاكرة والنوم



الأطفال الصغار (3-6 سنوات)

ألوان مرحة وأشكال ممتعة، مع حماية من
الوصول للمصابيح



الرضع (0-2 سنة)

إضاءة خافتة جداً، ليلية بلون برتقالي دافئ
لتغيير الحفاضات ليلاً



أفكار تصميمية وإضاءة ليلية ذكية



→ مصابيح على شكل نجوم أو حيوانات

تضفي جواً ممتعاً وتُهدئُ الطفل قبل النوم

→ أضواء LED قابلة للتلوين

تتيح تغيير المزاج وتُشجّع الطفل على النوم بلون أحمر/برتقالي

→ مفاتيح ذكية أو قابلة للتعتيم

تمنح الوالدين تحكماً كاملاً دون إيقاظ الطفل



السلامة أولاً: تأكد من أن المصابيح لا تُصدر حرارة عالية وأن الأسلاك بعيدة عن متناول الأطفال

