

**UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA**

DIPLOMSKO DELO

Vesna Toman

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA

Študijski program: Biologija in gospodinjstvo

POSTELJA SKOZI ČAS

Diplomsko delo

BEDS THROUGH TIME

Kandidatka: Vesna Toman

Mentorica: doc. dr. Beatriz Gabriela Tomšič Čerkez

Ljubljana, september 2016

KAZALO

POVZETEK	- 1 -
1. PROSTORI ZA SPANJE	- 3 -
1.1 Geopatska stres cona	- 3 -
1.2 Orientacija postelje v prostoru.....	- 4 -
2. NAŠA PRVA LEŽIŠČA	- 4 -
2.1 Hiše iz mamutov	- 5 -
2.2 Pinceventski lovci.....	- 5 -
2.3 Nova oprava.....	- 6 -
2.4 Heteferina postelja	- 6 -
2.5 Hiša večnega počitka	- 7 -
2.6 Posteljne civilizacije	- 8 -
3. POSTELNJAKI NA SLOVENSKEM	- 9 -
3.1 Posteljne škarje	- 15 -
3.2 Zibelke	- 16 -
4. LEŽIŠČA V KOČAH NA SLOVENSKEM	- 18 -
4.1 Pastirske koče	- 18 -
4.2 Drvarske koče	- 18 -
4.3 Dvoprostorne koče.....	- 18 -
4.4 Oprema spalnega prostora	- 18 -
5. POSTELJA DANES	- 20 -
5.1 Kako spimo.....	- 21 -
5.2 Sestava postelje	- 24 -
5.3 Vrste ležišč	- 27 -
5.4 Vrste postelj.....	- 30 -
5.5 Izbira prostorov za spanje.....	- 34 -
EMPIRIČNI DEL	- 36 -
6. METODOLOGIJA	- 36 -
6.1 Cilji.....	- 36 -
6.2 Hipoteze.....	- 36 -
6.3 Pripomočki	- 37 -
6.4 Obdelava podatkov	- 37 -
7. REZULTATI IN INTERPRETACIJA	- 37 -

7.1	Rezultati vprašalnika.....	- 37 -
7.2	Preverjanje hipotez.....	- 45 -
8.	PEDAGOŠKI DEL – PRIPRAVA	- 48 -
9.	ZAKLJUČEK.....	- 51 -
10.	KLJUČNI VIRI OZIROMA LITERATURA	- 53 -
	PRILOGE.....	- 55 -

KAZALO SLIK

Slika 1:	Baldahinski posteljnjak.....	- 10 -
Slika 2:	Posteljnjak.....	- 11 -
Slika 3:	Končnica posteljnjaka z upodobitvijo božjepotne Marije	- 13 -
Slika 4:	Posteljnjak.....	- 13 -
Slika 5:	Posteljne škarje	- 15 -
Slika 6:	Posteljne škarje	- 16 -
Slika 7:	Zibelka	- 17 -
Slika 8:	Zibelka	- 17 -
Slika 9:	Spalnica z ležišči nad hlevom.....	- 19 -
Slika 10:	Nadstropni pograd v Preskarjevi bajti na Veliki planini	- 20 -
Slika 11:	Postavitev spalnice v hiši, Feng shui.	- 22 -
Slika 12:	Napačna in pravilna postelja.....	- 24 -
Slika 13:	Vzmetnica.....	- 27 -
Slika 14:	Ležišče iz pene.....	- 28 -
Slika 15:	Ležišče iz lateksa.	- 29 -
Slika 16:	Kombinirano ležišče.	- 30 -
Slika 17:	Zračna postelja.....	- 31 -
Slika 18:	Vodna postelja.	- 31 -
Slika 19:	Pograd.....	- 32 -
Slika 20:	Dvižna postelja ali postelja v omari.....	- 33 -
Slika 21:	Postelja z baldahinom	- 33 -
Slika 22:	»Lebdeča postelja«	- 34 -
Slika 23:	Otroška soba	- 36 -

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Vprašalnik	- 55 -
Priloga 2: Vsebinska priprava.....	- 58 -
Priloga 3: Delovni list.....	- 59 -
Priloga 4: Power point predstavitev in slikovno gradivo	- 60 -

POVZETEK

V diplomskem delu sem se osredotočila na razvoj postelje, in sicer od najenostavnejših ležišč v prazgodovini pa vse do današnjih vrst postelj. V prazgodovini so ljudje živeli v manjših skupinah, ki so se pogosto selile, zato so bila bivališča začasna in jim niso namenjali posebne pozornosti. Živeli in spali so v jamah, krošnjah dreves in v brlogih.

Ko je razvoj človeka dosegel stopnjo homo sapiens, pa se je začela gradnja bivališč iz kamna in lesa. Prva bivališča so bila zelo enostavna. Namenjena so bila kuhanju, bivanju in spanju.

Danes pa je stanje bistveno drugačno. Bivališča so večja, trdnejša in arhitekturno zahtevnejša. Tudi ležišča so danes povsem drugačna. Namesto slame in živalskih kož imamo na razpolago veliko vrst ležišč, kot so: vodne postelje, ležišča iz različnih vrst pene, kombinirana ležišča, pogradi idr.

Raziskala sem tudi razvoj ležišč na Slovenskem od 17. stoletja naprej. Prve posteljnjake so prvič začeli omenjati na kmetijah. To so bile navadne ali boljše postelje z odejami in blazinami.

Bistveno pri moji raziskavi je bilo ugotoviti, kako je potekal razvoj postelje skozi čas. Z razvojem človeka in s tem napredkom tehnologije so se ležišča bistveno spremenila. Z anketnim vprašalnikom sem pridobila informacije o tem, kaj postelja pomeni človeku danes, kakšne vrste postelj, ležišč in posteljnine anketiranci najpogosteje uporabljajo.

Zbrane podatke sem prikazala v tabelah in grafično.

Ključne besede: spalnica, postelja, vrste ležišč, posteljnjak

SUMMARY

In my work I focused on the development of bed, from the simplest forms of beds in prehistory to the present day beds. In prehistory, people lived in small groups, that migrated a lot, therefore the beds were only temporary and they didn't pay special attentions to them. They lived, slept in caves, treetops and dens.

With the evolution of man to the homo sapiens level, began the construction of dwellings made from stone and wood. The first dwellings were very simple intended for cooking, dwelling and sleeping.

Today the situation is significantly different. Dwellings are bigger, more solid and architecturally more complex. Beds today are entirely different as well. Instead of straw and animal skin, we have a lot of types of beds at our disposal: water beds, mattresses from various kinds of foam, combined beds, bunk beds.

I have also researched the development of beds on the Slovenian territory from the 17th century onward. The first bedsteads were firstly mentioned on farms. These were ordinary or better beds with blankets and pillows.

The main focus in my research was the development of beds through time. With the evolution of man and technological progress, beds changed significantly. With a questionnaire I received the information on what a bed means to a man, what kind of beds, mattresses and bedding the responders most frequently use.

The data I collected are shown in the tables and graphically.

Key words: Bedroom, bed, bedstead

TEORETIČNI DEL

1. PROSTORI ZA SPANJE

Kje spimo in kakšno je naše spanje, na nas lahko izjemno pomembno vpliva. Če spimo v zdravem in tihem okolju, bosta naše telesno in duševno počutje boljša in lažje se bomo spopadali s stresi in z napetostmi vsakdanjega življenja. Če ležimo na slabo oblikovanih posteljah in v hrupnem okolju, pa bomo slabo spali. V tem primeru obstaja velika verjetnost, da bi bilo naše življenje lahko prizadeto v celoti. Stresi, ki jih doživljamo čez dan, nas lahko bolj prizadenejo, bolj smo razdražljivi in utrujeni ter dovzetni za razne bolezni. Ena pomembnih stvari pri spanju je, da porabimo zanj tako velik del življenja in da skoraj vedno spimo v isti postelji. Spalnica in postelja naj postaneta del zdravega okolja. Če nista, se začnejo kopičiti težave z dolgoročnimi posledicami. Otroci, starejši in bolniki preživijo v postelji še več časa, zato so lahko še bolj ogroženi. Več let spanja v premajhni postelji lahko privedejo do slabe telesne drže. Spanje v spalnici s sintetičnimi preprogami in opremo v posteljah, narejenih iz nezdravih materialov (npr. med sintetičnimi rjuhami in odejami) pomeni, da smo noči in leta v tesnem stiku s potencialnimi škodljivimi snovmi. V današnjem času se vse več pozornosti posveča vplivu, ki ga ima na zdravje spanje v bližini elektromagnetnih polj, predvsem tistih, povezanih z vodi visoke napetosti. Prav tako skrb vzbujajoča so EM polja gospodinjstev in dolgotrajna izpostavljenost škodljivim koncentracijam EM polj, ki izvirajo iz tal pod hišo. »Geopatski stres«, do katerega pride na določenih lokacijah, naj bi pripomogel k nastanku bolezni in celo rakastih obolenj. (Pearson 1994)

1.1 Geopatska stres cona

»Je formacija, skupek vseh navedenih naravnih zemeljskih sevanj. Že ime pove, da gre za stres, in sicer za stres na organih, na žlezah telesa, kar posledično spremeni funkcijsko delovanje le-teh. V tujini to označujejo z Geopathic stress Zone, kar pomeni cona, predel ali lokacija, kjer so izvori bolezni, rakava cona oziroma negativne, škodljive energije – sevanje v spalnici kot tudi na delovnem mestu – pisarni.« (<http://altera.si/izvor-sevanja-posledice-in-simptomi>, 28.7.2016)

1.2 Orientacija postelje v prostoru

Za pravilno namestitvev postelje v prostoru je treba upoštevati vpliv zemeljskega magnetnega polja in rotacije zemlje.

Če je postelja nameščena v osi sever - jug:

- glava na jug: občutljivejši slabše spijo, saj zemeljsko magnetno polje ustvarja pritisk v glavo;
- glava na sever: ugodnejše za spanje, saj magnetno polje ustvarja pritisk v noge;

Če je postelja nameščena v smeri vzhod – zahod:

- glava proti zahodu: občutljivejši spijo slabo. Nekateri ljudje imajo celo občutek, da padajo;
- glava proti vzhodu: ugodna lega, saj je pritisk zaradi rotacije usmerjen v noge;

Pri postavljanju postelje je treba upoštevati tudi, da ni na mestih, kjer je naravno zemeljsko elektromagnetno polje deformirano. Če imamo severno od postelje nosilni zid, v katerem je veliko železa, je tam zemeljsko elektromagnetno polje zagotovo deformirano. Zemeljski magnetizem, ki se širi od severa proti jugu, pa deformacijo »potegne« zelo globoko v prostor. Največ škode naredijo viri sevanja ali viri deformacije sevanja, ki so na severnem delu prostora. (<http://www.kerles.si/dobro-je-vedeti>, 28. 7. 2016)

2. NAŠA PRVA LEŽIŠČA

»Prve oblike bivališč so se pojavile skupaj z razvojem prve človeške oblike homo habilis (spretni človek), ki je živel pred približno pred 2,5 oz. 2 milijona let. V tistem času so živeli v manjših skupinah, ki so se pogosto selile, zato so bila bivališča začasna in jim niso posvečali posebne pozornosti. Živeli so pretežno v okoliških jamah. Naslednja stopnja razvoja človeka se imenuje homo erectus oziroma pokončni človek. Ti ljudje so živeli v drevesnih krošnjah ali v brlogih, ki so jih izkopali, ali pa so živeli pod vejami, naslonjenimi na kamne in pokritimi z živalskimi kožami, kar jih je ščitilo pred soncem in deževjem tudi na prostem, saj so bila taka bivališča nezahtevna in se jih je dalo hitro postaviti. Ko je razvoj človeka pripeljal do zadnje razvojne stopnje - homo sapiensa, so bili njegovi možgani že tako veliki in razviti, da je bil sposoben narediti več kot le neki brlog ali šotor iz živalskih kosti in kož. Z iznajdbo preprostega orodja se je začela gradnja bivališč iz lesa ali kamna, ki sta bila na razpolago v okolici. Prva bivališča so bila zelo enostavna, večinoma je bil to le en prostor namenjen kuhanju, bivanju in spanju. Njihova osnovna naloga je bila predvsem zaščita pred

vremenskimi vplivi in grožnjami iz okolice.«
(<https://sites.google.com/site/lorastefanova16/zgodovina/prazgodovina>, 30. 7. 2016)

»Najboljša najdišča so odkrili v votlinah; vendar so bila bivališča pod milim nebom v resnici številčnejša od tistih v jamah. Pred leti so ugotovili, da sta imela jama ali skalni previs vlogo druge strehe pri bivališčih pod milim nebom; bivališča so postavili na pomol ali pred skalni previs pred votlino, kadar je bila ta obrnjena k soncu in je zagotavljala dobro obrambo pred zverinami in divjanjem narave. Prav ostanki takih bivališč, ki so bila bolj zavarovana in so se potemtakem boljše ohranila od tistih pod milim nebom, so dala prazgodovinarjem natančne podatke o graditeljski tehniki. O praljudih (vrste *Homo erectus*), o katerih se je ohranilo le malo sledov, vemo, da so uporabljali ogenj in izdelovali orodje, ne vemo pa, kako in kje so spali. Neandertalec, ki so ga našli ležečega na postelji iz cvetja v Šanidarju v Iraku, je prvi, ki nam je zapustil ganljivo pričevanje o -zagotovo- svoji smrtni postelji in nam dal dokaze o skrbi tedanjih ljudi za počitek, četudi večni.« (Dibie 1999, 12)

2.1 Hiše iz mamutov

»Bivališče tako imenovanega lazaretskega človeka, ki ga je izkopal Henry de Lumley, je bilo nekakšna velika, v notranjosti že dokaj razčlenjena stavba«; je iz starejšega paleolitika, se pravi izpred kakšnih sto trideset tisoč let. Dolgo je bilo enajst metrov in široko tri metre in pol; sestavljeno je bilo iz lesenega ogrodja iz navpičnih kolov in vodoravnih lat, naslonjenih ob jamski zid. Čez ogrodje so bile zagotovo položene kože vse do tal, kjer so jih držali veliki kamni. V notranjščini so bili različni prostori za dejavnosti. V enem so našli ostanke, ki so jih prepoznali kot podlago za ležišče: posušeno morskovo travo in steljo, čeznjo so pogrnili živalske kože, na katerih so počivali in spali lazaretski ljudje.« (Dibie 1999, 12)

2.2 Pinceventski lovci

»Iz poznega mlajšega paleolitika je edina priča o bivališčih na prostem na Zahodu najdišče Pincevent v departmaju Seine-et-Marne, kjer so bile uporabljene metode »izčrpn« topografije. Raziskanih je bilo že več kot pol ducata dobro ohranjenih bivališč; zaradi ugodnih ekoloških razmer je tamkaj dokaj dolgo bivala skupnost lovcev na severne jelene, ki jo je v več stoletjih sestavljalo nekaj deset družin. Tamkajšnje stanovanjske enote, kjer je pokriti prostor meril od sedem do deset kvadratnih metrov, so najbrž ustrezale ožjim družinskim enotam: paru in njenemu neposrednemu potomstvu, se pravi dvema do petim ali šestim posameznikom v šotoru. Šotori so bili stožčasti in rahlo ovalni, ognjišče je bilo pri vhodu, v

ozadju, za prostorom za delo z orodjem po tleh, pa je bil polkrožen prostor za počitek, kjer so pred uničenjem odkrili »prazne odtise« kož za spanje.« (Dibie 1999, 13)

2.3 Nova oprava

»Paradoksalna je ugotovitev, da je paleolitska jamska in premična umetnost med letoma 9000 in 8000 pred našim štetjem dokaj odsekano izginila zaradi izboljšanja podnebnih razmer. Po zadnjem napadu mraza se je okoli leta 8300 pr. n. št. končala wurmska poledenitev. Mejna črta ledu se je s tundro in stepo umaknila pred valom milega in vlažnega podnebja proti severu, z juga se je razširil gozd, ki je zavzel planote in rečne doline, kjer so bili prej ledeniki. Sprememba naravnega okolja je posredno vplivala na prihodnost spalnice - in na njeno udobje. Ker so bile živali manjše, sta se orodje in oprava zmanjšala; v lesenih kolibah so košutje in kunčje kože uporabljali za ležišče, med seboj sešite pa za oblačila in pregrinjala: v čudežno dolgi niz bitij, ki so obljudovala devet desetin znanega človeškega časa, je tako vdrla umetnost udobja.« (Dibie 1999, 18)

2.4 Heteferina postelja

»Nobenega dvoma ni, da je bila postelja eden od najpomembnejših kosov pohištva v hiši. V inventarju zasebne hiše iz obdobja šeste dinastije je kot posamezen predmet omenjena »postelja iz najboljšega borovega lesa«. Čeprav se je iz tistega časa ohranilo bolj malo, si lahko na podlagi dragocenih slonokoščenih postelj, kakršne so odkrili v kraljevskih grobovih iz obdobja prve dinastije, in postelj izbranih oblik, obitih s srebrnimi in z zlatimi ploščami, ustvarimo podobo, kakšne so bile kraljevske postelje. V grobu kraljice Heteferi (iz obdobja četrte dinastije), Keopsove matere, so med drugimi našli baldahin iz pozlačenega lesa, ki je verjetno dajal zavetje skrajno preprosti, nagnjeni postelji, naslanjaču in zglavniku, celoti, ki jo lahko občudujemo v pravljnično bogatem kairskem muzeju. Postelja je bila narejena iz močnih platnenih, med seboj prepletenih trakov, napetih na lesen okvir; stala je na nogah, ki so bile največkrat izrezljane v obliki bikovih in levjih nog, ali pa so ponazarjale eno od zavetniških božanstev spečega: bradatega Besa s krivimi nogami in Tuero, upodobljeno v obliki nosoroga. Zaradi debelega oblazinjenja so bile postelje včasih tako visoke, da so morali splezati nanje po lestvi z več stopničkami. Nemara so zato v bližini postelje pogosto našli pručke. Na udobno oblazinjenih ležiščih, kar je bil brez dvoma privilegij kraljev in kraljic, sta si morala speča položiti pod glavo val (besedo prevajajo kot zglavnik, polkrožno oporo za pod glavo, podložek ali, natančneje, podložek za pod tilnik), da si ne bi potlačila ali skuštrala

velikokrat hudo zamotane pričeske. Zglavnik je bil najpogostejši kos pogrebne oprave, če naj s tem sodimo po domala vseh muzejih, ki hranijo zbirke predmetov klasične antike. Na spodnjem delu je bilo pogosto vrezano eno od nočnih božanstev z znožja postelje, Sekab, to je bog, ki živi na dnu brezen s pogublenci in jih muči, ali Set, ki je bog temin. Ker je bil polkrožni vzglavnik, predhodnik zglavne blazine, trd, so ga omilili z blazino, ki so jo položili pod vrat. Speči je zato moral ležati na hrbtu. Pri najbogatejših je bil izklesan iz alabastra s slonokoščeno inkrustacijo, pri srednjih razredih pa izdelan iz figovca, v tistem času zelo razširjenega lesa v Egiptu, in neokrašen. V spalnici so bile tudi lesene omare, ozaljšane z inkrustacijami, kamor so shranjevali tako perilo in oblačila kot potrebščine za ličenje: ogledala, glavnike, lasne igle, maže, dišave; hranili so jih v bolj ali manj dragocenih skrinjicah, ki so jih z nepogrešljivo pručko vred postavili pod posteljo.« (Dibie 1999, 21)

2.5 Hiša večnega počitka

»Od postelje in njenih sanj se ne moremo posloviti, če ne omenimo tistega, s čimer so si z nemalo ponosa, čeprav največkrat neradi belili glavo premožni Egipčani: hiše večnega počitka. Kralji so se je vselej lotili o pravem času, saj zidava takega, četudi povprečnega poslopja, ni bila mačji kašelj. Posamezniki, ki so bili tako kot faraoni prepričani, da človek živi po smrti naprej, so hoteli obdržati svojo nesnovno bit, *ka*, ki jo lahko primerjamo z našo »dušo« in je imela svoje življenje. Treba je bilo ohraniti telo, da bi ga lahko *ka* prevzela tolikokrat, kolikokrat bi se ji zahotelo, zato so na zanesljivem kraju shranili kip, podobo ali upodobitev umrlega z vsemi osebnimi potezami, ki jih je truplo izgubilo. In zato so umrlemu dali pohištvo in hrano, da bi lahko v grobu nadaljeval življenje, kakršno je živel na zemlji. Bogastvo in raznoterost pohištva sta bili seveda odvisni od posameznikove petičnosti. Tutankamonovo je danes zagotovo najbogatejše, kar so jih doslej odkrili: slavnostne postelje, okrašene s hišnimi bogovi in slonokoščeni, ebenovinastimi in zlatimi vložki, pozlačene postelje s cizeliranimi stranicami v obliki leva, povodnega konja ali krokodila, zložljivi počivalniki iz lahkega lesa z bronastim okovjem; opore za pod glavo iz fajanse z inkrustacijami iz lazurita, slonove kosti ali modrega stekla; omare, stoli, pručke, skrinjice, palice iz trstike, nakit, orožje, igre, posodje, liturgični predmeti in tako naprej.« (Dibie 1999, 26)

2.6 Posteljne civilizacije

»Iz grščine smo prek latinščine in italijanščine dobili obče ime za sobo (v francoščini *chambre*, grško *kamara*), ki v francoščini označuje prostor, namenjen počitku, ali z drugo besedo- spalnico. Spalnica je bila pogosto v pritličju hiše, tu in tam v nadstropju, kamor si prišel po zadnjih lesenih stopnicah; včasih je imela majhno odprtino, ki so jo največkrat zadelali, da so se ubranili pred vročino in soncem ali zimsko slano. Kadar zidovi niso bili iz kamna - kamnita so bila revna bivališča, izkopana v obzidje antičnih Aten – so bili iz lesa, nežganih opek ali ilovice s slamo.« (Dibie 1999, 31)

»Udobno pohištvo je bilo mestni privilegij in znamenje uspeha. Spalnica je sicer še vedno bila prostor, v prvi vrsti pridržan za počitek in spanec, vendar so jo, in to je novost, stalno in različno uporabljali tudi podnevi: v njej so delali, v njej so molili, v njej so brali in v njej so radi sprejemali, in sicer zaradi dveh razlogov; po eni strani zato, ker je bila edini zares udoben kotiček v hiši, po drugi pa zato, ker so v njej kopičili, razkazovali in predvsem nadzorovali svoje zaklade: nakit, posodje, prte, oblačila (ne več obešena, ampak zložena in položena), osebne papirje, knjige in tako naprej. Vse to so pospravili v skrinje, le malo predmetov in drobnarij je bilo razstavljenih. Sredi spalnice je kraljevala postelja, spokojna in neizpuhtljiva krasota, mogočna prispodoba zakonske in družinske ubranosti.« (Dibie 1999, 80)

»Sorazmerno novi izraz »spalnica« (soba za spanje) se je v resnici uveljavil šele sredi 18. stoletja; dodatek »za spanje« je tako zaznamoval očiten razvoj v zamisli in ureditvi stanovanja. Opredelil pa je tudi kakovostni razred, saj je imelo mestno stanovanje v 19. stoletju včasih pač eno ali več »sob«, vendar njihova ni bila namenjena edinole za spanje. Spalnico, vozliščno točko v stanovanju, sta obdajali dve nepogrešljivi prvini: predsoba, ki je omogočala prehode, in shramba za oblačila, kamor so spravili oblačila. Umetnost v spalnici je bila, kako postaviti posteljo, da jo bo obiskovalec ugledal od spredaj in v nasprotni svetlobi in da bo gostitelj osvetljen z dnevno svetlobo; na stranski steni je nad odprtim ognjiščem viselo veliko ogledalo in se zrcalilo v manjšem na nasprotni steni, tako da je spalnica odsevala v neskončnih podobah.« (Dibie 1999, 137,138)

»Na francoskem podeželju so bile vse do 19. stoletja v rabi ljudske zaprte postelje (v nasprotju z veličastnimi posteljami z baldahinom, ki so se v visoki evropski družbi razširile po koncu srednjega veka). Postelja, najpomembnejši kos pohištva in nezavzetna trdnjava

zasebnega človeškega življenja, je bila »sama zase nekakšno zasebno stanovanje«. Ko si zlezal noter in zaprl dvokrilna drsna vrata, si bil že doma. Na kmetijah so v skupnem prostoru druga za drugo stale tri take postelje. Prva je bila postelja gospodarja in gospodinje, v drugi spita hči in dekla, v tretji se gnetejo trije fantje in čakajo, da se bo najstarejši pridružil v hlevu dvema hlapcema in najstarejšemu bratu. V zaprto posteljo se splaziš po kolenih in z glavo naprej, v obleki ali hlačah. Šele ko zapreš vrata, se v notranjosti do konca slečeš in hlače ali obleko zložiš čez posteljni venec. Spijo na žimnici iz košeničice ali na slamnici iz ovsene slame. Škatla ni zadosti velika, da bi se odrasel lahko povsem iztegnil, zato na pol sedijo, na pol ležijo na konopni rjuhi pod odejo, natlačeno z enako slamo kot slamnice in blazine. Omenjajo že tudi prave pernice iz puha.« (Dibie 1999, 165,166)

3. POSTELJNJAKI NA SLOVENSKEM

Pohištvo je vse premična oprema, v stanovanjskih prostorih, ki omogoča človeku stalno bivanje. Pohištvo zajema vse priprave in naprave za pripravljanje in uživanje hrane, prenočevanje, počitek in razvedrilo ter shranjevalne prostore za obleko. Stanovanjska stavba varuje človeka pred vremenskimi razmerami in mu zagotavlja potrebno toploto, pohištvo pa mu omogoča vsa opravila, ki so potrebna za bivanje in življenje v notranjosti stavbe. Pohištvo pomeni podobo človekovega družbenega vzpona, gospodarske in kulturne ravni.

(http://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/Slovenski_etnograf_29_bas_kmecko.pdf, 17. 8. 2016)

Ni znano, kdaj so postelje začeli uporabljati v kmečkih hišah. V 17. stoletju se prvič začnejo omenjati posteljniki na kmetijah. To naj bi bile navadne in boljše postelje z odejami in blazinami, pa tudi baldahinske postelje. Iz popisov je razvidno, da so imele posteljnike le redke kmetije. V opisu iz prve polovice 17. stoletja je omenjeno, da primorski kmetje spijo na tleh in slami ter da imajo le nekateri »slabo izdelane postelje s slamo«. V poročilu iz druge polovice tega stoletja je navedeno, da pri gorenjskih kmetih postelje niso v navadi in da spijo kmetje na klopih in tleh. (Makarovič, G., 1981)

»Večina kmečkega prebivalstva ni spala na posteljah. Takšno stanje je bilo tudi v 19. stoletju, čeprav je v tem času število s posteljami opremljenih kmetij naraščalo. Na eni kmetiji je bil v navadi največkrat samo po en posteljniki za gospodarja in gospodarico. Po opisu iz zadnje

tretjine 19. stoletja kmetije med Gorjanci in Krko niso imele posteljnjakov ali pa so imele le po en posteljnjak. Ob koncu 19. stoletja so na Štajerskem kmetje dokaj splošno spali na klopeh. Na začetku 20. stoletja so istrski kmetje po večini spali na slamnicah; posteljo je imel kvečjemu gospodar z gospodarico. Še v času po drugi svetovni vojni večina kmečkega prebivalstva ni imela svojih posteljnjakov.« (Makarovič, G., 1981, 200, 201)

»Na kmetijah so bili v rabi preprosti in imenitneje izdelani posteljnjaki. Navadne so verjetno izdelovali najpreprostejši obrtniki. Po poročilu iz 17. stoletja so se z izdelovanjem ukvarjali prebivalci Ihana in Trzina. S tem delom so se vzdrževali možje, žene in otroci. Svoje izdelke so nosili naprodaj na žegnanja po Štajerskem, Koroškem in po Kranjskem. Prej kot ne je bila to domača dejavnost, ki je bila vsaj v neki meri namenjena kmečki potrošnji. O videzu ihanskih izdelkov ne vemo nič. Domnevno si jih moramo predstavljati kot preproste izdelke zgolj uporabnih oblik.«

Trije najstarejši ohranjeni posteljnjaki, ki so jih uporabljali na kmetijah, izvirajo iz Štajerske, Primorske in Gorenjske ter sodijo šele v drugo polovico 18. stoletja. Med seboj so tipološko različni in likovno oblikovani. (Makarovič, G., 1981)

Prvi primerek je baldahinski posteljnjak iz Jurjevskega dola pri Lenartu v Slovenskih goricah. Datiran je z letnico 1742. Posteljni baldahin nosijo struženi stebriči. Na stranicah sta konveksno-konkavno obžgana zglavna nastavka. Spodnja ploskev baldahina in zunanje strani končnic in stranic so poslikane z akantovimi motivi. Barve poslikave so: rdeče rjava, sivo modra, črna in bela.

Slika 1: Baldahinski posteljnjak



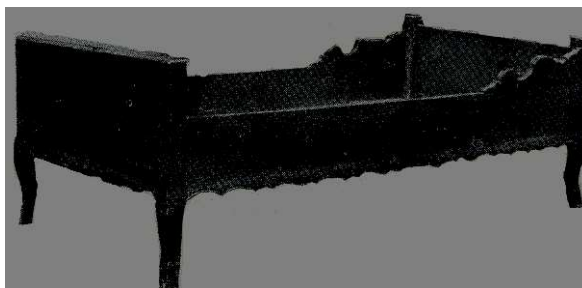
(Vir: Makarovič, G., 1981)

Na baldahinskem posteljnaku iz Jurjevskega dola pri Lenartu v Slovenskih goricah je na nožni končnici naslikana letnica 1742. Je iz mehkega lesa, poslikanega z rdeče rjavo, sivo modro, črno in belo oljno barvo. Je dimenzije 180 cm x 196 cm x 127 cm.

Drugi primerek, ki izvira iz Suhe pri Škofji Loki, je bolj preprost. Datiran je z letnico 1794. Končnici sta zgoraj konveksno-konkavno obžgani. Podoben profil imata zglobova nastavka na stranicah. Posteljnjak je popleskan z modro barvo. Na končnicah sta naslikani polji, in sicer v obliki štiri listov z Jezusovim in Marijinim monogramom. Na stranicah so po tri naslikana polja pravokotne oblike s polkrožnimi izpahi. V poljih so naslikani preprosti motivi dveh nageljnov.

Tretji primerek je v hišni lasti velike kmetije v Žirjah. Po obliki usločenih nog s kopitastim podstavkom in po obliki profila spodnjih robov končnic in stranic moremo posteljnjak datirati v zadnjo tretjino 18. stoletja. V ta čas sodi tudi oblika zglobov nastavkov na stranicah. Posteljnjak je izdelan iz masivnega češnjevega lesa in politiran. (Makarovič, G., 1981)

Slika 2: Posteljnjak



(Vir: Makarovič, G., 1981)

Posteljnjak na sliki je iz zadnje tretjine 18. stoletja. Je iz poliranega češnjevega lesa in je dimenzije 68 cm x 190 cm x 98 cm.

»Poslikava s severnega Štajerskega in z Gorenjskega ter poliranje trdega lesa na Krasu se ujema z znanjem o tehniki drugih oblikovanih delov pohištva na teh zemljepisnih območjih. Zato smemo domnevati za drugo polovico 18. stoletja v teh pokrajinah takšen način oblikovanja imenitnejših posteljnjakov. Navadni kmečki posteljnjaki so bili v tem času verjetno mnogo preprostejši.

V 19. stoletju so imele kmetije na dva konstrukcijska načina izdelane postelje. Za prvo je značilna utorna vezava deskastih končnic in stranic v letvaste noge, ki tvorijo vogale. Noge nekoliko izstopajo iz ravnin končnic in stranic. Za drugo konstrukcijo je značilna izdelava

končnic v obliki nosilnega okvirja, ki je spodaj podaljšan v noge. V ta okvirja sta vdelani stranici.

Prva konstrukcija je preprostejša in starejša. Takšen način izdelave je viden na upodobitvi postelje na crnogrobski freski; enako so izdelane ohranjene kmečke postelje iz 18. stoletja. V 19. stoletju so pri izdelavi kmečkih postelj po vsej Sloveniji uporabljali prvo konstrukcijo. Druga konstrukcija posteljnjakov se je pojavila na kmetijah v drugi polovici 19. stoletja. Ob koncu 19. stoletja in v obdobju med obema vojnoma so ta konstrukcijski način splošno uporabljali pri izdelavi postelj za kmečke naročnike po vsej Sloveniji.

Likovno oblikovani posteljnjaki prve konstrukcije imajo pogosto okrasno obžgane končnice in nastavke na stranicah. Navadno so popleskani, včasih so poslikani. Zglavna končnica je praviloma višja kot nožna končnica.

Končnice so večkrat konveksno-konkavno obžgane. Na Gorenjskem, Cerkljanskem in Tolminskem se profil večkrat vzpenja k sredini, ki je zgoraj polkrožno ali segmentno zaključena. Na posteljnjakih iz drugih slovenskih pokrajin je profil zgornjega robu končnic preprostejši in vodoraven. Poslikani posteljnjaki so redki. Zdi se, da so bili v omembe vredni meri v navadi le na Gorenjskem, zlasti v Gornjesavski dolini, v Prekmurju, v Halozah in v Slovenskih goricah.« (Makarovič, G., 1981, 202)

Poslikani Gorenjski posteljnjaki so barvno in kompozicijsko učinkoviti. Poglavitni motiv zavzema zglavno končnico. Najobičajnejši motiv sta božjepotna Marija z detetom in cvetlično okrasje. Figuralni motiv je navadno naslikan v sredini končnice. Cvetlični šopki in cvetlične kite zavzemajo prostor nad figuro ter levo in desno ob njej. Slikarija je včasih obogatena z naslikanimi okvirji oziroma drugobarvnimi polji. Na stranicah so včasih v podolgovatih poljih naslikane cvetlične kite. Temeljna barva poslikav je modra ali okrasta. Barvni izraz je živahen; pogosto je poudarjen z rabo komplementarnih barv. Zdi se, da je bilo poslikavanje postelj najbolj razširjeno v Zgornjesavski dolini. Gorenjske posteljnjake so verjetno občasno poslikavali v vsem 19. stoletju.

Slika 3: Končnica posteljnjaka z upodobitvijo božjepotne Marije

(Vir: Makarovič, G., 1981)

Z letnico 1846. Ta končnica posteljnjaka je iz Kranjske Gore in je datirana z letnico 1846. Poslikana je z oljnimi barvami. Je dimenzije 120 cm x 104,5 cm. Hrani jo Slovenski etnografski muzej, inv. št. 11362.

Povsem drugačen dekor je naslikan na posteljnjakih iz vzhodne Slovenije. Poslikani posteljnjaki so bili poredkoma v rabi v Prekmurju, v Slovenskih goricah in v Halozah. Motivika na teh je samo cvetlična. Prvine dekorja so: cvetlični šopki z značilnimi tulipanovimi cvetovi, rozete, rastlinska vitica in geometrijska obroba naslikanih polj. Vsa poslikava je komponirana v naslikanih kvadratnih in pravokotniških poljih. Na končnicah je navadno naslikano samo eno polje. Na stranicah je običajen niz pravokotniških in kvadratnih polj. Posteljnjaki so rjavo popleskani, poslikava v poljih je barvno zelo pestra. Zdi se, da sodijo ti poslikani posteljnjaki v drugo polovico 19. stoletja. K temu mnenju navajajo letnice na skrinjah, ki so poslikane na enak način kot posteljnjaki. (Makarovič, G., 1981)

Slika 4: Posteljnjak

(Vir: Makarovič, G., 1981)

Posteljnjak na sliki je iz druge polovice 19. stoletja in je iz Gruškovca v Halozah. Zanj je značilen mehek les, poslikan z oljnimi barvami. Je dimenzije 92 cm x 190 cm x 102 cm. Hrani ga Pokrajinski muzej v Mariboru, inv. Št. E 1156.

»Pri posteljnjakih druge konstrukcije je okrasno poudarjena oblika nosilnega okvirja končnic. Zunanji rob okvirjev je navadno drugačne oblike kot notranji rob. Različna obrisa tvorita zelo razgibane oblike okvirjev in poglobljenih polj, ki jih omejuje notranji rob nosilnih okvirjev. Poglobljena polja so zelo raznolika. Najpogosteje so osnovnih pravokotniških, kvadratnih ali ovalnih oblik. Stranice polj so neravne in razgibane, največkrat v konveksno konkavnih črtah. Končnice so pokončne ali položne. Največkrat je na končnici le po eno poglobljeno polje. Posteljnjaki so izdelani iz masivnega lesa. Včasih so furnirani in polirani. Pogosto so samo rjavo popleskani.

Kmečki posteljnjaki so večinoma oblikovani zelo preprosto. Največkrat so le uporabnih oblik. Takšna so tudi razna zasilna ležišča. Z oblikovnega vidika so zanimive morda le posebne koze, »kavaleti«, podstavki za občasno postavljena ležišča. V 19. stoletju so deskaste noge kavaletov v Goriških Brdih večkrat okrasno obžgali. Obrisi teh nog je podobno kot pri nogah klopi navadno konveksno-konkaven. Na stojnem delu nog je izraz, ki je potreben zaradi stabilnosti kavaletov na neravnih tleh.« (Makarovič, G., 1981, 203, 204)

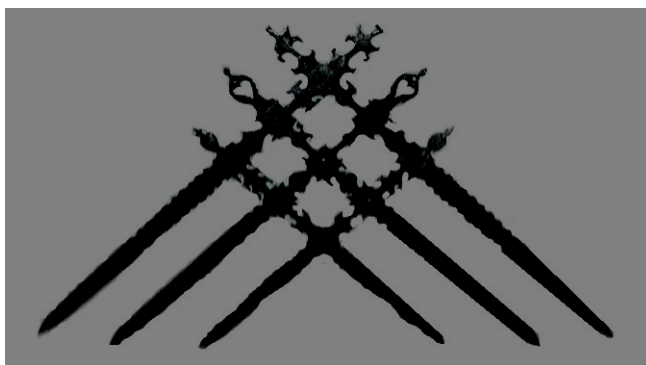
»Dokaj naključno postavljanje postavljene posteljnjake v razne prostore kmečkih hiš je nastalo zaradi razmeroma poznega številčnejšega uveljavljanja tega dela pohištva. Za več posteljnjakov v že obstoječih arhitekturah ni bilo zares primerne prostora. Kmetije s troceličnimi stavbami so niso imele izbire: posteljnjak so največkrat morali postaviti v glavni bivalni prostor. Na velikih kmetijah z nadstropnimi in velikimi hišami so jih večkrat postavljali v ustreznejše stranske prostore. Le v kranjskogorskem kotu so tudi na velikih kmetijah praviloma stali v glavnem bivalnem prostoru. Vendar se je prav tu najštevilčnejše uveljavila poslikava posteljnjakov. Postelja je stala v glavnem bivalnem prostoru tako, da je bila zglavna, poslikana končnica obrnjena k vratom. Takšna namestitev priča o reprezentativnem pomenu poslikanih posteljnjakov na območju, kjer je bilo likovno oblikovanje tega kosa pohištva najbolj razvito. Na kmetijah drugje po Sloveniji posteljnjak večinoma ni pomenil važnejšega dela pohištva. Tudi na Gorenjskem še v obdobju med obema vojnama posteljnjak ni bil del bale. Zaradi razmeroma majhnega pomena v kmečkem okolju

se tudi likovno oblikovanje tega dela notranje opreme ni splošno razvilo.« (Makarovič, G., 1981, 204)

3.1 Posteljne škarje

»Posteljne škarje so zatikali ob notranji rob posteljnih stranic. Držale so posteljnino visoko nastalih postelj. Starost te priprave moramo iskati v času rabe krašenih postelj in vezene posteljnine. Ta je bila pred 18. stoletjem na kmetijah komaj kje v rabi, še v 18. stoletju pa zelo redka. Zato posteljnih na kmetijah ne moremo domnevati pred 18. stoletjem. Ohranjeno predmetno gradivo sodi v 19. stoletje. Le en primerek izvira morda še s konca 18. stoletja. V 19. stoletju so posteljne škarje uporabljali na Koroškem in na Gorenjskem. Iz drugih slovenskih pokrajin jih ne poznamo. Posteljne škarje niso bile nujen del posteljne opreme. Imele so jih le nekatere kmetije. Reprezentativna in okrasna funkcija posteljnih škarij je izgubila svoj pomen ob začetku našega stoletja. V tem času so na kmetijah škarje zatikali ob posteljne stranice le še ponoči, da so držale odejo; podnevi so jih zložili in položili pod odejo k vznožju ali za stranico. Pri nas so na kmetijah uporabljali štiri oblike posteljnih škarij: škarje z dvema krakoma, škarje s štirimi ali osmimi kraki, »škarje« v obliki daljše deske in »škarje« v obliki pokončne deščice z izrezanim držajem. Posteljne škarje so pogostoma okrasno oblikovane. Kraki zložljivih škarij so profilno obžagani v konveksno-konkavnih oblikah. Neredko so škarje poslikane s cvetličnimi motivi.« (Makarovič, G., 1981, 204, 205)

Slika 5: Posteljne škarje



(Vir: Makarovič, G., 1981)

Posteljne škarje so iz zadnje četrtine 18. stoletja ali začetka 19. stoletja. Za njih je značilen trd les, rjavo popleskan. Najdaljša letev meri 104 cm x 7,5 cm. Hrani jih Slovenski etnografski muzej, inv. št. EM 2052.

Slika 6: Posteljne škarje



(Vir: Makarovič, G., 1981)

Na tečajnem delu posteljnih škarij na spodnji sliki je naslikana letnica 1846. Za njih je značilen macesnov les, poslikan z oljnimi barvami. En krak meri 85,5 cm x 9,5 cm. Hrani jih Slovenski etnografski muzej, inv. št. EM 7246.

3.2 Zibelke

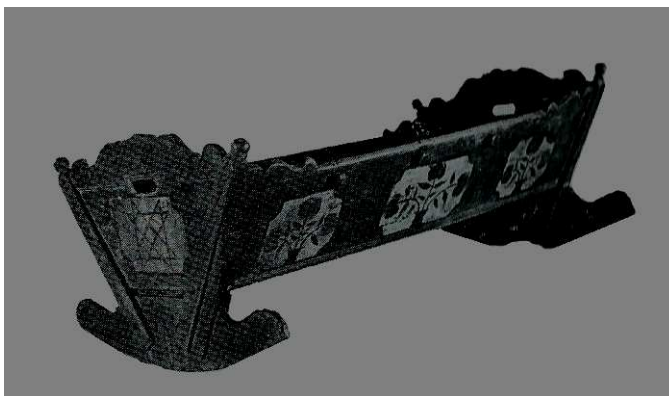
»Najstarejše upodobitve zibelk na našem ozemlju sodijo v zadnjo četrtino 15. stoletja. Dajejo nam pogojno veljavo o videzu zibelk v tem času na Slovenskem.

Pred 19. stoletjem je bila zibelka na kmetijah redkost ali izjema, vendar nikakor ni bila neznana.

Iz 18. stoletja poznamo doslej le dve ohranjeni kmečki zibelki. Obe sta likovno oblikovani. Na podlagi teh primerkov si moramo ustvariti približno predstavo o videzu likovnega oblikovanja zibelk na kmetijah v tem času.

Prva zibelka izvira iz Bohinja. Datirana je z letnico 1730. Zibelka ima končnici, stranici in nihalni nogi zgoraj ravno zaključene. Skromno oblikovane težnje so izražene v plitvi razbariji na končnicah, v hruškastih zaključnih vogalih vezi in čepov za privezovanje ter v žlebovih na vogalnih vezeh in na zgornjih robovih stranic. Na spodnji končnici je rozeta, Kristusov monogram IHS in letnica. Na zadnji končnici je dvanajst listna šestilna rozeta.

Slika 7: Zibelka

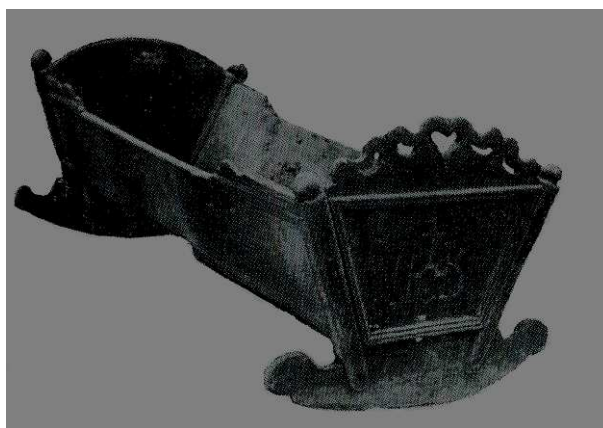


(Vir: Makarovič, G., 1981)

Na eni končnici je naslikan tetragram, na drugi končnici je naslikan Marijin monogram in letnica, 1828. Je iz Jerke v Bohinju. Zibelka je poslikana z rdečo, belo in črno oljno barvo. Je iz macesnovega lesa in dimenzije 31,5 cm x 84 cm x 48 cm. Hrani jih Slovenski etnografski muzej, inv. št. EM 10077.

Druga zibelka je v hišni kmečki lasti v Smrečju pri Rovtah nad Vrhniko. Datirana je z letnico 1767. Sprednja končnica je zaključena s konveksno-konkavnim profilom ter perforirana z ročajem v obliki srca in štirimi okrasnimi kapljičastimi oblikami. Zadnja končnica je gladko segmentno zaključena. Na stranicah sta profilirana nastavka. Na sprednji končnici so profiliran okvir, intarzirana letnica in monogram IHS. Vogalne letve so hruškasto zaključene.« (Makarovič, G., 1981)

Slika 8: Zibelka



(Vir: Makarovič, G., 1981)

Na končnici sta monogram IHS in letnica 1767. Končnica je bila intarzirana, leseni vložki so izpadli. Je dimenzije 51 cm x 109 cm x 61 cm.

4. LEŽIŠČA V KOČAH NA SLOVENSKEM

4.1 Pastirske koče

Pastirske koče so bile včasih zelo majhne. Na suho zidane pastirske koče na planini Dolga njiva (1500 m) v Kamniških Alpah, iz preteklega stoletja, so merile komaj 3 x 2 m. V tej kočici je bilo prostora za pastirjevo ležišče, za odprto ognjišče in za police na stenah. Streha je bila iz desk in obložena s kamni.

Bivalni prostor v pastirskih kočah z začetka tega stoletja je bil nekoliko večji. Čeprav tudi te koče niso bile prostorne, se je v njih živelo bolj udobno kot v zidanih kočah iz prejšnjega stoletja. Notranja oprema je bila skromna, bila pa je preudarno razvrščena, da se je v kočah lahko kuhalo in prenočevalo. Nasproti vratom je po navadi stalo odprto ognjišče ali pa je bilo postavljeno levo oziroma desno ob vratih. Na stenah so bile pritrjene police, nasproti vrat pa je bil pograd v več nadstropjih. (Cevc, T., 1984)

4.2 Drvarske koče

Oprema v drvarskih kočah je bila bolj skromna kot v pastirskih: na sredi prostora, bližje vratom, je stalo odprto ognjišče, v zadnjem delu koče so bila, čez celo širino koče, postavljena privzdignjena lesena ležišča, napolnjena s smrekovimi vejami in praprotjo. (Cevc, T., 1984)

4.3 Dvoprostorne koče

Drugi prostor v teh stavbah je *izba*, čisti bivalni prostor s pečjo. Čisti bivalni prostor v teh stavbah je posledica spremenjenega načina življenja in daljšega bivanja v planinah, ki je terjal preureditev prostorov tudi v zgodnji pomladi in pozni jeseni.

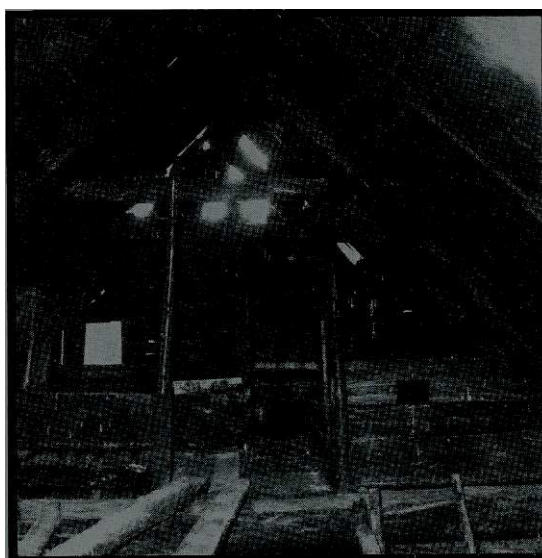
Bivalni in hkrati tudi spalni prostor je bil ločen od kuhinjskega s predelno steno, za katero je stala peč. V *izbi* so imeli po navadi eno ali dve postelji, mizo in klopi, nad pečjo pod stop je bil obešen *selišnik*, koritu podobno leseno ležišče. (Cevc, T., 1984)

4.4 Oprema spalnega prostora

Ljudje v občasnih naseljih so se zavzemali, da bi zaradi slabih dovoznih poti prostor, namenjen za spanje, opremili z nepremično opremo. Najpomembnejši del opreme spalnega prostora je ležišče. To je lahko premično ali nepremično. Vsa starejša ležišča so bila nepremična, narejena tako, da so bila stalno na istem mestu. V drvarskih in oglarskih kočah so

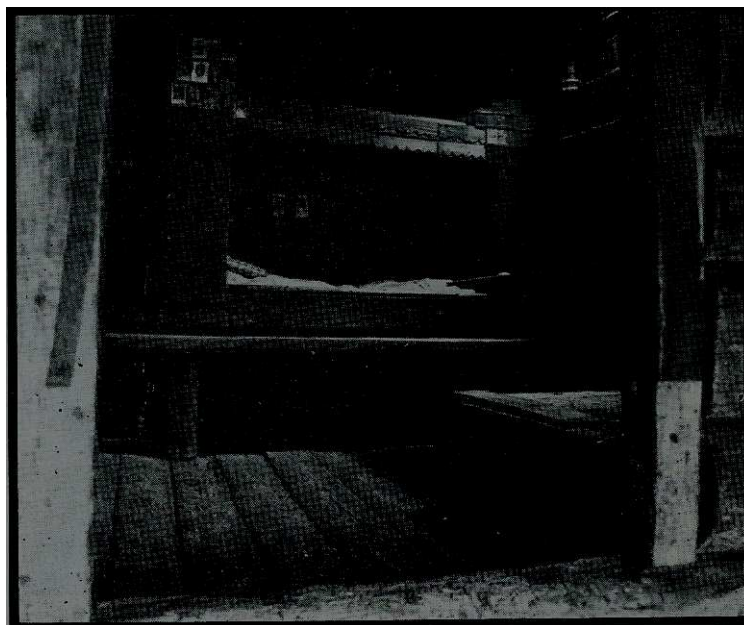
postavljali pograde, po navadi ob steno nasproti vhoda ali pa obe stranski steni. Pogradi so bili zgrajeni iz grobo obtesanih desk ali pa kar iz okroglic tako, da so v tla zabili količke, visoke približno pol metra in nanje vodoravno pribili late. Na to ogrodje so nato položili slamo ali seno, boljše pa so bile smrekove vejice, nato pa prekrili s platnenimi rjuhami ali z volnenimi odejami. Oglarji na Jelovici so spali na pogradih, ki so bili nastlani z listjem, s praprotjo ali pa slamo. Tudi pastirji na visokih planinah so spali na pogradih. Po navadi je stal pograd nasproti vrat ob steni. Če so na Bohinjskih planinah napravili samo eno ležišče nizko pri tleh, so mu rekli *medvednek*, drugače pa *pograd*, če je bil postavljen v nadstropje. Naredili so ga tako, da so po koncu postavili približno 80 cm od stene dva močnejša kola in ju pritrdili zgoraj in spodaj. Nanju so nato pribili približno 50 cm od tal eno letev in nato nanje položili deske. Tako nastale jaslji so nastlali s senom in pogrnili s platneno rjuho, zraven pa dodali blazino. Na Ziljskih planinah so v pograde natlačili jelkine vejice, »brince«, nanje so položili *pernico*, platneno vrečo, *ciuho*, napolnjeno s koruznim ličjem. Ko so pastirji odhajali na planino, so na glavi nesli pernico s seboj. Vsaj enkrat na leto so ličkanje tudi oprali. (Cevc, T., 1984)

Slika 9: Spalnica z ležišči nad hlevom



(Vir: Cevc, T., 1984)

Slika 10: Nadstropni pograd v Preskarjevi bajti na Veliki planini



(Vir: Cevc, T., 1984)

Premična ležišča

Postelje so bile napolnjene z ličkanjem, danes pa tudi že z vzmetnicami. Postelje so postiljali z rjuhami, pokrivali pa so se z odejami. V času košnje je bilo ležišč premalo na voljo, zato so si pomagali tako, da so nad peč pod strop obesili koritu podobno ležišče za dve osebi. *Selišnik*, kot so ga poimenovali, sta nosili konzoli, pritrjeni v steno ali tram, ki so ga obesili pod strop. Do ležišč so prišli po lestvi.

Pravo premično ležišče so poimenovali trentarske *ležaunice*. O njih je v svojih spisih poročal H. Tuma in jih opisal takole: »*Ležaunica* je bila tanka, prožna, okoli dva metra dolga in 35 cm široka deska iz macesnovega ali smrekovega lesa, ki so jo pastirji naslonili na rob poglobljenega ognjiščnega prostora in spali na njej«. Druge opreme prostor za spanje ni imel. Zraven pograda je po navadi stala klop in po njej so se vzpenjali do vrhnjih ležišč. (Cevc, T., 1984)

5. POSTELJA DANES

Postelja je del stanovanjske opreme. Spada med najpomembnejše pohištvene kose. Namenjen je spanju ter počitku. Sestavljena je iz posteljnjaka in posteljne opreme. Poimenovanje postelj je povezano z uporabnikom (zakonska, otroška, bolniška, vojaška), z velikostjo (enojna,

dvojna), izviro (francoska) ali gradivom oz. materialom (vodna). (Vir: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Postelja>, 11. 7. 2016)

Postelja je najpomembnejši in osrednji kos pohištva v spalnici. Je tisti kos pohištva v stanovanju, ki se najbolj uporablja, zato je treba izbrati res pravo. Z okoljskega vidika gledano je potrebno razmisliti o obeh delih postelje, o vzmetnici in okvirju. (Heath, O., 2009)

5.1 Kako spimo

Spanje in sanjanje sta zdravilni, sta počitek za telo, duha in dušo. Količina spanja, ki ga potrebujemo, pa je zelo različna; novorojenčki prespijo večino časa; otroci okrog enega leta spijo 12 ur; adolescenti 10; aktivni odrasli okrog 8 ur; starejši ljudje pa ponoči veliko manj.

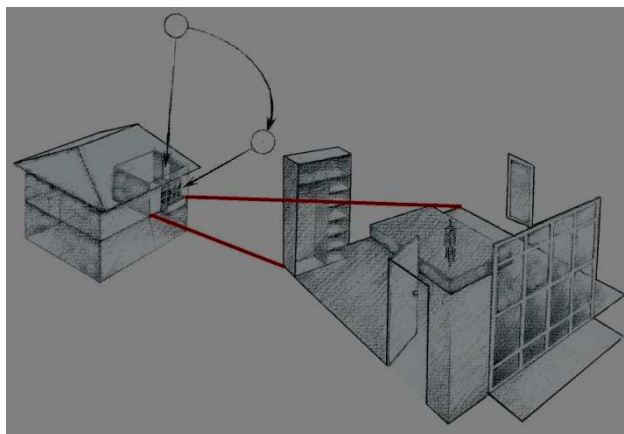
Veliko pomembnejša od količine dnevnega spanja je njena kvaliteta, na to pa vplivata umeščenost in oprema spalnice. Najbolje je, da je lokacija spalnice na zadnji strani hiše, oddaljena od uličnega hrupa. Dobro se je izogibati bližini hrupnih prostorov, kot so delovne sobe, kuhinje in kopalnice. V spalnici naj bo spokojno ozračje brez televizije in telefona ter nadležnega nereda. Primerna je namestitvev po načelu feng šuija – kitajske umetnosti razmestitve. (Pearson, D., 1994)

Feng shui

Je starodavna kitajska veščina, ki se uporablja pri urejanju zunanega in notranjega prostora. Njen namen je povečati skladnost in pretok energije Qi in je uvrščena na področje kitajske metafizike. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Fengshui>, 1. 8. 2016)

Spalnica je ena izmed najpomembnejših sob v stanovanju. Tista, ki je urejena po principu feng shui-ja, prinaša v družino več harmonije, dobro zdravje in uspešni medsebojni odnosi. Spalnica naj bo za mirne in sproščene trenutke v najtišjem delu stanovanja. Ambient v spalnici je bolj *jin*, saj je soba namenjena počitku in spanju, zato je treba poskrbeti za vse moteče energije, ki bi lahko motile spanec.

(<http://www.fengshui.si/dom/prostor/spalnica.html#>, 1.8.2016)

Slika 11: Postavitev spalnice v hiši, Feng shui.

(Vir: Pearson, D., 1994)

»Za naravne ritme zbujanja in spanja je zelo pomembna pravilna umestitev spalnice glede na gibanje sonca v različnih podnebjih. Po feng šuiju lahko njen pravilen položaj prinese zdravje in srečo. Idealen prostor je tisti, ki je, kolikor je le mogoče, oddaljen od glavnega vhoda in najbližje ceste, ki leži na sredini hiše in gleda na vrt. Če je spalnica spredaj, naj bo nasproti vrat obešeno ogledalo, tako da sobo »potegne« nazaj.« (Pearson, D., 1994, 197)

Postelja naj bo postavljena v eni izmed ugodnih smeri neba. Za dober spanec pa ni pomembna samo smer ležanja, temveč tudi to, kako je postelja postavljena. Postelja ne sme biti na »energijski avtocesti« med vrati in oknom, ampak čim bolj vstran od vhodnih vrat. Za vzglavjem naj bo trda in ravna podlaga, ki simbolizira želvo, za vznožjem pa mora biti čim več prostora in s postelje pregled nad dogajanjem v spalnici (vidna vsa vrata, prehodi, balkonska vrata, okna). Če je postelja postavljena kako drugače, slabše spijo predvsem moški, saj imajo takšen »obramben« način spanje zapisan v genih še iz lovske praskupnosti. (<http://www.fengshui-akademija.si/aktualno/aktualno-arhiv-spalnica.php>, 1. 8. 2016)

»Feng šui poudarja pomembnost položaja postelje, ki mora biti diagonalno nasproti vrat, vzglavje pa ne sme biti blizu njih. To nam omogoča, da vidimo tistega, ki vstopa, s tem pa nadziramo svojo usodo. Če je postelja napačno postavljena, zlasti če je nasproti vrat – kar je na Kitajskem položaj krste – lahko postanemo živčni in bolni. Pomaga, če nasproti vrat obesimo mobile, nasproti vrat pa ogledalo.« (Pearson, D., 1994, 197)

»Na naše naravne ritme spanja in zbijanja vpliva dnevni in letno kroženje sonca. Če bomo imeli v zmernih podnebnih spalnico obrnjeno proti vzhajajočemu soncu, se bomo lažje zbudili, na zahod obrnjen balkon pa deluje pomirjujoče. V vročih podnebnih, v katerih je direktno sonce zelo moteče, morajo biti prostori za spanje in počitek na senčni stani hiše ali pa zaščiteni z oknicami, verandami, plezalkami in drugimi rastlinami. Žarometi in ulična razsvetljava ponoči v sobo ne smejo prodirati. Našo povezanost z naravo pa bodo utrdila strešna okna, skozi katera bomo lahko videli luno, zvezde in oblake.« (Pearson, D., 1994, 197)

Stres in napetost lahko pokvarita spanec in povzročita nespečnost. Pomembno je, da se pred odhodom v posteljo sprostimo. Veliko ljudi ima ob postelji postavljene naravne kristale ali pa uporabljajo ionizator. Spet drugi pa si pomagajo z različnimi naravnimi proizvodi, kot so: s hmeljem napolnjene blazine, čaje, rastlinske kapljice ali dietne proizvode, ki spodbujajo nastajanje serotonina v možganih - naravne snovi, ki nas uspava.

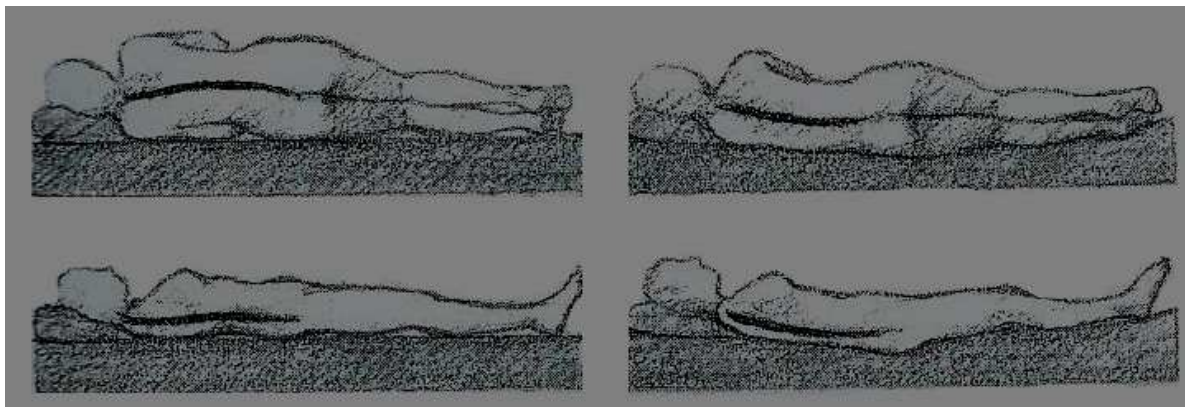
Dober spanec pa je predvsem odvisen od dobre postelje in položaja pri spanju. Izberemo žimnico in podlago, ki bo nudila pravilno oporo, torej ne bo ne premeška ne pretrda. Težji kot je človek, bolj trdo posteljo mora imeti. Močna lesena postelja s kvalitetno žimnico, narejena iz naravnih vlaken, ali japonskim futonom bo dajala telesu trdno oporo in omogočala kroženje zraka. (Pearson, D., 1994)

»**Napačna postelja:** če se je težko obrniti z ene strani na drugo, je postelja premeška in ne daje dovolj opore; stare postelje so pogosto šibke. Če spite na hrbtu ali na strani, se hrbtenica upogne, kot da bi ležali v viseči mreži. Pomaga, da daste pod žimnico desko. Če lahko takrat, ko ležite na hrbtu, z lahkoto vtaknete roko pod ledja, to pomeni, da je žimnica pretrda. V tem primeru je hrbtenica preveč ravna, ko pa ležite na strani, se usloči navzgor. Na taki postelji nas bolijo boki in ramenski sklepi, hrbtenica ni naravno ukrivljena, kar privede do bolečin v hrbtu.

Pravilna postelja: podpira hrbtenico, hkrati pa se prilagaja naravni krivulji bokov in ramen. Ko ležite na hrbtu, mora imeti hrbtenica obliko črke S, ko pa ležite na strani, mora biti v ravni črti. Izjemno pomemben je tudi položaj vratu in ramen. Ko ležite na strani, mora biti hrbtenica v vratnem predelu ravna in rahlo usločena navzgor, ko ležite na hrbtu. Blazine ne sme biti ne

pretanka ne predebela, podpirati mora tilnik in dajati pravilno oporo glavi. Če čutite napetost v vratu, uporabljajte anatomsko blazino ali svitek.« (Pearson, D., 1994, 197)

Slika 12: Napačna in pravilna postelja.



(Vir: Pearson, D., 1994)

5.2 Sestava postelje

»Eden od bistvenih elementov, ki vpliva na nemoteno in zdravo spanje, je kakovostna postelja, ki je sestavljena iz posteljnega okvirja, dna posteljnega vložka in posteljnega nadvložka ali prevleke. Posteljno dno in posteljni vložek sta med seboj odvisna, zato moramo pri nakupu postelje preskusiti oba elementa hkrati, saj bomo šele tako izbrali ustrezno ležišče glede na svoje individualne potrebe.

Dno postelje je podlaga za posteljni vložek. V glavnem poznamo tri izvedbe: posteljno dno iz letev, posteljno dno iz gibljivih elementov, izdelanih iz umetne mase, in vzmetno blazino (npr. jogi). Poleg dna je pomemben posteljni vložek, ki mora preprečevati čezmerno znojenje, vpijati vlago, ki jo človek med spanjem izloči s potenjem, biti mora zračen, toplotno izolacijski, antistatičen, trajen, elastičen oziroma tak, da je hrbtenica med spanjem pravilno ukrivljena. Na pravilen položaj hrbtenice čez dan vplivamo zavestno s pravilno držo. Ponoči pa je ta odvisna od trdote ležišča in oblike vzglavnika. Na premehkem ali pretrdem ležišču je moten krvni obtok, mišice so napete, pojavijo se bolečine v hrbtenici, spanje je nemirno. Sestavni del postelje je pogosto tudi posteljni nadvložek, ki ga položimo prek posteljnega vložka. Ima toplotno izolacijsko in higiensko vlogo, poleg tega pa postelja mora imeti kakovostno posteljno dno in posteljni vložek oziroma kakovostne in med seboj usklajene posamezne elemente, ki jo sestavljajo.«

(http://www.ambientonline.net/revija/spalnice_otroske_sobe/pohistvo_spalnice.htm, 14.8.2016)

Dobro je, če imamo nad posteljnimi vložki položen snemljiv pralni posteljni nadvložek ali prevleko. Tako lahko najlažje odstranimo pršice, znoj in umazanijo.

Dolžina vzmetnice mora presegati dolžino našega telesa za 20 centimetrov, minimalna širina vzmetnice, ki je potrebna za udoben počitek, pa je 90 centimetrov. Zato so običajne dimenzije 100 x 200 centimetrov ustrezne, in sicer za ljudi, ki so visoki 180 centimetrov.

Za posteljo je tudi dobro, da je dvignjena od tal, saj je tako omogočeno zračenje posteljne blazine.

(http://www.ambientonline.net/revija/spalnice_otroske_sobe/pohistvo_spalnice.htm, 14. 8. 2016)

POSTELJNINA IN POSTELJNO PERILO

Da je spanje učinkovito, je pomembna tudi kakovostna posteljnina. Med njo spadajo odeje in vzglavniki.

ODEJE

Odeje so lahko prešite, volnene ali pernice. Odeje morajo biti dober izolator, in sicer take, da oddajajo vlago. Te se razlikujejo po možnosti vzdrževanja oziroma čiščenja. Prednost volne in perja je, da gre za naraven material. Nekateri ljudje pa so alergični na naravna vlakna, zato se uporabljajo sintetične odeje. Te vrste odej se tudi bolj preprosto negujejo kot odeje iz naravnih materialov.

(http://www.ambientonline.net/revija/spalnice_otroske_sobe/pohistvo_spalnice.htm, 15. 8. 2016)

»Nekoč so največ posteljnega perila tkali iz lanu, ki je sicer hladen na otip, odlikuje pa ga izredna trdnost in odpornost. V zadnjem času se je ponudba lanene posteljnine povečala predvsem zato, ker v poletnih mesecih prijetno hladi, v zimskih pa greje.«

(<http://www.slonep.net/dom-in-oprema/spalnice/vodic/izbira-posteljnine>, 15. 8. 2016)

VZGLAVNIK

Dober vzglavnik je zelo pomembne za naš počitek. Le-ta mora sprostiti vratne mišice in nuditi mehko oporo naši glavi in vrat postaviti v pravilen položaj.

Včasih so poznali samo polnila, ki so jih našli na kmetiji ali v naravi. Skozi zgodovino pa so se spreminjala tudi polnila. Od luščin, slame, listja, do puha, bombaža in vedno bolj drugačnih polnil.

Različna polnila za vzglavnike:

- PUH IN PERJE: pridobiva se ga iz perja gosi. To je zelo mehko in zračno. Spada med naravna polnila. Za vzglavnike s tem polnilom je značilno, da se prilegajo glavi in telesu. Nekoč in danes puh velja za dražje in manj dostopno polnilo.

- SINTETIČNI PUH: je umetno vlakno, ki posnema naravno obliko naravnega puha. V mokrih razmerah ne izgubi izolacijskih lastnosti in se ne zasiči s prahom. Zardi tega je tudi vzdrževanje lažje.

- BOMBAŽ: so naravna vlakna, ki jih v večini predelajo v tanke niti, iz katerih tkejo tkanine. Za to polnilo velja, da naredi vzglavnik bolj kompakten in čvrst. Slabost bombaža je pri močno beljenem in kemično obdelanemu bombažu, saj lahko vsebuje kemikalije.

- POLIESTER: posebnost takšnega vzglavnika je, da je večji, kot je njegova vsebnost v tkanini, manj se blago mečka. Za polnilo se uporabljajo poliestrska vlakna. Njihova slabost pa je, da se hitro spremenijo v grudice in vzglavnik izgubi obliko. Največkrat se uporablja kot okrasne blazine.

- RAZLIČNE LUŠČINE: ajdove, pirine, prosene. Luščina ali olušček je olup različnih vrst zrnja. Posebnost naravnega polnila je, da ohrani vse značilnosti varovanja zrnja (poleti lupina varuje zrno pred vročino, pozimi in pozno jeseni pa pred mrazom). Gre za naravno polnilo, ki pa ga je potrebno vsake toliko časa zamenjati. Se anatomsko prilega, je zračno in prožno, oblika luščin masira predel glave in ramenskega obroča ter deluje kot naravno zdravilo za nespečnost.

- VODNI VZGLAVNIK: vzglavnik, ki je običajno iz umetnega materiala, je napolnjen z vodo, tako da postane bolj mehek in čvrstejši. Tekočina omogoča telesu, da se odziva na vsak gib telesa, ki se dotika z njim. (<http://www.naravni-zaklad.si/novice/polnila-v-vzglavnikih.html>, 15. 8. 2016)

- VZLAVNIK IZ LATEKSA: »vzglavnik, ki diha«, ima prevleko, ki je pralna in ne vsebuje umetnih materialov, ki bi dražili kožo ali ustvarjali potenje. S svojo luknjasto strukturo omogočajo izredno dober pretok zraka.

(<http://www.zdravapostelja.si/vzglavniki.html>, 15. 8. 2016)

5.3 Vrste ležišč

Ločimo več vrst ležišč, ki se med seboj ločijo po materialih, iz katerih so izdelana. Posamezna ležišča so glede na svoje lastnosti primerna za različne tipe ljudi.

VZMETNICE

Vzmetnice so najbolj tradicionalen in najbolj razširjen tip ležišča. Gre za niz vzmeti, povezanih med sabo in oblečenih v neko oblazinjenje.

Slika 13: Vzmetnica



(Vir: <http://www.lezisce.net/vzmetnice/>, 2. 8. 2016)

Poznamo več vrst vzmetenja, in sicer: šlarafijsko, bonell in žepkasto.

Slabost prvih dveh je, da je celo ležišče povezano v celoto in se točkovno ne prilagaja telesu. Tako ležišče je po navadi eno-consko, kar pomeni, da je po celi dolžini ležišča enaka trdota. Najbolje se poda najtežjemu delu našega telesa, ostali deli pa ostanejo nepodprti.

Žepkasto vzmetenje je nekoliko naprednejše. Zanj je značilno, da ga sestavlja od 500 do 1000 manjših vzmeti, zavrtih v žepke, ki so med seboj povezani. Vsaka vzmet stoji in se prilagaja sama zase, zato je tako ležišče točkovno prilagodljivo. Tako so vzmeti na predelih, ki zahtevajo boljše podporo trše, izdelane iz debelejšje žice, na delih, kjer pa se mora ležišče bolj prilagoditi, mora biti pa iz mehkejše.

(<http://www.lezisce.net/vzmetnice/>, 16. 7. 2016)

Organske vzmetnice

Na vzmetnici preživimo veliko časa, je pri izbiri vzmetnice treba upoštevati tako zdravje kot tudi udobje. Navadne vzmetnice so obdelane z negorljivimi sredstvi, zato vsebujejo ostanke

teh kemikalij. Tudi pri pridobivanju materiala za prejo in izdelavo tkanin za vzmetnico so uporabljeni še drugi strupi, kot so insekticidi in pesticidi. Organska vzmetnica ali futon pa ni koristna samo za ljudi, temveč tudi okolje, v katerem so bili izdelani materiali zanjo.

Te vzmetnice izdelujejo podobno kot navadne, le da uporabljajo naravne materiale. Kot sta volna in bombaž, kupljena pri proizvajalcih, ki ne uporabljajo mešanice kemikalij. (Heath, O., 2009)

LEŽIŠČA IZ PENE

Dolgo časa so ležišča iz pene veljala za cenena. Razlog za to je najbrž bila uporaba nekvalitetnih poliuretanskih pen, ki jih še danes lahko najdemo marsikje.

Slika 14: Ležišče iz pene



(Vir: <http://www.lezisce.net/lezisca-iz-pene/>, 2. 8. 2016)

Poznamo nekaj različnih vrst pene, ki imajo vsaka svoje značilnosti:

Poliuretanska pena – najcenejša pena tako za izdelavo, kot tudi predelavo. Taka ležišča so na začetku zelo kompaktna, kasneje pa hitro izgubijo svojo kompaktnost. Na nekaterih mestih so lahko za nekaj centimetrov nižja, kot so bila na začetku. Najboljša pa niso tudi glede zračnosti.

Hladno valjana pena – od vseh pen najbolj zračna, saj je sestavljena iz odprtih celic in je najbolj elastična. Življenjska doba take pene je veliko daljša kot pri poliuretanski peni. V predelu ramen in bokov naredi večje, bolj globoke utore, v ledvenem predelu pa manjše, tako da je v tem predelu ležišče trše.

Spominska pena – je material, ki je na otip zelo prijeten. Pod vplivom toplote postane material zelo elastičen, tako da se tam, kjer ležimo, ležišče lepo prilagodi našemu telesu. Ležišče, ki bi bilo samo iz spominske pene, ne bi bilo primerno za spanje, saj bi bilo premehko, telo pa ne bi bilo dovolj dobro podprto. Zaradi tega se spominska pena uporablja zgolj kot zgornji sloj ležišča, za spodnji sloj, ki daje podporo telesu, pa se uporablja hladna valjana pena. To ležišče prav tako slabše diha kot ležišče iz hladno valjane pene. Za ljudi, ki imajo težave s potenjem, ni primerno. Spominska pena ne sme biti pretrda, kajti pri obračanju ponoči traja kar nekaj

časa, da se ležišče spet prilagodi novemu položaju uporabnika. (<http://www.lezisce.net/lezisca-iz-pene/>, 1. 8. 2016)

LEŽIŠČA IZ LATEKSA

Ležišča iz lateksa so cenjena predvsem zato, ker so naravnega izvora. Lateks pridobivajo iz dreves kavčukovca. Za izdelavo ležišč se uporablja material, ki vsebuje nekje od 20 % do 80 % naravnih surovin, drugo pa so umetni materiali.

Ležišča iz lateksa so udobna in prilagodljiva, vendar pa imajo nekaj pomanjkljivosti. Ležišče je obdano s plastjo, ki ne diha. Zato imajo vsa ležišča iz lateksa luknje, da telo na ležišču bolje diha. Za ljudi, ki imajo težave s potenjem, ta vrsta ležišč ni primerna. Ležišča iz lateksa imajo krajšo življenjsko dobo, saj se lateks začne z leti drobiti. (<http://www.lezisce.net/lezisca-iz-lateksa/>, 17. 7. 2016)

Lateks je zelo prožen in prilagodljiv, zato telesu daje enakomerno podporo. Vzmetnice iz lateksa so hipoalergenske. Ne vsebujejo živalskih dlak in kemičnih dodatkov ter so odporne proti pršicam. Zaradi teh lastnosti se priporočajo ljudem z alergijami in kožnimi težavami. Vzmetnica iz lateksa je po navadi oblečena v prevleko iz organskega bombaža, zato jo je mogoče sneti in oprati, kar pa še bolj zmanjša nabiranje prahu.

Te vrste vzmetnica je toplejša kot navadna, zato je potrebna samo tanka odeja. Tudi gretje v spalnici je lahko ugasnjeno. To je idealna ekološka rešitev za zmanjšanje količine energije, ki je ponoči potrebna za ogrevanje spalnice. (Heath, O., 2009)

Slika 15: Ležišče iz lateksa.



(Vir: <http://www.lezisce.net/lezisca-iz-lateksa/>, 2. 8. 2015)

KOMBINIRANA LEŽIŠČA

Kombinirana ali »sendvič« ležišča so ležišča, sestavljena iz več slojev različnih materialov in debelin, kot je na primer kombinacija kokosa in lateksa, kombinacija kokosa, lateksa in pene...

Takih ležišč je na trgu zelo veliko, pri večini pa kombinacije plasti niso dobro sestavljene. Na trgu je kar nekaj ležišč, kjer z eno plastjo uničimo prednost druge. Na primer, če kombiniramo žepkaste vzmeti, ki se same po sebi odlično prilagajajo, s plastjo kokosa ali bambusa, postane

ležišče kompaktnije in se ne prilagaja več točkovno. (<http://www.lezisce.net/kombinirana-lezisca/>, 17. 7. 2016)

Slika 16: Kombinirano ležišče.



(Vir: <http://www.lezisce.net/kombinirana-lezisca/>, 2. 8. 2016)

POSTELJNO DNO

Posteljno dno ali dna iz letev so si med seboj različna. Največ razlik opazimo v sami obliki postelnega dna in njegovi trdoti. Trdoto definira velikost in število prednapetih letvic, ki so vstavljene v okvir. Letvice so izdelane iz vezane plošče bukve ali jelše. Ti dve drevesi omogočata dovolj veliko elastičnost in obstojnost. Prava izbira postelnega dna je odvisna od vrste vzmetnice ali ležišča, na katerem spimo, in skupne teže.

Klasične vzmetnice z bonel vzmetenjem: klasično posteljno dno, saj imajo žičnate vzmeti s premerom tudi do 10 cm.

Vzmetnice z žepkastim vzmetenjem: potrebno je večje število letvic. Prostor med letvicami, mora biti dovolj majhen, saj so vzmeti v teh vzmetnicah premera do 5 cm.

Ležišča iz pene: se uporabi letvena dna srednje gostote. Ležišča morajo biti dovolj prezračena. (<http://www.kerles.si/dobro-je-vedeti>, 27. 7. 2016)

5.4 Vrste postelj

ZRAČNE POSTELJE

Zračne postelje so ležišča, ki so zelo podobna vodnim posteljam. Po zunanosti so videti kot klasična ležišča, v notranosti pa so sestavljena iz enega ali dveh zračnih jeder, narejenih iz gume, ki je prekrita s platnom ali poliuretanom. Znotraj jedra je več prekatov. Nad jedrom pa je nekaj centimetrov zračnega materiala, da lahko telo diha. Pri glavi iz postelje pride ena (pri ležiščih z enim jedrom) ali dve cevi (pri ležiščih z dvema jedroma), ki sta povezani z enoto za regulacijo trdote – napravo, ki napihuje ali spušča posteljo. Z daljinskim upravljalnikom se lahko dodaja ali odvzema zrak, tako da si lahko vsakdo po željah prilagodi trdoto ležišča. (<http://www.lezisce.net/zracna-postelja/> 19. 7. 2016)

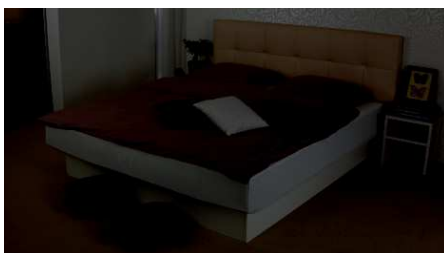
Slika 17: Zračna postelja

(Vir: <http://www.lezisce.net/zracna-postelja/>)

VODNE POSTELJE

Vodna postelja se med vsemi ležišči najbolj prilagodi telesu in ga podpre na predelih, kjer je to potrebno. Tako je hrbtenica vedno v pravilnem položaju, posledično pa je tako ležišče odlično za ljudi, ki imajo probleme z bolečinami v hrbtu.

Vodna postelja je na zunaj videti kot navadno ležišče, le pri glavi sta iz postelje napeljana dva kabla s termostati, ki se priključita na elektriko. S pomočjo termostata se lahko nastavi temperatura, ki nam ustreza. Vodna postelja mora biti namreč ogrevana, saj približno 200 litrov vode ne moremo segreti z lastnim telesom. Z dodajanjem ali odvzemanjem vode lahko tudi reguliramo trdoto vodne postelje.

Slika 18: Vodna postelja.

(Vir: <http://www.lezisce.net/vodne-postelje/>, 2. 8. 2016)

Glede higiene je vodna postelja zelo dobra izbira. Ker je ogrevana, se sproti suši, tako da okolje ni primerno za pršice. Pršice za svoj obstoj namreč potrebujejo vlažno okolje. Posteljo lahko tudi odpremo in pobrišemo ves prah in odmrlo kožo, ki gre vsako noč z našega telesa.

Tako je postelja ponovno čista. Tega pri klasičnih ležiščih ne moremo doseči. (<http://www.lezisce.net/vodne-postelje/>, 17. 7. 2016)

POGRAD ALI ETAŽNA POSTELJA

Je postelja, ki jo sestavljata dve ležišči eno nad drugim ali pa je dno samostojnega ležišča. Osnovni namen pograda je racionalna izraba površine spalnice z namestitvijo enega ležišča v višji del prostora. V preteklosti se je pograd uporabljal v večjih skupnih spalnica (dijaški domovi, vojašnice), danes pa so take oblike postelje najpogosteje namenjene opremljanju otroških sob. Enostavni pogradi so sestavljeni iz dveh enakih ležišč, ki sta postavljeni ena nad drugo, lahko pa sta ležišči v različnih medsebojnih položajih. Pograd lahko vključuje tudi igralne ali delovne površine. (Juvanec, B., Tomšič - Čerkez, B. 2005)

Slika 19: Pograd



(Vir: <http://www.sladkesanje.si/pogradi-1/otroski-in-mladinske-pogradi/pograd-trio-premium.html>, 2. 8. 2016)

DVIŽNA POSTELJA ali POSTELJA V OMARI

V majhnem prostoru sta zelo pomembna funkcionalnost in izkoristek prostora. Za tak prostor so zelo primerne dvižne postelje in dodatki, ki se med seboj dopolnjujejo. Dvižna postelja ima funkcionalno prednost v tem, da se lahko postavi v stanovanja, ki imajo omejeno površino bivanja. Postelja v omari ima dolgo življenjsko dobo, ki se neomejeno lahko zapira in odpira. Dvižna postelja s sedežnim delom je predvidena za hitro spremembo iz bivalnega v spalni del. Ta postelja ima dnevni del, ki ima udoben vzmetni sedežni del, pod katerim se lahko shrani posteljina. Dvižna postelja se z lahkim potegom police na omari spremeni v ležišče, ki ima lateks in vzmetnico z žepkastimi jedri. Postelja v omari je zgrajena iz kompaktnih furniranih ali iveral stranic in železnega plinskega mehanizma, ki je vgrajen v stranice omare in se neslišno odpira in zapira. (<http://www.stare.si/serijsko-pohistvo/dvizna-postelja>, 14. 8. 2016)

Slika 20: Dvižna postelja ali postelja v omari



(Vir: <http://www.stare.si/serijsko-pohistvo/dvizna-postelja>, 14. 8. 2016)

POSTELJA Z BALDAHINOM

Včasih je bila postelja z baldahinom privilegija, danes pa je pa je romantično in elegantno zatočišče za ljudi, z izbranim in nekoliko nenavadnim okusom in domišljijo.

V preteklosti je baldahin simboliziral moč lastnika postelje ali hiše. Uporabljal se je kot neke vrste presti, saj je bil izdelan iz najboljših in najdražjih materialov. Pozimi pa je baldahin pomagal ohranjati toploto v postelji, poleti pa je varoval pred insekti. Prav v ta namen baldahin še vedno uporabljajo v tropskih krajih.

V spalnici se lahko namestijo najrazličnejši stili baldahina, ki so prilagodljivi slogu notranjščine. To je enostavne lesene konstrukcije, ogrodja iz kovanega železa, plastike in jekla. Baldahin se izdeluje iz svile, platna, satena, bombaža pa tudi žameta. Le-ta mora segati vse do tal.

(<http://druzina.ena.com/dom/Postelja-z-baldahinom-za-vec-pravljicnosti-v-vasi-spalnici.html>, 14. 8. 2016)

Slika 21: Postelja z baldahinom



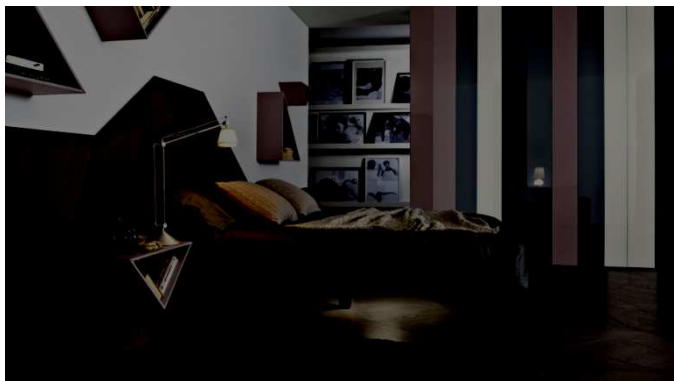
(Vir: <http://druzina.ena.com/dom/Postelja-z-baldahinom-za-vec-pravljicnosti-v-vasi-spalnici.html>)

LEBDEČE POSTELJE

»Zakonska postelja nima nog ali prostora za hrambo, temveč je le ob svojem skrajnem robu pričvrščena na steno. Gre za preprosto jekleno konstrukcijo, v obliki črke U, ki drži posteljo.« (http://www.rtv slo.si/zabava/lepota-bivanja/novo-luksuzno-lezisce-so-lebdece-postelje/352382, 14. 8. 2016)

Na lebdeči postelji se zdi, da se spi, kot na oblaku. Občutek je tak, kot da celotna konstrukcija postelje lebdi v zraku, saj je brez opore. Skrivnost lebdeče postelje je v izredno dovršeni platformi, v kateri so pomožne noge postelje, in tako daje videz peresne lahkotnosti. Celotna oblika, pri kateri se upošteva funkcionalnost, estetika in tehnologija postelje, reflektira zadnje trende na področju oblikovanja pohištva. (http://izris-pohistva.com/nasveti/lebdeca-postelja-aladino, 14. 8. 2016)

Slika 22: »Lebdeča postelja«



(Vir: http://www.elementare.si/reference/projekt-notranje-opreme-garsonjere/, 14. 8. 2016)

5.5 Izbira prostorov za spanje

Otroci v puberteti zaradi vse večjega občutka neodvisnosti in zrelosti potrebujejo lasten prostor. Ta leta so običajno obdobje zavračanje družinskega načina navad in življenja. Če nimajo možnosti umika v zasebnost, lahko ta potreba po uporništvu privede do nasilnega obnašanja. Običajno je dovolj, da imajo svojo spalnico, kar pa je najbolj pomembno, je to, da lahko pride v njej do izraza osebna ustvarjalnost pri oblikovanju prostora. Še boljše in bolj vznemirljivo je, če je na voljo ločen del hiše, podstrešje, klet ali garaža. Takšni prostori uspešno rastejo v večnamenske sobe, v katerih je mogoče spati, živeti, študirati in se zabavati. Potrebno je nekaj spretnosti, da lahko ena soba opravlja toliko nalog. Postelja se lahko dvigne, tako da so tla uporabna tudi za druge dejavnosti. Lahko se tudi porine v omaro ali pa namesto nje uporabljate zložljiv kavč ali futon, ki ga je mogoče zviti. Hrup zvočnih naprav in televizije se lahko zmanjšajo z izolacijo, predvsem pri oknih. Zvočno se lahko izolirajo tudi

vrata. Praktična je tudi majhno predsoba za plašče, čevlje in športno opremo. Hrup zmanjšujejo tudi stenske obloge, zavese in pohištvo iz naravnih materialov.

Mladi ljudje radi eksperimentirajo, pogosto spreminjajo svoja nagnjenja in temu primerna naj bo tudi oprema njihovih sob. Najboljše je pohištvo, ki ga je mogoče z lahkoto premikati ali zložiti, na stenah pa naj bo pluta ali table, na katere je mogoče pripenjati plakate ali druge osebne predmete. Staro pohištvo se lahko prilagodi različnim namenom. Pogosto je to boljša rešitev, kot je kupovanje novih kosov. Ne smemo pa biti preveč varčni za močno posteljo, ki omogoča pravilen položaj telesa in posteljino iz naravnih materialov. Tla morajo biti trpežna, najboljši so ladijski pod, neobdelana pluta ali linolej, pokriti s tekači in blazinami, ki ustvarjajo toplo in neformalno ozračje. (Pearson, D.,1994)

SPALNICA

Spalnica, je prostor, v katerem preživimo največ svojega časa, skoraj polovico dneva. Pomembno, je da ji posvetimo dovolj pozornosti. Je naš zasebni prostor, v katerem se odpočijemo in napolnimo „baterije“ za vsakdanja opravila.

Izbor pohištva mora biti skladen in se ujemati z obliko prostora. Če je spalnica med seboj sestavljena iz več ne ujemajočih stilov, se ne bomo počutili dobro.

Prvi korak pri načrtovanju je odločitev, katerim dejavnostim vse bomo spalnico namenili. V prvi vrsti je to spanje, saj je le-temu v osnovi namenjena. Poleg spanja pa lahko v spalnici tudi telovadimo, zajtrkujemo, beremo, delamo, delamo na računalniku. Ko določimo vse dejavnosti, lahko izberemo ustrezno pohištvo in ga ustrezno razmestimo v prostor.

(<http://www.slonep.net/dom-in-oprema/spalnice/spalnice-3017>, 15. 8. 2016)

OTROŠKA SOBA ZA ŠOLARJA

Otroci, ki se bližajo puberteti, dobijo vse večji občutek za neodvisnost in zrelosti, kar pa sledi potreba po lastnem prostoru. Ta leta so običajno obdobje zavračanja družinskega načina življenja in navad. Otok postaja samostojen in si želi lastno sobo, katero mu ni potrebno deliti z nikomur. Če to zaradi premajhnega stanovanja ni izvedljivo, se lahko prostorska težava reši z optičnimi pregradami, kot so police, omare, nizka pregradna stena. S tem zagotovimo otroku lasten kotiček in potrebno zasebnost. Okolje, v katerem se otrok udobno počuti, vpliva na njegovo delovno vnemo, ustvarjalnost in uspeh. Šolar potrebuje nove pohištvene elemente, in sicer najbolj večjo posteljo, delovni prostor pa je namenjen predvsem učenju in delu z

računalnikom. Takrat se povečajo tudi potrebe po večjem shranjevalnem prostoru za knjige in garderobo.

(http://www.ambientonline.net/revija/spalnice_otroske_sobe/pohistvo_otroske_sobe.htm, 15. 8. 2016)

Slika 23: Otroška soba



(Vir: <http://www.dominvrt.si/clanek/notranja-ureditev/iz-vrtca-v-solo.html>, 15. 8. 2016)

EMPIRIČNI DEL

6. METODOLOGIJA

6.1 Cilji

Cilj diplomskega dela je ugotoviti, kako se je spreminjala sestava, oblika, material postelje skozi zgodovino. Glavni cilj diplomske naloge je ugotoviti, kakšne postelje ljudje uporabljajo v današnjem času. Sem spadajo vrste ležišč, vrste vzglavnikov in odej. Le-ti so s časom in napredno tehnologijo zelo spreminjali.

6.2 Hipoteze

HIPOTEZA 1: za ljudi je pomembno, kakšna postelja se uporablja za kakovosten spanec.

HIPOTEZA 2: ljudje, ki živijo v manjšem stanovanju, uporabljajo vgradne postelje, pograd ali postelje z enim jogijem. Tisti, ki živijo v hiši, ali večjem stanovanju, imajo tudi večje postelje: francosko, vodno idr.

HIPOTEZA3: ljudje, stari od 20 do 30 let, spalnico uporabljajo tudi v druge namene, kot je na primer učenje, delo na računalniku. Starejši od 30 let spalnico uporabljajo zgolj za spanje in počitek.

6.3 Pripomočki

Izdelala sem anketni vprašalnik, ki je vseboval vprašanja na temo spalnice, postelje in spanja. Vprašalnik sem opravila osebno, z 32 osebami, starih od 20 do 70 let. Cilj vprašalnika je bil, da izvem, kakšne spalne navade imajo posamezniki, kakšne postelje in posteljno opremo najpogosteje uporabljajo (odeje, vzglavniki), za kaj vse uporabljajo tudi spalnico, čeprav je njen glavni nam počivanje in spanje.

6.4 Obdelava podatkov

Vse odgovore anketirancev sem primerjala med seboj in jih grafično prikazala.

7. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

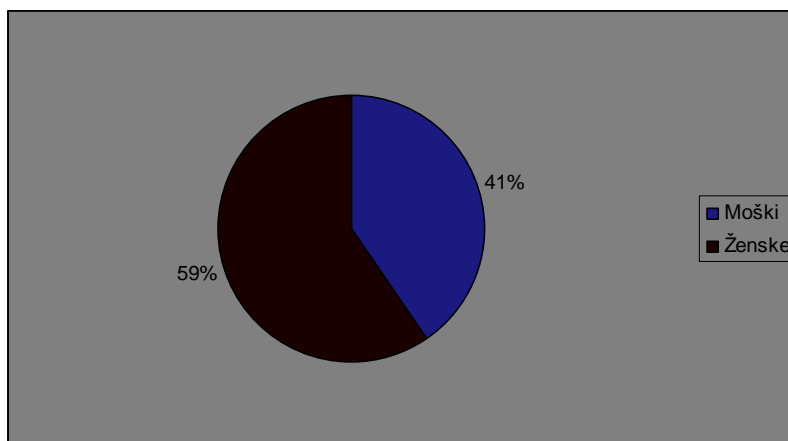
7.1 Rezultati anketnega vprašalnika

Vprašalnik sem osebno opravila z 32 osebami. Na podlagi odgovorov vseh anketirancev sem dobila naslednje rezultate.

1. SPOL

Moški:	13
Ženske:	19

Graf 1: Spol anketirancev



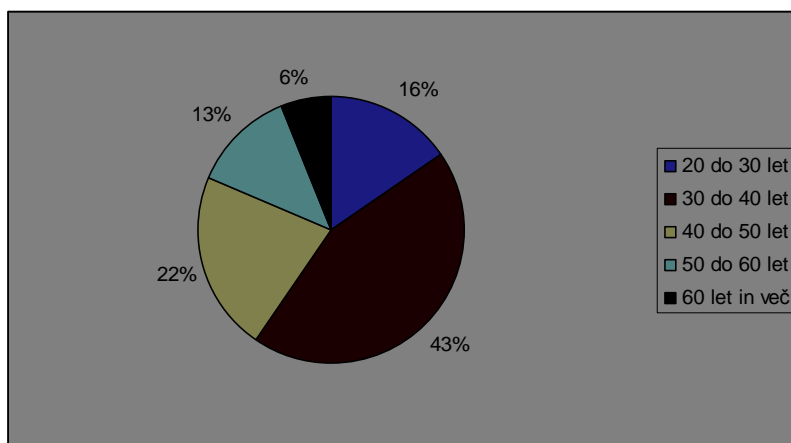
(Vir: lasten vir)

Na anketni vprašalnik je odgovorilo 19 žensk in 13 moških, kar znaša 59 % žensk in 41 % moških.

2. STAROST

20 do 30 let	5
30 do 40 let	14
40 do 50 let	7
50 do 60 let	4
60 let in več	2

Graf 2: Starost anketirancev



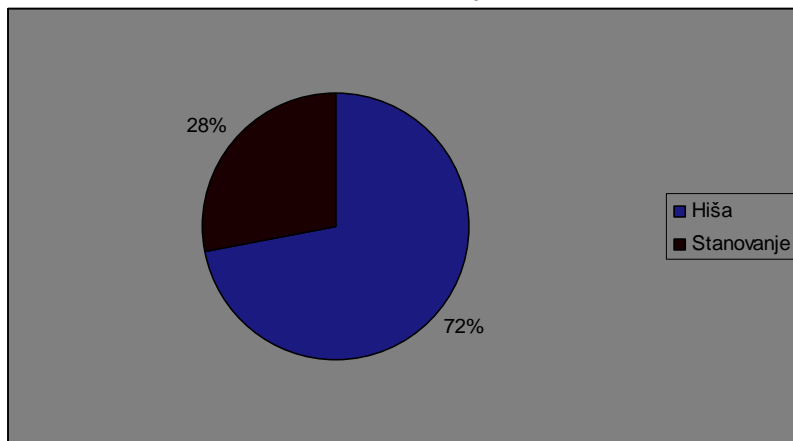
(Vir: lasten vir)

Na anketni vprašalnik je odgovorilo 5 oseb, starih od 20 do 30 let (16 %), 14 oseb, starih od 30 do 40 let (43 %), 7 oseb, starih od 40 do 50 let (22 %), 4 osebe, stare od 50 do 60 let (13 %) ter 2 osebi, stari več kot 60 let (6 %).

3. BIVANJE

Hiša	23
Stanovanje	9
- nad 30 m ²	7
- pod 30 m ²	2

Graf 3: Bivanje



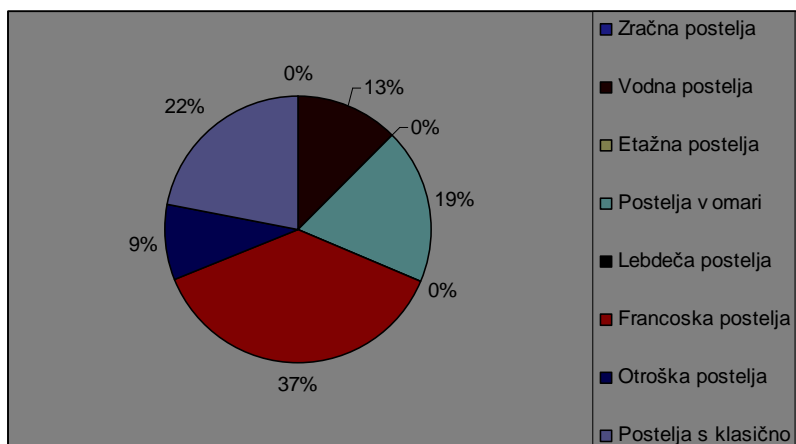
(Vir: lasten vir)

Na anketni vprašalnik je odgovorilo 23 oseb, ki prebivajo v hiši (72 %), in 9 oseb, ki prebivajo v stanovanju (28 %). Od teh, ki prebivajo v stanovanju, jih 7 prebiva na več kot 30 m² ter le 2 na manj kot 30 m².

4. Ob besedi »postelja« pomislim na:

Zračna postelja	0
Vodna postelja	4
Etažna postelja	0
Postelja v omari	6
Lebdeča postelja	0
Francoska postelja	12
Otroška postelja	3
Postelja s klasično vzmetnico	7

Graf 4: Beseda postelja me spomni na:

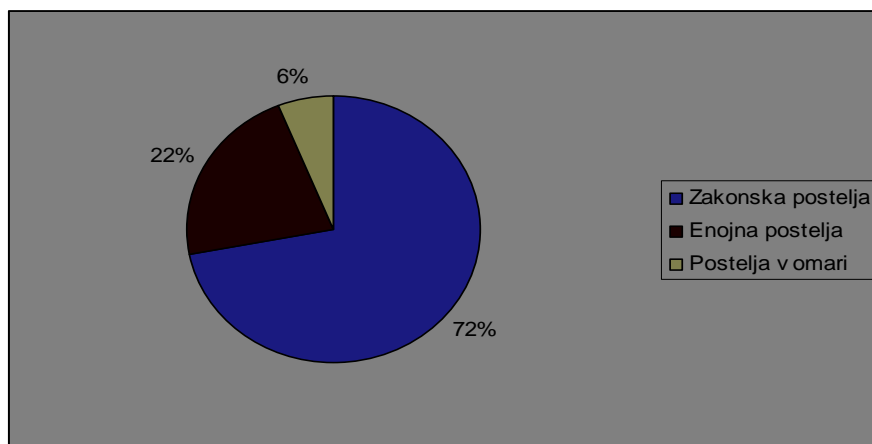


Od 32 anketirancev jih 12 (37 %) ob besedi »postelja«, pomisli na francosko posteljo, 7 (22 %) na posteljo s klasično vzmetnico, 6 (19 %) na posteljo v omari, 4 (13 %) na vodno posteljo ter 3 (9 %) na otroško posteljo. Na zračno, etažno in lebdečo posteljo ni nihče od dvaintridesetih anketirancev niti pomislil.

5. Katero vrsto postelje uporabljate za spanje in počitek?

Zakonska postelja	23
Enojna postelja	7
Postelja v omari	2

Graf 5: Vrste postelj, ki jih uporabljajo za počitek



(Vir: lasten vir)

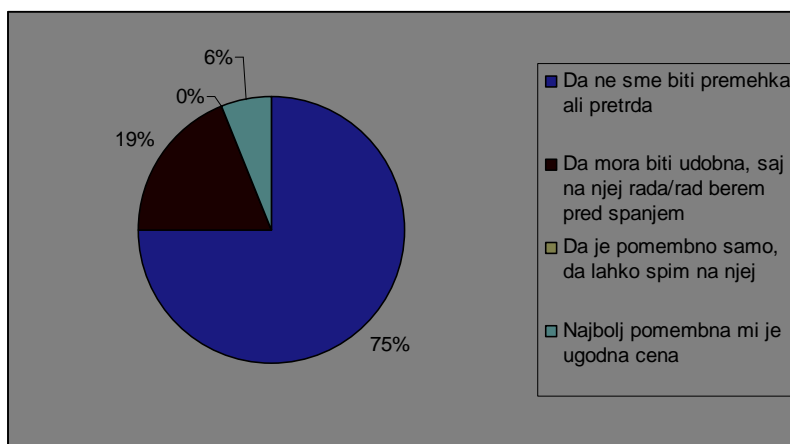
Na vprašanje, katero vrsto postelje uporabljajo za počitek, jih je 23 anketirancev odgovorilo zakonska postelja (72 %), 7 jih počiva na enojni postelji (22 %) ter celo dva na postelji v omari (6 %).

6. Kaj se vam zdi najbolj pomembno pri nakupu nove postelje?

Da ne sme biti premehka ali pretrda	24
Da mora biti udobna, saj na njej rada/rad berem pred spanjem	6

Da je pomembno samo, da lahko spim na njej	0
Najbolj pomembna mi je ugodna cena	2

Graf 6: Pomembni dejavnik pri nakupu nove postelje



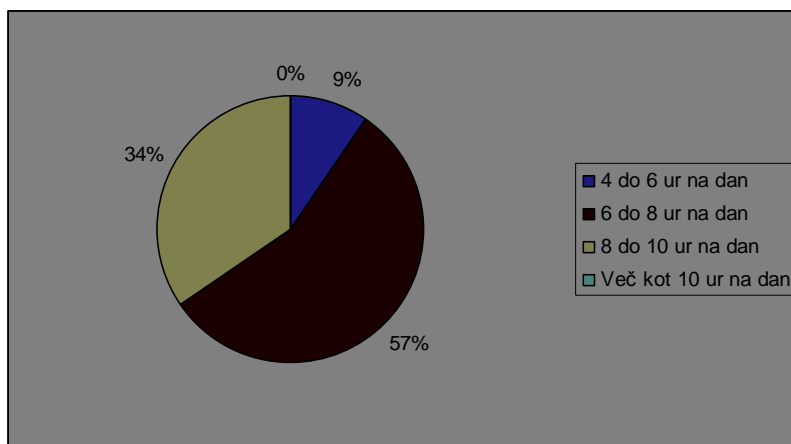
(Vir: lasten vir)

Pri nakupu nove postelje je kot najpomembnejši dejavnik »trdota postelje« navedlo 24 anketirancev, kar znaša kar 75 % vseh anketirancev. Šestim anketirancem oziroma 19 % anketirancem je pri nakupu pomembna udobnost postelje, saj na njej tudi radi berejo, le dva anketiranca (6 %) sta kot pomemben dejavnik navedla ugodno ceno.

7. Koliko časa porabite za spanje?

4 do 6 ur na dan	3
6 do 8 ur na dan	18
8 do 10 ur na dan	11
Več kot 10 ur na dan	0

Graf 7: Število ur spanca na dan



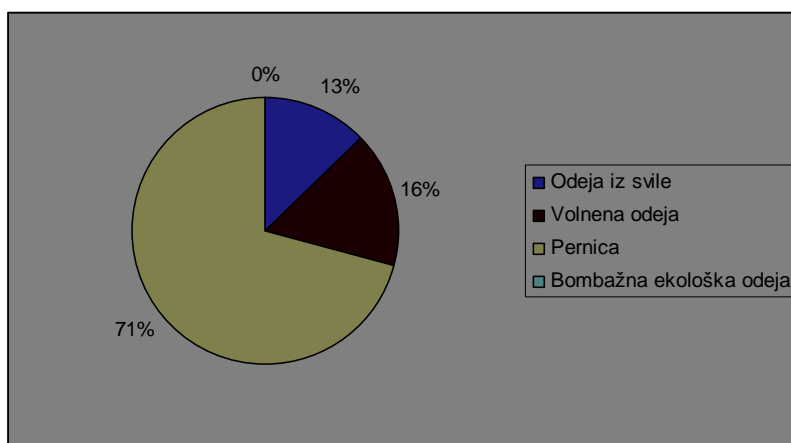
(Vir: lasten vir)

Izmed 32-ih anketirancev jih kar 18 (57 %) spi od 6 do 8 ur na dan, 11 (34 %) od 8 do 10 ur na dan ter trije anketiranci od 4 do 6 ur na dan. Nihče od anketirancev ne spi več kot 10 ur na dan.

8. Kakšna je vaša odeja?

Odeja iz svile	4
Volnena odeja	5
Pernica	22
Bombažna ekološka odeja	0

Graf 8: Vrsta odeje



(Vir: lasten vir)

Od 32-ih anketirancev jih 22 (71 %) uporablja pernico, volneno odejo jih uporablja pet (16 %), štirje (13 %) pa uporabljajo odejo iz svile. Nihče od anketirancev ne uporablja bombažne ekološke odeje.

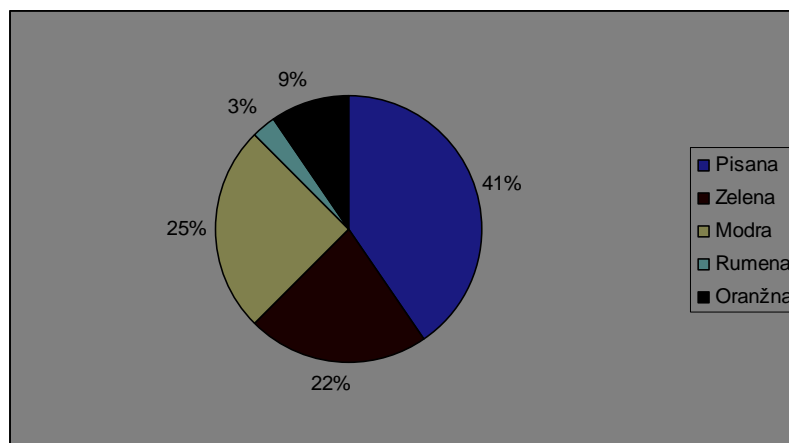
9. Kakšno barvo/barvi/barve posteljnine imate najraje?

- zgornji del:

Pisana	13
Zelena	7
Modra	8
Rumena	1
Oranžna	3

- spodnji del: v svetlejših odtenkih

Graf 9: Barva posteljnine



(Vir: lasten vir)

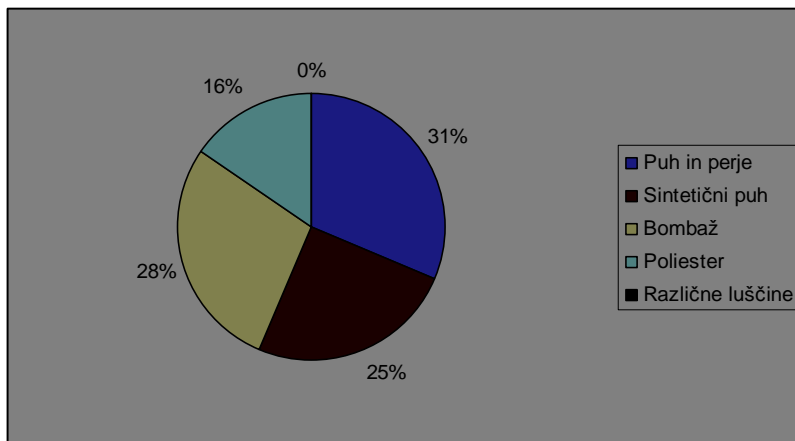
Od vseh anketirancev je trinajstim (41 %) najbolj všeč pisana barva zgornjega dela posteljnine, sledijo ji modra (25 %), zelena (22 %), oranžna (9 %) in rumena (3 %). Za spodnji del posteljnine bi večina med njimi izbrala v svetlejših odtenkih.

10. Kakšno polnilo uporabljate za vzglavnik?

Puh in perje	10
Sintetični puh	8
Bombaž	9

Poliester	5
Različne luščine	0

Graf 10: Polnilo vzglavnika



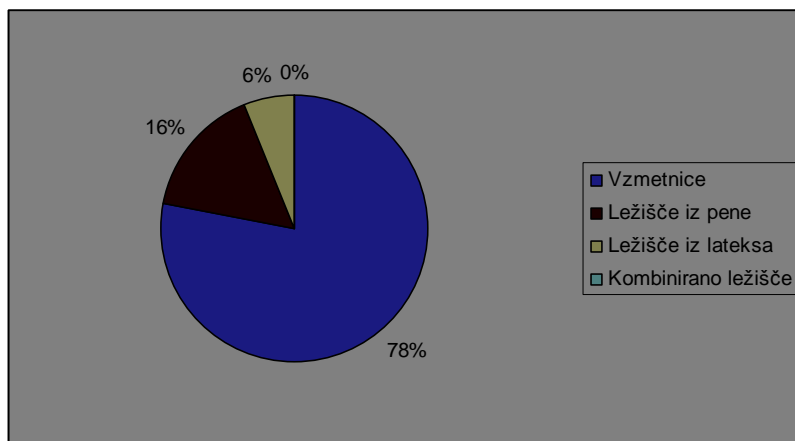
(Vir: lasten vir)

Od 32-ih anketirancev jih vzglavnik s puhom in perjem uporablja 10 (31 %), s polnilom iz bombaža 9 (28 %), s sintetičnim puhom 8 (25 %), s polnilom iz poliestra pa le 5 (16 %). Nihče od anketirancev ne uporablja vzglavnika, polnjenega z različnimi luščinami.

11. Kakšno je vaše ležišče?

Vzmetnice	25
Ležišče iz pene	5
Ležišče iz lateksa	2
Kombinirano ležišče	0

Graf 11: Vrsta ležišča

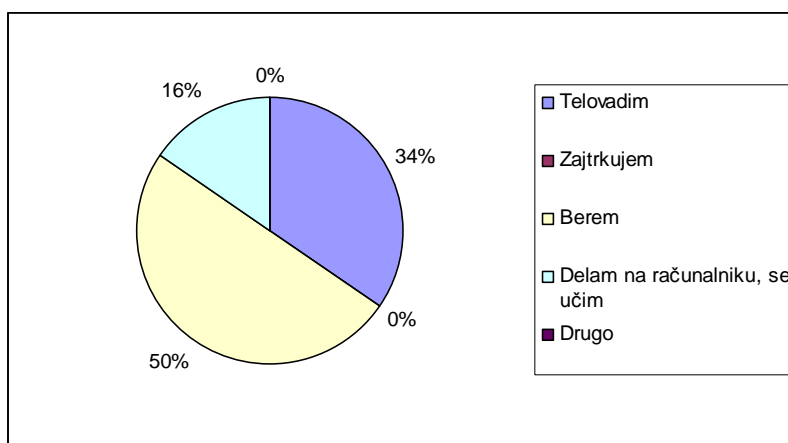


Izmed vseh anketirancev jih kar 78 % uporablja vzmetnice, 16 % ležišče iz pene in 6 % ležišče iz lateksa. Nihče od njih ne uporablja kombiniranega ležišča.

12. Poleg spanja v spalnici tudi:

Telovadim	11
Zajtrkujem	0
Berem	16
Delam na računalniku, se učim	5
Drugo	0

Graf 12: Dodatne dejavnosti v spalnici



(Vir: lasten vir)

Od 32-ih anketirancev jih kar polovica v spalnici bere, 11 (34 %) jih telovadi in 5 (16 %) jih dela na računalniku oziroma se jih uči. Nihče med anketiranci ne zajtrkuje v spalnici.

7.2 Preverjanje hipotez

Hipoteza 1: Pomembno je, kakšna postelja se uporablja za kakovosten spanec.

Hipotezo potrdimo. Anketirancem je zelo pomembno, kakšno posteljo uporabljajo za počitek in kakovosten spanec. Pri nakupu postelje je pomembna njena »trdota«, saj le ta ne sme biti pretrda ali premehka. Najbolj primerno ležišče za človeško telo je takšno, da telesu omogoča enakomerne pritiske z vseh strani in ne obremenjuje posameznih delov telesa. Posteljo uporabljajo anketiranci, poleg spanja in počitka, tudi za branje. Temu sledi, da mora biti postelja predvsem udobna. Iz rezultatov anketirancev je tudi razvidno, da dajejo velik pomen

nakupu postelje, saj nihče ni odgovoril, da mu je postelja pomembna samo toliko, da lahko samo spi na njej. Samo dva anketiranca pa sta odgovorila, da jima je pomembna ugodna cena pri izbiri postelje.

Hipoteza 2: Ljudje, ki živijo v manjšem stanovanju, uporabljajo vgradne postelje, pograd ali postelje z enim jogijem. Tisti, ki živijo v hiši, ali večjem stanovanju, imajo tudi večje postelje: francoska postelja, vodna postelja.

Hipotezo potrdimo. V manjšem stanovanju so anketiranci odgovorili, da uporabljajo posteljo v omari ali enojno posteljo, v večjem stanovanju pa tudi zakonsko posteljo. Rezultat se mi zdi primeren, saj je v manjšem stanovanju, ki je velik manj kot 30 m, malo prostora, zato ga je treba ekonomično porazdeliti. Anketiranci, ki živijo v hiši, pa so v večini odgovorili, da uporabljajo zakonsko posteljo. Kar je logično, saj je tudi večja prostornina bivalnega prostora.

Hipoteza 3: Ljudje stari od 20 do 30 let spalnico uporabljajo tudi v druge namene, kot je učenje ali delo na računalniku. Starejši od 30 let spalnico uporabljajo zgolj za spanje in počitek.

Hipotezo lahko delno potrimo. Vseh 5 anketirancev, starih od 20 do 30 let, je odgovorilo, da v spalnici poleg spanja delajo na računalniku ali pa se učijo. Odgovori se mi zdijo pričakovani, saj se anketiranci, v zgoraj navedeni starosti še izobražujejo. Ta skupina anketirancev namreč še nima lastnega stanovanja in živijo pri starših, ali pa so naseljeni v študentskem domu. Zato prostor, kjer spijo, uporabljajo tudi v ta namen. Ne moremo pa potrditi drugega dela hipoteza, da anketiranci, ki so starejši od 30 let, uporabljajo spalni prostor zgolj za spanje in počitek. Večina vprašanih je odgovorila, da v spalnici tudi berejo, 11 anketirancev pa v prostoru za spanje tudi telovadi.

Menim, da je izbira postelje zelo pomembna za kakovosten in miren spanec. Izbrati moramo takšno posteljo, ki ni pretrda in ne premehka. Najboljša je takšna postelja, ki našemu telesu omogoča pritiske z vseh strani in ne obremenjuje posameznih delov telesa.

Velikost in vrsta postelje pa sta odvisni, kje živimo. V manjših stanovanjih ljudje uporabljajo manjše postelje, kot so: vgradne postelje, pogradi in enojne postelje. Kjer pa je prostora več, recimo v hišah in večjih stanovanjih, pa ljudje uporabljajo večje postelje.

Spalnica je prostor, ki pa je poleg spanja namenjena tudi drugim dejavnostim. Ljudje, ki se izobražujejo, uporabljajo spalni prostor tudi za učenje in delo na računalniku.

Menim, da spalnica sodi med najpomembnejše prostore v hiši oziroma v stanovanju. Prav tako pa posteljo uvrščamo med najpomembnejše kose pohištva v spalnici, saj v njej preživimo tretjino svojega časa, od nje pa je odvisna tudi kakovost našega spanca.

8. PEDAGOŠKI DEL – PRIPRAVA

UČITELJEVA PRIPRAVA



Primek in ime učitelja/kandidata: Vesna Toman

Šola:

Razred: 7.

Predvideni datum:

Predmet: GOSPODINJSTVO

Učne tema: Bivanje in okolje

Učna enota: Stanovanjski prostori in oprema

Operativni učni cilji

Učenci:

- se seznanijo z razvojem ležišč od prazgodovine do danes;
- spoznajo pogoje bivanja v spalnici oziroma v sobi šolarja;
- razumejo pomen in urejenost lastnega ležišča;
- se navajajo na vsakodnevno vzdrževanje ležišča: postiljanje postelje in preoblačenje posteljnega perila;
- se spoznajo na to, kakšna ležišča so najprimernejša za miren in kakovosten spanec.

Didaktična (-e) oblika (-e):

Frontalna, individualna, skupinska

Metoda (e):

Razlaga, razgovor, metoda praktičnega dela in veščin z materialom

Učna sredstva:

Učila in učni pripomočki: računalnik, delovni list, power point, risalni listi, barvice.

Seznam literature:

- Makarovič, G. (1981). SLOVENSKA LJUDSKA UMETNOST. Ljubljana, DZS.
Kramar, B., 2007; Gospodinjstvo, učbenik za 7. razred osnovne šole; Ljubljana; Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kramar, B., 2009; Gospodinjstvo, učbenik za 5. razred osnovne šole; Ljubljana; Zavod Republike Slovenije za šolstvo

IZVEDBA UČNE ENOTE

Faze	Učna strategija		Metode/ oblike dela	Čas	Učila in učni pripomočki
	Učitelj	Učenec			
UVOD	-pozdravim učence; - napovem potek učne ure;	- odzdravijo - poslušajo	- frontalna	3 min.	
NOVO ZNANJE	- razložim ter s pomočjo power pointa in slikovnega gradiva prikažem razvoj postelj od prazgodovine do danes; - razložim vrste ležišč ter pomen in urejenost lastnega ležišča;	- poslušajo - sledijo razlagi	- razlaga -metoda prikazovanja (frontalna)	40 min.	-računalnik, power point, slikovno gradivo
PONAVLJANJE	- učence razdelim v 5 skupin ter risalne liste; -izdelajo (narišejo) načrt, kako naj bo sestavljena soba šolarja; - nato si skupaj	- razdelijo se v skupine ter izdelujejo (rišejo) načrt sobe šolarja; - vsaka skupina predstavi, kaj so narisali; - skupaj ugotovimo bistvene podatke;	- razgovor - delo v skupini - metoda z uporabo didaktičnih pripomočkov	20 min.	- risalni listi -barvni svinčniki

	<p><i>ogledamo vsako skupino posebej ter ugotovimo bistvene podatke;</i></p> <p><i>-na koncu razdelim delovne liste za ponovitev današnje snovi;</i></p> <p><i>-skupaj preverimo odgovore na delovnih listih;</i></p>	<p><i>-rešujejo delovne liste</i></p>	<p><i>-individualna</i></p> <p><i>-skupinska</i></p>	<p><i>-25 min.</i></p>	<p><i>-delovni listi</i></p>
ZAKLJUČEK	<p><i>-na koncu se zahvalim za sodelovanje in jih lepo pozdravim;</i></p>	<p><i>-učenci se poslovijo;</i></p>	<p><i>-prosti razgovor z učenci;</i></p>	<p><i>2 min.</i></p>	

9. ZAKLJUČEK

Pri pisanju diplomske naloge sem prišla do spoznanja, kako so se spreminjala ležišča od prazgodovine do današnjih časov.

Prve oblike bivališč so nastale pred približno 2,5 oz. 2 milijona let. Takratni ljudje – homo habilis (spretni človek) so živeli v manjših skupinah, ki so se pogosto selili, prav zato so imeli zgolj začasna bivališča. Živel so pretežno v jamah.

V času, ko se je zvil homo erectus (pokončni človek), so bivali v drevesnih krošnjah, brlogih, ali pa so živeli pod vejami, naslonjenimi na kamne in pokritimi z živalskimi kožami.

Ko je razvoj človeka pripeljal do zadnje stopnje razvoja homo sapiens (misleči človek), so bili njegovi možgani že tako razviti, da je že izdelal preprosto orodje. S tem se je začela gradnja bivališč iz lesa in kamna. Prva bivališča so bila enostavna, namenjena predvsem kuhanju in spanju.

V diplomski nalogi sem se lotila posteljnjakov na Slovenskem. Le –te so prvič začeli omenjati v 17. stoletju, ki so jih uporabljali predvsem na kmetijah. V tem času je omenjeno, da so ljudje spali kar na tleh in slami, nekateri pa so imeli slabo izdelane postelje, pokrite samo s slamo. V 19. stoletju pa je naraščalo število kmetij, opremljenih s posteljnjami.

V nadaljevanju diplomske naloge sem raziskala, kakšne vrste ležišč so uporabljali v kočah na Slovenskem. Ugotovila sem, da so zaradi majhnega prostora, uporabljali predvsem pograde. Ti so bili zgrajeni iz grobo obtesanih desk tako, da so v tla zabili količke in nanje vodoravno pribili late. Na to ogrodje so nato položili slamo, seno ali smrekove vejice in jih prekrili ali s platnenimi rjuhami ali z volnenimi odejami.

V današnjih časih pa se je stanje bistveno spremenilo. Ljudje živimo v hišah in stanovanjih, v katerem so različni bivali prostori. Med najpomembnejše prostore spada spalnica. V spalnici pa za spanje in počitek uporabljamo posteljo.

Na razpolago imamo veliko vrst postelj, kot so na primer: francoska, vodna, zračna, etažna ali pograd, dvižna, postelja z baldahinom. V raziskavi sem prvič zasledila, da je najnovejša varianta postelje tako imenovana »lebdeča postelja«. To je zakonska postelja, ki nima nog, le ob skrajnem robu je pričvrščena na steno.

Z razliko od starejših časov so današnje postelje zgrajene iz posteljnega okvirja, dna posteljnega vložka in posteljnega nadvložka ali prevleke.

Za kakovosten spanec pa je potrebna tudi kakovostna posteljnina. Med njo spadajo odeje in vzglavniki. Danes uporabljamo prešite, volnene odeje in pernice. Nekoč pa so največ posteljnega perila tkali iz lanu, ki je bil hladen na otip, vendar pa trden in odporen.

Tudi vzglavnik je pomembne za kakovosten in udoben spanec. Včasih so uporabljali polnila, ki so jih našli na kmetijah ali v naravi. Ta polnila so bila iz slame, od luščin, listja do puha. Skozi zgodovino pa so se le-ta spreminjala. Danes pa imamo na voljo veliko različnih vrst polnil: puh in perje, sintetični puh, bombaž, poliester, vodni vzglavnik ter tudi vzglavnik iz lateksa.

V postelji preživimo tretjino svojega življenja. Prav to je razlog, da ji posvečamo toliko pozornosti. Spanje je naša najnujnejša potreba. Kje in kako spimo, lahko na nas zelo vpliva. Če spimo na udobni in kakovostni postelji, bosta naše telesno in duševno počutje boljša in se bomo lažje spopadali s stresi in napetostmi vsakdanjega življenja. Če ležimo v slabo oblikovanih posteljah in hrupnem okolju, pa bomo slabo spali. Tako bomo bolj razdražljivi čez dan in bolj dovzetni za utrujenost in razne bolezni. Poleg postelje v spalnici pa so za dobro počutje pomembni tudi drugi elementi, kot so barve, različni materiali in tudi drugi kosi pohištva.

Razvoj postelje se je skozi zgodovino zelo spreminjal. Menim, da je v današnjem času, ko je naše življenje vedno bolj stresno in smo obremenjeni z vsakdanjimi skrbi, zelo pomembna kvaliteta našega spanca. Če se zbudimo naspani, se bomo lažje spopadali z vsakdanjimi obremenitvami, v nasprotnem primeru pa bomo bolj dovzetni za razne bolezni in bolj utrujeni. Moje mnenje je, da je za dobro počutje zelo pomembna prava izbira spalnega prostora ter udobne in kakovostne postelje.

10. KLJUČNI VIRI OZIROMA LITERATURA

1. Cevc, T. (1984). ARHITEKTURNO IZROČILO PASTIRJEV, DRVARJEV IN OGLARJEV NA SLOVENSKEM. Ljubljana. Državna založba Slovenije.
2. Dibie, P. (1999). ETNOLOGIJA SPALNICE. Ljubljana, Založba/*cf, Rdeča zbirka.
3. Heath, O. (2009). URBANI EKOŠIK. Ljubljana, Vale-Novak.
4. Juvanec, B., Tomšič-Čerkez, B. (2005). ELEMENTI BIVALNE KULTURE II. Pedagoška fakulteta, Oddelek za likovno pedagogiko.
5. Makarovič, G. (1981). SLOVENSKA LJUDSKA UMETNOST. Ljubljana, DZS.
6. Pearson, D. (1994). EKO-HIŠA. Ljubljana, DZS.

Internetni viri

1. <http://altera.si/izvor-sevanja-posledice-in-simptomi>
2. <http://www.kerles.si/dobro-je-vedeti>
3. <https://sites.google.com/site/lorastefanova16/zgodovina/prazgodovina>
4. http://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/Slovenski_etnograf_29_bas_kmecko.pdf
5. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Postelja>
6. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Fengshui>
7. <http://www.fengshui.si/dom/prostor/spalnica.html#>
8. <http://www.fengshui-akademija.si/aktualno/aktualno-arhiv-spalnica.php>
9. http://www.ambientonline.net/revija/spalnice_otroske_sobe/pohistvo_spalnice.htm,
10. <http://www.slonep.net/dom-in-oprema/spalnice/vodic/izbira-posteljnine>
11. <http://www.zdravapostelja.si/vzglavniki.html>
12. <http://www.lezisce.net/vzmetnice/>
13. <http://www.lezisce.net/lezisca-iz-pene/>
14. <http://www.lezisce.net/lezisca-iz-lateksa>
15. <http://www.lezisce.net/kombinirana-lezisca/>
16. <http://www.kerles.si/dobro-je-vedeti>
17. <http://www.lezisce.net/zracna-postelja>
18. <http://www.lezisce.net/vodne-postelje/>
19. <http://www.stare.si/serijsko-pohistvo/dvizna-postelja>

20. <http://druzina.ena.com/dom/Postelja-z-baldahinom-za-vec-pravljenosti-v-vasi-spalnici.html>
21. <http://www.rtv slo.si/zabava/lepota-bivanja/novo-luksuzno-lezisce-so-lebdece-postelje/352382>
22. <http://izris-pohistva.com/nasveti/lebdeca-postelja-aladino>
23. <http://www.slonep.net/dom-in-oprema/spalnice/spalnice-3017>
24. http://www.ambientonline.net/revija/spalnice_otroske_sobe/pohistvo_otroske_sobe.html

PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik

Pozdravljeni!

Sem Vesna Toman, študentka Pedagoške fakultete, smeri biologija-gospodinjstvo. Moja zadnja obveznost je diplomska naloga, ki jo opravljam pri prof. Beatriz Gabriela Tomšič Čerkez. Naslov diplomske naloge je: POSTELJA SKOZI ČAS.

Vljudno vas prosim, da si vzamete nekaj časa in odgovorite na vprašanja v naslednji anketi. Podatki bodo ostali anonimni in bodo uporabljeni zgolj za raziskovalne namene.

Že vnaprej se Vam najlepše zahvaljujem.

Na vprašanja odgovorite tako, da obkrožite črko oz. številko pred izbranim odgovorom.

Vesna Toman

1. Spol:

1. Ž
2. M

2. Starost:

1. 20 do 30 let
2. 30 do 40 let
3. 40 do 50 let
4. 50 do 60
5. 60 in več

3. Živim v:

1. Hiši
2. Stanovanju:
- nad 30m²
- pod 30m²

4. Postelja je del stanovanjske opreme. Spada med najpomembnejše pohištvene kose.

Namenjen je spanju ter počitku. Sestavljena je iz posteljnjaka in posteljne opreme.

Ob besedi »postelja« se spomnim na:

1. Zračna postelja (v notranjosti napolnjena z enim ali dvema zračnima jedroma)
2. Vodna postelja ("vzmetnica" napolnjena z vodo)

3. Etažna postelja (pograd)
4. Postelja v omari (dvižna postelja s sedežnim delom)
5. Lebdeča postelja (zakonska postelja, brez nog, pričvrščena na steno)
6. Francoska postelja (zakonska postelja)
7. Otroška postelja
8. Postelja s klasično vzmetnico

5. Za spanje in počitek uporabljam ... posteljo (napišite vrsto postelje).

Kaj se vam zdi najbolj pomembno pri nakupu nove postelje?

Da ne sme biti pretrda ali premehka

Da mora biti udobna, saj na njej rad/rada berem pred spanjem

Da je pomembno samo, da lahko spim na njej

Najbolj pomembna mi je ugodna cena

Drugo:.....

6. Za spanje porabim:

1. 4 do 6 ur na dan
2. 6 do 8 ur na dan
3. 8 do 10 ur na dan
4. Več kot 10 ur na dan

7. Da je spanje učinkovito, je pomembna tudi kakovostna posteljina. Med njo spadajo odeje in vzglavniki.

Kakšna je vaša odeja:

1. Odeja iz svile
2. Volnena odeja
3. Pernica
4. Bombažna ekološka odeja

8. Kakšno barvo/barvi/barve posteljine imate najraje?

- zgornji del:.....

- spodnji del:.....

9. Kakšno polnilo uporabljate za vzglavnik:

1. Puh in perje
2. Sintetičen puh
3. Bombaž
4. Poliester
5. Različne luščine

10. Ločimo več vrst ležišč, ki se med seboj ločijo po materialih, iz katerih so izdelana.

Posamezna ležišča so glede na svoje lastnosti primerna za različne tipe ljudi.

Kakšno je vaše ležišče:

1. Vzmetnice
2. Ležišče iz pene
3. Ležišče iz lateksa
4. Kombinirano ležišče

11. Spalnica je prostor, v katerem preživimo največ svojega časa, skoraj polovico dneva.

Pomembno je, da ji posvetimo dovolj pozornosti. Je naš zasebni prostor, v katerem se odpočijemo in napolnimo baterije za vsakdanja opravila.

Poleg spanja v spalnici tudi:

1. Telovadim
2. Zajtrkujem
3. Berem
4. Se učim
5. Delam na računalniku
6. Drugo

Priloga 2: Vsebinska priprava

UVOD:

Pozdravim učence in napovem potek učne ure.

NOVO ZNANJE:

S pomočjo Power pointa in slikovnega gradiva učencem razložim in prikažem razvoj postelje od prazgodovine do danes.

Prve oblike bivališč so nastale pred približno 2,5 – 2 milijona let. Z razvojem človek pa so se razvijala tudi bivališča, hkrati z njimi pa tudi prostori za spanje in ležišča. Na začetku so ljudje živeli pretežno v jamah, kasneje so bivali na drevesnih krošnjah, v brlogih ali pa so živeli pod vejami, naslonjenimi na kamne in pokritimi z živalskimi kožami. V času, ko se je razvil homo sapiens ali misleči človek, pa so že začeli graditi bivališča iz lesa in kamenja.

Učencem razložim, kako so spali na kmetijah na Slovenskem v 17. stoletju. Spali so na tleh in slami. Nekateri pa so imeli zelo preproste postelje s slamo, tako imenovane posteljnjake.

V nadaljevanju učencem predstavim posteljo v današnjih časih.

Postelja je del stanovanjske opreme. Spada med najpomembnejše kose pohištva. Namenjena je spanju in počitku. Sestavljena je iz posteljnjaka in posteljne opreme, med katere sodi tudi posteljnina. Poznamo več vrst odej in vzglavnikov. Odejo so lahko prešite, volnene ali pernice. Za kakovosten spanec pa je pomembno tudi to, kakšen vzglavnik uporabljamo. Poznanih je več vrst polnil za vzglavnike: puh in perje, sintetični puh, bombaž, poliester, vodni vzglavnik, ter tudi vzglavnik iz lateksa.

Postelje so različnih vrst in oblik. Poznamo: vodno, zračno, zakonsko posteljo, etažno posteljo ali pograd, posteljo v omari ali dvižna postelja, otroška postelja, enojna postelja.

PONAVLJANJE:

Nato učence razdelim v pet skupin in jim razdelim risalne liste. Vsaka skupina izdelava oziroma nariše, kako naj bi bila sestavljena soba šolarja. Ta naj bi poleg postelje vsebovala tudi pisalno mizo in stol ter shranjevalno pohištvo. Po končani nalogi si skupaj ogledamo pridobljene rezultate in skupaj ugotovimo bistvene podatke. Učenci sodelujejo pri pogovoru.

V nadaljevanju poteka učne ure jim razdelim delovne liste, s temo današnje učne ure. Za reševanje imajo na voljo imajo 25 minut, nato skupaj preverimo odgovore na delovnih listih.

ZAKLJUČEK:

Na koncu se učencem zahvalim za sodelovanje in se lepo poslovim od njih.

Priloga 3: Delovni list

Učna sredstva: delovni list

Delovni list – Stanovanjski prostori in oprema



1. Kje in kako so bivali/spali naši predniki v prazgodovini?
2. Kje in kako bivamo v današnjem času?
3. Katere kose pohištva v svoji sobi potrebuješ za delo in počitek?
4. Kakšne vrste postelj poznaš?
5. Postelja je sestavljena iz.....in.....
6. Spati moramo vsaj..... ur na dan.
7. Kakšno vrsto postelje uporabljaš?
8. Kakšne barve posteljnine imaš najraje?
9. Kakšne barve je tvoja soba?

Priloga 4: Power point predstavitev in slikovno gradivo

