



*РАСТЕНИЯ
И
ЗДОРОВЬЕ*



Растения и здоровье.

- Состояние человека во многом определяется средой обитания - экологией.
- Правильная организация окружающего пространства способствует улучшению состояния человека и препятствует развитию утомления.

Эта задача успешно выполняется живыми растениями.

Растения воздействуют на человека:

- **Формой кроны**

- **Окраской**

Влияние формы растений

Исследования показали, что различная форма кроны растений по-разному действует на психику:

- ✓ *Активируют* растения с раскидистой, пирамидальной формой кроны (типа - дуб, тополь, акация и т.д.).
- ✓ *Успокаивают* деревья с овальной (вяз, клен, липа) и плакучей, зонтичной кроной (ива, ясень, береза).

Влияние цвета растений

Цвета **красного**, **оранжевого**, **желтого** являются *активными, теплыми*.

Они возбуждают, тонизируют, повышают работоспособность.

Короткие длины волн, цвета **голубого**, **зеленого** - *холодные, пассивные*.

Они успокаивают, способствуют отдыху.

Влияние растений

*Живые растения благотворно
влияют на организм детей с*

точки зрения:

- гигиенической,*
- санитарной и*
- физиологической.*

Влияние растений:

- *санитарное*

- *гигиеническое*

- *физиологическое*

Санитарная функция растений

Растения снижают концентрацию
углекислоты в воздухе.

Листва - хороший аккумулятор пыли,
дыма и вредных газов.

Зеленые растения поглощают шум и
улучшают акустические характеристики
мест работы и отдыха.

Гигиеническая функция растений

*Растения оздоравливают
окружающую среду.*

Растения выделяют летучие
"антибиотики" – фитонциды,
которые губят патогенные микробы,
грибки и даже вирусы.

Физиологическое действие растений:

*Растения выделяют "атмовитамины" -
аэроионы, озон, а также эфирные масла.*

Атмовитамины проникают через
слизистую оболочку носоглотки,
усваиваются легкими и, попадая в кровь,
регулируют обмен веществ в организме
человека, стимулируют образование
лейкоцитов в крови, влияют на иммунитет.

Влияние запахов растений

Функции	Запахи	
	стимулирующие	угнетающие
Зрение	<i>герань, цитрусовые.</i>	<i>неприятные запахи.</i>
Сердечно- сосудистая система:	<i>Боярышник, сирень, тополь</i>	<i>Дуб, береза, валериана душица, мелисса, лимон.</i>
Дыхательная система	<i>Береза, лимон, липа.</i>	<i>Тополь, сирень, душица.</i>

Влияние растений

Для оздоровления воздуха в комнате полезно держать такие растения, как:

хлорофитум,

мирт,

розмарин,

аглаонему,

аспарагусы.

Влияние растений

Давно известны фитонцидные свойства хвойных:

*криптомерия,
можжевельник,
сосна.*

Функции растений:



Санитарная

Кислород (озон), пыль,
влажность, шум...

Гигиеническая

Фитонциды

Физиологическая

«Атмовитамины» –
озон, эфирные масла

Условия подбора растений:

- **запах не должен быть очень сильным, отвлекающим;**
- **не должен вызывать аллергических реакций.**



*РАСТЕНИЯ
И
ЗДОРОВЬЕ*

