



*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*

