«ЭНЕРГЕТИКА ДОМА».

СОДЕРЖАНИЕ.

- Устройство дома по Фэн-Шуй.
- Цветы в доме.
- Человек и компьютер.

УСТРОЙСТВО ДОМА ПО ФЭН-ШУЙ.

- Как гласит легенда,пять тысяч лет назад великий китайский император,сидя на берегу реки, увидел, как из воды выползает гигантская черепаха.Глядя на её панцирь,украшенный сплошными и прерывистыми линиями,правитель заметил,что они образуют квадрат. И вдруг император понял, что в этом замысловатом орнаменте заключён образ идеального устройства мира.Это озарение дало ему модель,на основании которой он создал древнее китайское искусство- Фэн- Шуй,что означает «ветер и вода».

СОДЕРЖАНИЕ.

- УСТРОЙСТВО ПРИХОЖЕЙ.
- УСТРОЙСТВО ЗАЛА.
- УСТРОЙСТВО КУХНИ.
- УСТРОЙСТВО СПАЛЬНИ.
- УСТРОЙСТВО ВАННОЙ .
- ХАОС И ГАРМОНИЯ.

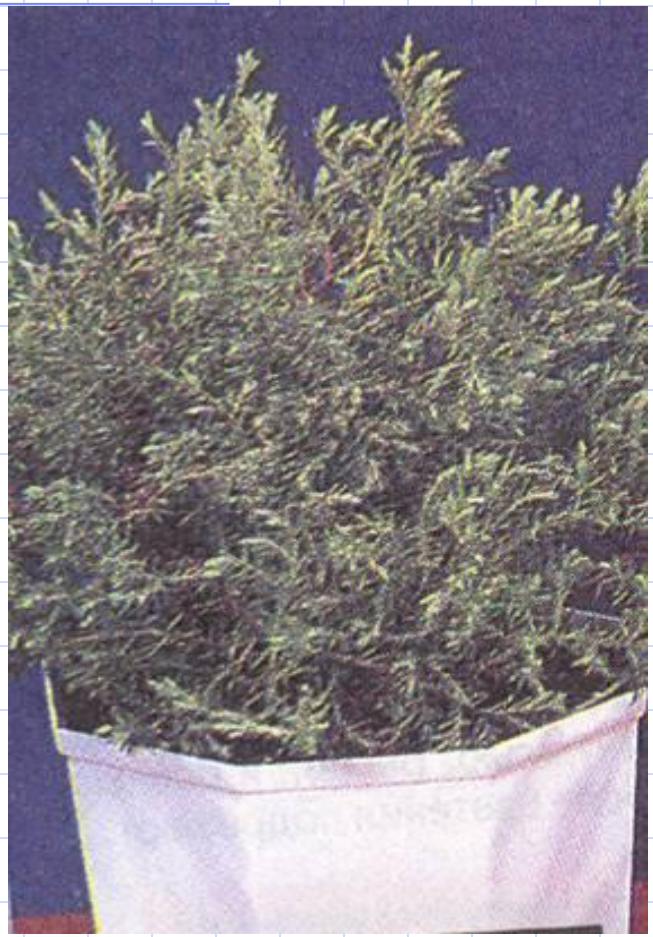
Цветы в доме.

Наслаждаться чистым воздухом, иметь хорошее настроение и даже наладить семейные отношения помогут…Кто бы вы думали? Да, не удивляйтесь, самые обыкновенные комнатные растения.

«Содержание»

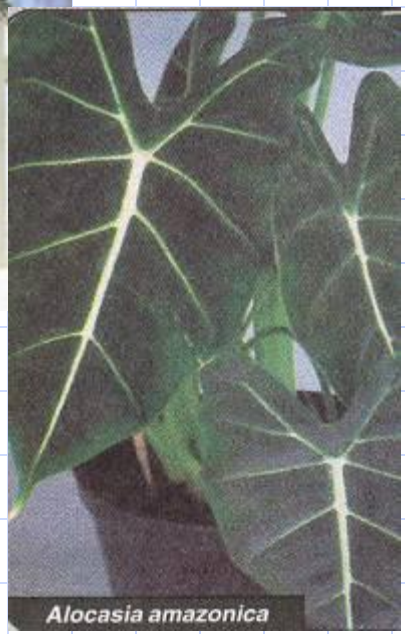
- РАСТЕНИЯ ПЫЛЕСОСЫ.
- РАСТЕНИЯ ШУМОПОГЛАТИТЕЛИ.
- РАСТЕНИЯ УВЛАЖНИТЕЛИ.
- РАСТЕНИЯ- САНИТАРЫ.
- ХРАНИТЕЛИ СПОКОЙСТВИЯ.
- НА СТРАЖЕ КРАСОТЫ.
- ДОМАШНИЕ КИСЛОРОДНЫЕ УСТАНОВКИ.

РАСТЕНИЯ ПЫЛЕСОСЫ.



- Все мы, конечно знаем,что чистота воздуха, которым мы дышим,оставляет желать лучшего.И если справиться с загрязнённостью воздуха на улице практически невозможно,то в пределах отдельно взятой квартиры это вполне реально. Оказывается,ель, сосна,туя(в карликовом варианте)способны собирать пыль:и крупную,что скопилась на подоконнике и шторах,и микроскопическую,которую не собрать даже пылесосом .Хвойные растения ценны ещё тем,что выделяют отрицательные ионы.Такой воздух необходим астматикам, диобетикам,людям , страдающим сердечно - сосудистыми заболеваниями, и тем,кого мучают частые головные боли.А ещё отрицательные ионы могут нейтрализовать вредные действия бытовых приборов, которые создают электромагнитные поля.

РАСТЕНИЯ УВЛАЖНИТЕЛИ.



монстера деликатесная (Monstera deliciosa)

- Большинство растений, которые сейчас популярны,- выходцы из тропиков. Поглощая избыточное количество воды, они и выделяют значительно больше влаги,делая окружающий нас воздух более свежим и чистым. Это особенно важно в отопительный сезон. К таким растениям относятся: монстера, хлорофитум, диффенбахия, а также алоказия, пеларгония, филодендрон.

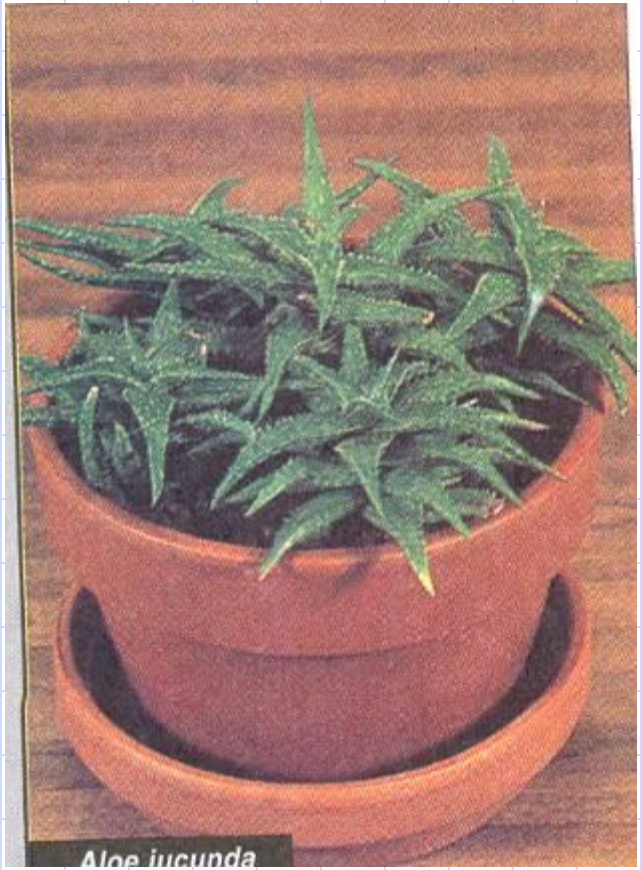
РАСТЕНИЯ-САНИТАРЫ.

Хлорофитум хохлатый (Chlorop

Сл. напр.: аспарагус серповидный, а. перистый, а. гус-

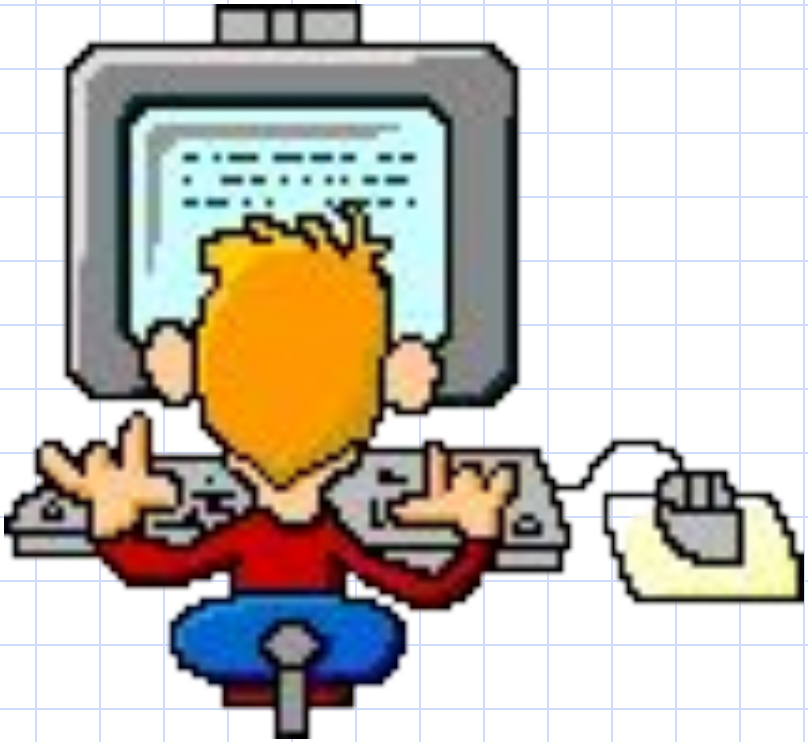
- Такое название они заслужили благодаря своей способности выделять фитонциды - летучие вещества, которые могут уничтожать все патогенные,то есть вредные для человека микроорганизмы. Лидером в этом отношении считается хлорофитум. В ходе экспериментов установлено,что если в квартире находится 4-6 горшков с этим растением,то в течение 24 часов погибает 80% всей патогенной микрофлоры.хорошим фитонцидным цветком считается аспарагус, а также монстера, молочай - они снижают количество вредных микробов в 2-3 раза. Большой лечебной способностью обладают эвкалипты. Розмарин помогает при заболевании бронхов. С различными грибками хорошо борется опунция, а скромница-красулла может уменьшить численность плесневых грибов в семь раз.

ДОМАШНИЕ КИСЛОРОДНЫЕ УСТАНОВКИ.



- Известно,что из-за недостатка кислорода резко снижается работоспособность и даже может возникнуть гипоксия - плохое кровоснабжение мозга. Настоящей кислородной установкой можно считать растение сансевьеру, или в просторечье - щучий хвост. Особенно продуктивно он работает в дневное время. Хорошо насыщают воздух кислородом и справляются с токсинами и другими вредными веществами такие растения,как плющ, различные виды фикусов, филодендроны и обычное алоэ.

Человек и компьютер.



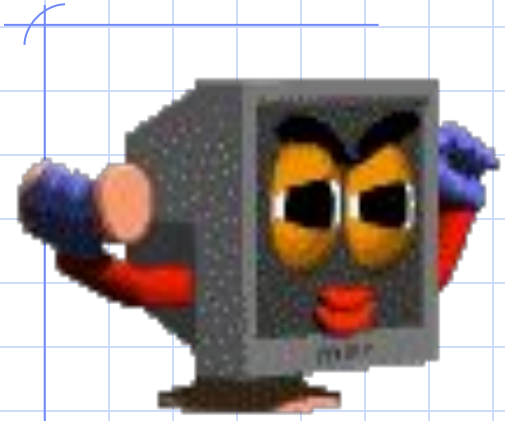
Правила для тех, кто бережёт свое здоровье

- Монитор должен располагаться на расстоянии 45 - 70 см от глаз и чуть ниже их уровня - так, чтобы смотреть на экран немного сверху.
- Освещение в комнате нужно подобрать так, чтобы по сравнению с ним свечение экрана не было ни слишком ярким, ни чересчур слабым.
- Текст следует набирать крупными буквами (не менее 14-го кегля при 100%-ном просмотре).
- Лучше не впериваться в экран безотрывно. Каждые 10 – 15 минут отводите глаза – ведь глазные мышцы устают, даже если в трудовом порыве утомление незаметно.

"Скорая помощь" глазам.

- Несколько раз быстро поморгать глазами
- Перевести взгляд вдаль (посмотреть в окно, выбрать самый далекий объект, рассмотреть его)
- Закрыть глаза; подушечками пальцев сделать легкий массаж век, двигаясь по направлению от носа (под бровью) к внешнему углу глаза, затем по нижнему веку к носу.
- Сделать упражнения для глазных мышц: посмотреть вверх, вниз; вправо, влево (повторить несколько раз).

Следи за осанкой!!!



- Чтобы после работы на компьютере *"не ломило лапы и хвост не отваливался"* надо следить за осанкой. Спину надо выпрямить, опереться на спинку кресла, плечи не опускать. Стопы должны упираться в пол. За время урока в школе (и дома - обязательно!) надо несколько раз сделать сделать физкультурную паузу или *ФИЗМИНУТКУ*: встать, потянуться, можно сделать приседания или упражнение "рывки руками", "махи руками", "ходьба на месте", т. д.

Зачем нужны цветы и аквариумные рыбки?

- Подобно любому электроприбору, компьютеры сушат воздух. Поэтому в помещениях, где они работают должно быть много комнатных цветов. Самые полезные растения это, конечно же *НЕ кактусы*, а хлорофитум хохлатый, лавр, мирт, китайский розан, сансевьера, папоротник. Аквариумы также испаряют воду и повышают влажность в помещении.

здоровья

- Обязательно находи время для общения с друзьями и родственниками - настоящими, а не виртуальными, для спорта, для других увлечений, для вылазок на природу и т. п.

Компьютер это не
главное! Главное, что
красиво - настоящее,
не виртуальное. Не
забывай заботиться о
ближних!