

«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, диабетикам, 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.

7



Монстера деликатозная (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.



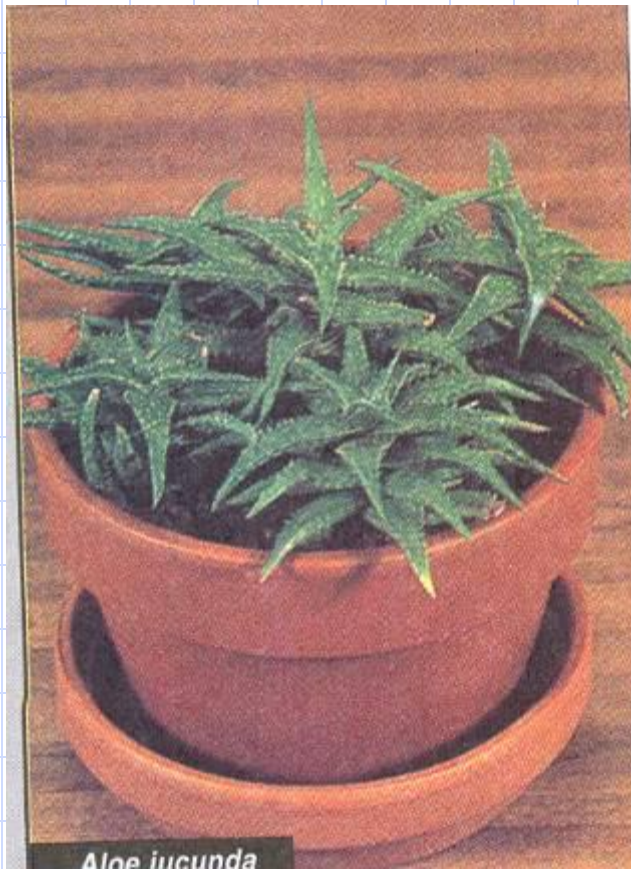
Хлорофитум хохлатый (Chlorophytum comosum)



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

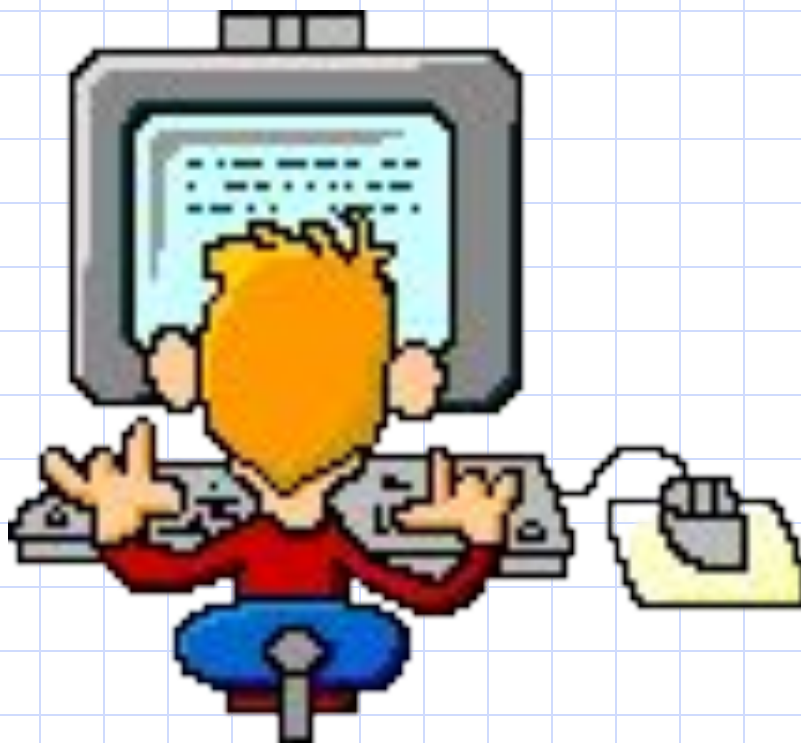
- Такое название они заслужили благодаря своей способности выделять фитонциды - летучие вещества, которые могут уничтожать все патогенные, то есть вредные для человека микроорганизмы. Лидером в этом отношении считается хлорофитум. В ходе экспериментов установлено, что если в квартире находится 4-6 горшков 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 грибами 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 сансевьера, 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.

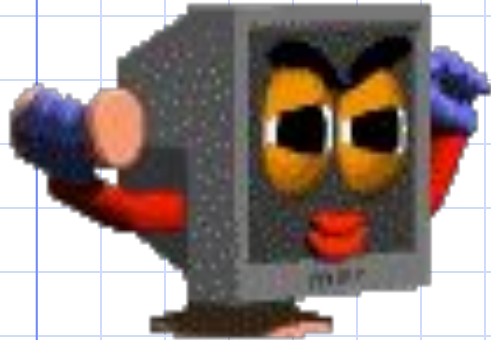


"Скорая помощь" глазам.



- Несколько раз быстро поморгать глазами
- Перевести взгляд вдаль (посмотреть в окно, выбрать самый далекий объект, рассмотреть его)
- Закрывать 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.

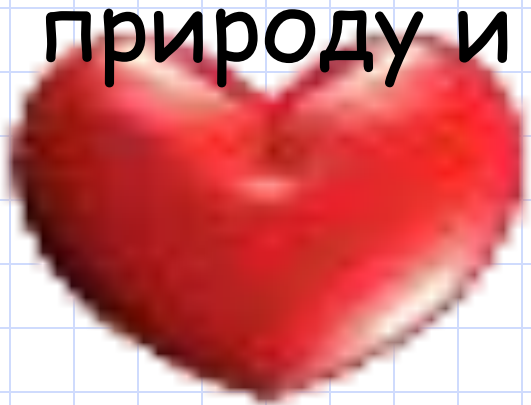
Зачем нужны цветы и аквариумные рыбки?



- 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!