

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Макуловская СОШ»  
Верхнеуслонского муниципального района  
Республики Татарстан

Озеленение помещений как средство создания  
здоровьесберегающей среды в учреждении

Учитель биологии  
Варакина Алсу Зигангировна

2011-2012 учебный год



- Сейчас практически в любом помещении, будь то магазин, офис, детский сад или школа, можно встретить большое количество комнатных растений. Многие комнатные растения обладают противомикробными свойствами.

- Существуют некоторые рекомендации по использованию комнатных растений в озеленении помещений.

### Комнатные растения

- способствуют звукопоглощению;
- увлажняют воздух;
- насыщают воздух кислородом;
- очищают от вредных примесей и патогенных микроорганизмов;
- улучшают психо-эмоциональное состояние человека.

- Растения, снижающие содержание микробных клеток в воздухе помещений. Их лучше всего размещать в комнате отдыха, учебных кабинетах, рекреации.
- В этой группе растений следует назвать:
  - бегонию (за определенное время очищает воздух от патогенных микроорганизмов на 80 %)
  - диффенбахию (80%)
  - традесканцию (70%)



Инжир



Псидиум Кэттли



Мирт обыкновенный



Примула Обконика Циссус антарктический Тетрастигма Вуанье



Молочай

Каланхоэ



Сансевиера трехполосая Агава американская Крассула портулаковидная



Аукуба японская



Теларгония душистая



Колеус Блюма



■ Алое древовидное

Гибискус китайский

Фикусы



- Еще одно свойство комнатных растений-очистение воздуха от вредных высокотоксичных веществ. По данным ученых, воздух, которым мы дышим в закрытых помещениях, содержит около 1000 вредных веществ, причем порядка 15 канцерогенных соединений.
- Все современные материалы - древесностружечные плиты, пластмассы, пенопласт содержат формальдегид, окись углерода, азота, бензол, трихлорэтилен и многие другие высокотоксичные вещества, попадающие в воздух, которым мы дышим. Отсюда- самые разнообразные заболевания, вплоть до рака.

Растения, очищающие воздух от токсичных химических веществ. Эти растения целесообразно размещать в кабинете химии, лабораториях, кабинете трудового обучения и во всех помещениях по назначению.



Алоэ



Хлорофитум



Спатифиллум



Филодендрон



Плющ

Сциндапсус



Циссус антарктический



Хлорофитум хохлатый



Сингониум



Драцена



Еще одно свойство комнатных растений – выделять биологически активные вещества, которые положительно влияют на здоровье человека.

- Например, летучие вещества алоэ нормализуют процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, повышают работоспособность и выносливость к физическим нагрузкам, стимулируют защитные функции организма. Это универсальное растение, способное очищать воздух, одновременно выделяя целебные для человека вещества.
- Запах таких растений, как роза, жасмин, лимон, пеларгония (герань), способствуют восстановлению сил, помогают при переутомлении и повышенной нервозности.
- Запах мяты регулирует сердечный ритм, устраняет стрессы.

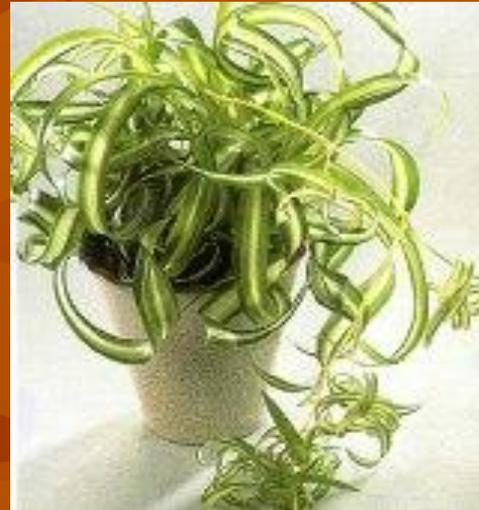




- Золотой ус обладает высокими лечебными свойствами: дезинфицирующими, заживляющими и т. п. Золотой ус, имея мощное биополе, является энергетическим донором.



- Хлорофитум хохлатый занимает первое место среди комнатных растений по способности очищать воздух и улучшать микроклимат помещений. Однако по биоэнергетическим свойствам несет негативное информационно-полевое воздействие. Его не следует располагать в непосредственной близости к работающему человеку.



Следующее свойство комнатных растений- очищать воздух от пыли. Лучше всего с этим справляются :

Сенполия (узамбарская фиалка)



Глоксиния



Фикус



Монстера



Диффенбахия



Гинура



Филодендроны



Пальмы



Такие растения полезно размещать в рекреациях.



- Фиалка защищает хозяев от болезней и других напастей. Кроме того, считается, что фиалки чудесным образом взаимодействуют с детьми. «Цветок-воспитатель» — так необычно можно охарактеризовать это растение.



На человека благоприятно воздействуют следующие растения:

Примула



Спатифиллум



Цикламен



Камнеломка



Фиттония



Хойя



Фуксия



Каланхоэ



# Нейтрально воздействуют на человека:

Пахистахис



Руэллия



Глоксиния



Гортензия



Бальзамин



Алоэ



Все комнатные растения увлажняют воздух, насыщают его отрицательно заряженными ионами кислорода, что немаловажно для нашего здоровья. Общение с зелеными питомцами благоприятно сказывается на психо-эмоциональном состоянии человека.

- Однако к некоторым растениям при озеленении следует относиться с осторожностью.
- Например, растения, содержащие ядовитый сок, такие как Диффенбахия, Молочай, не следует размещать там, где находятся дети. При попадании на слизистые сок этих растений может вызвать сильное раздражение. Кактусы, особенно колючие, также не рекомендуется размещать там, где находятся дети.
- Существуют данные, что некоторые растения, например Монстера, Кипарис, забирают у нас энергию. Эти растения нежелательны в учебных кабинетах, где дети находятся большую часть времени.



Растения, восполняющие нехватку отрицательно заряженных ионов кислорода. Пригодны для размещения в учебных кабинетах.

Цереусы



Кротоны



## Рео (Рэо) покрывальчатое -



- Рео обладает целебными свойствами и у себя на родине широко используется в народной медицине. Применяют как мочегонное, жаропонижающее при грудных заболеваниях и как средство, способствующее заживлению ран. Категорически запрещено самостоятельное лечение!

## Маранта



- Характерной особенностью маранты является ее реакция на свет. В темноте или при сильном недостатке света все ее листья поднимаются вертикально и принимают форму замкнутой розетки, на свету листья отворачиваются, принимая горизонтальное положение, розетка становится открытой. Отсюда их народное название «молитвенное растение».

# Бальзамин



- Многие называют это растение "Ванька мокрый" из-за мелких капелек на листьях, которые выделяет цветок избавляясь от лишней влаги после обильного полива. Цветок еще имеет прозвище "недотрога". Недотрогой его назвали из-за особенностей строения семенной коробочки, когда она созревает, ее створки от малейшего прикосновения скручиваются и с силой разбрасывают семена в разные стороны.

# Растения, нейтрализующие электромагнитное излучение, необходимые в кабинете информатики.

## Кактусы



## Папоротники



Кактусы. Ну об их способностях защищать от электромагнитного излучения компьютеров, телевизоров и прочей техники сложены легенды. Причем считается, что чем длиннее иголки кактуса, тем активнее он улавливает. Если же кактусы поставить на всех окнах (желательно на все четыре стороны света), они будут охранять дом от грабителей.

# Список растений, не рекомендуемых для выращивания в школе:

Агава



Аглаонема



Акант горный



Алоказия



Гиппеаструм



Катарантус розовый



Диффенбахия



Дурман



Каладиум



Ксантозома фиолетовая



Олеандр



Паслен



Ривина



Аламанда



Катарантус



Олеандр



Аламанда



В период цветения выделяют в окружающую среду большое количество душистых веществ. Эти вещества могут вызвать аллергическую реакцию организма, выражающуюся в затрудненном дыхании, в учащенном сердцебиении, в сильных головных болях.

Алоказия



Аглаонема



Диффенбахия



Филодендрон



Колоказия



- Контакт с соком этих растений вызывает поражение кожи и слизистых оболочек при попадании на них. Поэтому при пересадке и других работах желательно надеть перчатки и марлевую повязку. А после работы с растениями необходимо тщательно вымыть руки и все открытые участки тела.

Эуфорбия (Молочай)



Акалифа



Кодиеум (Кротон)



Эти растения содержат едкий млечный сок, который может вызвать аллергическую реакцию у человека. Такое возможно в процессе пересадки, при обмывании листьев. Эти растения должны быть размещены на заднем плане, чтобы максимально снизить вероятность контакта с их листьями.



- Циперус очереднолистный вследствие большой собственной биомассы, узких злаковидных листьев обладает биополем размером около 5 метров. Растение с таким огромным биополем имеет склонность к поглощению энергетики человека, что, безусловно, отрицательно влияет на здоровье человека.

## Растения -потенциальные аллергены

- Среди растений , которые могут быть причиной аллергической реакции человека, чаще всего отмечаются те, которые содержат эфирные масла. Причина их аллергического действия заключается в том, что составные компоненты эфирных масел легко летучи. Поэтому они быстро попадают в полости органов дыхания, вступают в контакт со слизистыми оболочками-появляются отеки слизистых и прочие неприятные симптомы.
- Но это характерно не только для эфирномасличных растений. Характерную для аллергии реакцию организма, могут вызвать и растения, содержащие биологически активные вещества (сапонины, алкалоиды).



Пеларгония (герань) содержит в листьях эфирное масло. В зависимости от пристрастия людей и индивидуальной переносимости, оно может восприниматься и как «замечательный аромат», и как «удушающий запах». Также считается, что герань помогает при стрессах, неврозах, смягчает гнев.



Из папоротников потенциально опасны различные виды этой группы растений, так как могут вызвать аллергию своими спорами (органами размножения или «пыльцой»), которые разлетаются после созревания по всему помещению.

## Эухарис



## Кринум



Это высокодекоративные растения в период цветения. Но цветки эухариса и кринума у некоторых людей вызывают аллергическую реакцию из-за компонентов эфирных масел, определяющих аромат их цветков.

## Кирказон (Аристолохия)



Их оригинальные цветки имеют сильный приятный запах. Растения этого рода содержат сильнодействующие алкалоиды, что и определяет их использование как лекарственных растений (но они в значительной степени ядовиты).

Красула (Жирянка)



Эхеверия



Каланхоэ



Седум (Очиток)



Эти растения очень популярны среди любителей растений. Они используются в народной медицине как ранозаживляющие. Но отношение к видам растений из этого семейства неоднозначное. Они действительно оказывают лечебный эффект, но и могут вызвать сильнейшую аллергическую реакцию у человека на коже; а при закапывании сока растений - сильнейшие отеки дыхательных путей.



■ Это же в равной степени относится и к такому высокодекоративному растению как Дряква или Цикломен, сок которого способен вызвать сильнейший ожог слизистой оболочки. Хотя, сами по себе, эти растения не являются аллергенами.



Агава. Его соком лечат ишиас и другие болезни поясницы. Но при индивидуальной чувствительности к растению сок агавы может вызвать ожоги кожи, не дав нужного терапевтического эффекта. А вот летучие выделения агавы очень хорошо очищают воздух помещения от патогенной микрофлоры.



Очень специфическая реакция у некоторых людей может быть и на цветение или запах растений ряда видов Рододендрона, имеющих очень сильный аромат цветков. Пребывание в помещении, где цветет Рододендрон, часто приводит к сильнейшей и стойкой головной боли, а у некоторых людей- еще вызывает кожные высыпания.

- И в заключение хотелось бы сказать, что к озеленению помещений надо подходить очень внимательно, взвесив все «за» и «против».
- Ведь правильно подобранные растения для кабинетов помогут нам сохранить здоровье, и физическое, и психическое.

## Использованная литература:

- Интернет-ресурсы
- Д.Г. Хессайон «Все о комнатных растениях».- М.: Кладезь-Букс, 2004