**ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗДУХА С ПОМОЩЬЮ РАСТЕНИЙ.**

Рекомендации родителям.

С глубокой древности человек стремился украсить свое жилище растениями. Интерьерное озеленение возникло как элемент культуры человека, отвечающий его эстетическим потребностям. Человек ощу­щал себя единым целым с природой, к ней он обращался за исцеле­нием, перенося частицу живой природы в свой дом.

Известно, что окружающая среда является важнейшим факто­ром становления человеческой личности, так как воздействует на психику, чувства, эмоции человека. Комнатные растения, являясь частью предметной среды, важны как для детей, так и для взрос­лых, поскольку оказывают влияние на самочувствие и состояние здоровья людей.

В настоящее время научный подход к интерьерному озеленению подразумевает сочетание эстетического восприятия красоты фор­мы, окраски цветов и листьев растений с другой — полезной функ­цией растений, о которой было давно известно: ***живые растения улучшают состав воздуха и очищают атмосферу.***

Еще Гиппократ рекомендовал использовать растения в том виде, в каком их создала природа. Вещества, которые выделяют клетки растений в процессе своей жизнедеятельности, являются биологичес­ки активными и служат источниками лекарственных средств.

Не секрет, что воздушная среда в городских помещениях далека от идеальной. Помимо пыли, часто воздух имеет повышенное со­держание химических соединений, выделяемых строительными ма­териалами, мебелью, не говоря о выхлопных газах. Кроме этого в воздушной среде присутствуют микроорганизмы, такие как стафи­лококки, которые, попадая при благоприятных условиях на слизи­стую верхних дыхательных путей, вызывают ОРЗ и аллергические заболевания.

Даже самые современные технические средства очистки воздуха не всегда обеспечивают здоровую воздушную среду. В то же время летучие выделения многих растений обладают фитонцидными свой­ствами, т.е. способностью подавлять жизнедеятельность микроорга­низмов.

**• *Это сансевьера, плющ обыкновенный, бегонии, бересклет шюн-
ский, колеус, пилея, розмарин, аукуба, лавр благородный, кофе ара­
вийский, алоэ и другие.***

Наряду с растениями, летучие выделения которых обладают выраженными фитонцидными свойствами, имеются растения, ле­тучие выделения которых оказывают лечебный эффект на организм человека.

•   ***К ним относятся: монстера, мирт, лимон, жасмин самбак и
другие.***

•   Есть и растения-фильтры, поглощающие вредные газы из воз­-
духа, например: ***хлорофитум хохлатый, циссус, фикус Бенджамина.***

Так, ***сансевьеру***можно назвать настоящей кислородной уста­новкой, которая продуктивно работает в дневное время.

***Кофейное дерево прекрасно озонирует воздух.*** С токсинами не­плохо справляются ***плющ, различные виды фикусов и обычный алоэ.***

Кроме этого, хорошо также иметь и такие растения, которые накапливают пыль, вместо штор, которая считается самой вредной. С этой целью желательно завести ***комнатные ель и сосну,*** особенно ценные еще и за то, что выделяют отрицательные ионы, которые полезны для людей с плохой сердечно-сосудистой системой, а так­же снимают головные боли.

Таким образом, растения, обладающие выраженной фитонцид­ной активностью, помогают сделать воздух в помещении «живым» как в природе, например, в лесу. Они оздоравливают его, обогащая биологически активными веществами. Мы же, созерцая красоту ра­стений, получаем лекарство и пищу для души.

Однако необходимо помнить о том, что среди фитонцидных ра­стений есть ***и растения ядовитые,*** например: ***олеандр, молочай бле­стящий, диффенбахия, инжир,*** которые представляют опасность для жизни и здоровья маленьких детей.

Важно также знать, что не каждое экзотическое растение по­дойдет для очистки воздуха. Здоровый микроклимат могут поддер­живать лишь специально подобранные растения.

Фитонциды, благодаря разнообразной химической природе и био­логической активности, оказывают разностороннее действие на орга­низм человека и животных. Вдыхание фитонцидов некоторых расте­ний благотворно действует на психику, нормализует сердечный ритм, улучшает обменные процессы. У людей, находящихся в атмосфере ле­тучих выделений растений, увеличиваются защитные силы организ­ма, нормализуются процессы возбуждения и торможения в коре боль­ших полушарий, повышается работоспособность, выносливость при физических нагрузках. Летучие фитонциды ***эвкалиптов,*** например, обладают выраженным ***тонизирующим*** действием. Немаловажную роль в фитонцидотерапии играет наслаждение красотой растений — их ли­стьев, цветков и гаммой красок, весьма благотворно влияющее на нервную систему.

Малые дозы летучих выделений являются стимуляторами, а боль­шие — в одних случаях оказывают благотворное, а в других — вред­ное влияние на самочувствие человека. Не рекомендуется выращи­вать в малых помещениях растения, цветы которых обладают излишне сильным ароматом: ***олеандр, магнолия, муррайн и другие цитрусовые.*** Избыток ароматических веществ в воздухе приводит к повышенной раздражительности и утомляемости.

Подбирая композиции из растений, надо учитывать освещен­ность, объем помещения, сезонность.

В лечебных целях очень важно, что фитонцидная активность ком­натных растений проявляется в зимне-весенний период, так как именно в это время возрастает число ОРЗ.

Фитонцидные свойства проявляются в полной мере лишь у здо­ровых растений. Причем на их образование оказывает влияние по­чва, освещенность и температура воздуха. Значительное ослабле­ние фитонцидной активности происходит при дефиците влаги **и** питания. Наибольший эффект представляют молодые растения. По­вышение фитонцидности начинается в утренние часы и резко воз­растает днем, затем к вечеру падает и ночью достигает минимума.

Большинство жилых городских помещений являются малогаба­ритными. Квартиры в панельных домах характеризуются относительно малой освещенностью, низкой влажностью воздуха и, как прави­ло, высокой микробной обсемененностью воздуха. Поэтому здесь лучше подбирать неприхотливые и в то же время обладающие выра­женной антимикробной активностью виды растений. Это предста­вители родов: ***алоэ, толстянка, пеперомия, сансевиерия, плющ, эпип-ремнум, циссус, каланхоэ, бегония.***

Для повышения влажности воздуха хорош ***циперус.*** У себя на ро­дине он растет вдоль побережий рек, очень любит воду, с удоволь­ствием ее испаряет в воздух, поэтому горшок с этим растением дер­жат в поддоне с водой. К хорошим увлажнителям воздуха относятся также ***гибискус*** (китайская роза) и ***спатифиллум Уэллиса.*** Растение, пригодное для любых помещений, прекрасно очищающее воздух от химических загрязнений, — это ***хлорофитум.*** А так как хлорофитум за 24 часа убивает 80% всех вредных микроорганизмов в помещении, то его можно широко использовать для озеленения своих помещений, посадив по 4—6 растений вместе. Особенно рекомендуют его для ку­хонь с газовыми плитами.

Для помещений, расположенных на первых этажах старых домов, как правило, затененных и сырых, характерно повышенное содержа­ние в воздухе микроскопических плесневых грибов. Здесь рекомендуется выращивать в первую очередь ***бегонии,*** которые обладают выраженны­ми антифунгальными свойствами, а также являются теневыносливыми. Кроме того, к этим условиям могут приспособиться «солнечное дере­во» — ***аукуба японская*** (растение теневыносливое, хотя некоторые виды и имеют пестролистную окраску), ***кофе, мирт, лавр, монстера, плющ, лимон, фикус, офиопогон.***

В домашних условиях уголок фитодизайна, где будут стоять рас­тения, лучше всего разместить у окна, и если есть возможность, то лучше перегородить его ширмой. Нецелесообразно устраивать такой уголок на сквозняке, так как фитонциды могут улетучиваться. По­мимо общего ухода, растения требуют специального внимания. Между ними необходимо поставить открытый сосуд с водой для увеличения влажности воздуха и образования аэроионов.

***Существуют определенные правила фитонцидотерапии с использо­ванием живых растений:***

**1.** Перед сном опрысните растения дегазированной водой ком-­
натной температуры. Для этого воду нужно вскипятить и быстро
охладить ( зимой — на балконе, летом — под струей холодной воды).

2.  Сядьте на расстояние 50—60 см от крайнего листка растения.

3.  Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, после чего дышите равномерно весь сеанс (8—12 минут), а в конце его опять сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Количество процедур в зависимости от обстоятельств колеблет­ся от 15 до 30. Женщинам обычно требуется меньше сеансов: у них обоняние тоньше, чем у мужчин.

У курящих и употребляющих алкогольные напитки обоняние снижено, поэтому им нужен более длительный курс.

В весеннее и летнее время года, когда фитонцидная активность у растений максимальная, требуется 14—25 сеансов, а зимой — 25— 35. Принимать их можно спустя 1 -2 часа после еды.

При ОРЗ процедуры не рекомендуются. Следует учитывать также индивидуальную восприимчивость к фитонцидам.

Определенные растения следует размещать в определенных комна­тах. Например, в спальне — успокаивающие: ***жасмин самбак, герань.***

**В** прихожей, где должна быть естественная стерилизация воздуха, можно поставить тот же ***мирт обыкновенный*** или ***тую,*** которые пре­красно дезинфицируют воздух, убивают даже дифтерийную палочку. В комнате лучше поставить растения, которые обладают выраженной антимикробной активностью: ***бегонии, мирт, плющ.***

**Прежде, чем сесть за компьютер**

Компьютер требует специальной организации труда. Повышен­ное утомление может приводить к временным зрительным напря­жениям: рези, жжению, ряби в глазах, появлению тумана или пе­лены перед глазами, ощущению тяжести в веках. Все это сопровождается усталостью, сонливостью, а иногда и нарушением сна, перепадами давления и болями в сердце. Отрицательным фак­тором является и то, что электростатическое поле, которое создает вокруг себя монитор, притягивает пыль из воздуха. Эта пыль оседает не только на экран монитора, но и на лицо работающего. Вместе с частицами пыли в дыхательные пути попадают и различные споро­вые микроорганизмы, такие, как плесневые грибы, бациллы и дру­гие. Часто именно насыщенность пылью воздуха является причиной плохого самочувствия. Избежать этих неприятностей отчасти можно с помощью растений.

Растения способны изменять физико-химические свойства воз­духа: увеличивать влажность, что способствует оседанию пыли, де­зактивировать газообразные загрязнения.

Растения могут снимать статическое электричество. Сотрудник Института экологии человека и гигиены окружающей среды канди­дат биологических наук Л.М. Текшеева рекомендует для снятия ста-тического электричества регулярно проводить влажную уборку сво­его рабочего места, использовать растения или установить на рабо­чем месте маленький аквариум.

***Кактус*** не поглощает излучение от компьютера — ему это не нужно. Однако, как объясняют физики, иголки — «приемники» как­туса — могут брать заряды электростатического поля, но иголки в этом случае должны быть мокрыми. В то же время частый полив и опрыскивание принесут кактусам вред!

Летучие выделения многих растений повышают иммунитет чело­века, способствуют снятию усталости, поэтому возле компьютера можно поставить такие полезные тонизирующие растения, как ***роз­марин, мирт, герань, лавр.*** Если нет возможности использовать жи­вые растения, то можно рядом с компьютером положить мешочек с листьями эфиромасличных растений: мяты, лаванды, монарды. Можно применять эфирные масла этих растений для аромотерапии.

Не забывайте, поработав у компьютера, поставить растения на более светлое место — им тоже требуется отдых!

Не следует допускать чрезмерного нагромождения растений в квартире. Уход за растениями — дело хлопотное, требующее навыков и времени. При неправильном уходе появляются вредители и болез­ни. Не получая должного внимания, растение погибает.

Всех этих разочарований можно легко избежать, если у вас на подоконнике 2—3 горшка, но растения в них вовремя политы и удоб­рены, а внешний вид их радует глаз. Фитонцидные свойства у здо­ровых растений проявляются в полной мере, поэтому рациональ­нее держать 2—3 ухоженных, чем десяток чахлых растений, расставленных по всей квартире.

***Не забывайте разговаривать со своими зелеными друзьями: рас­тения нуждаются в этом, да и Вы — тоже.***

Хорошо, когда за растениями ухаживают не только взрослые, но и дети. Тем самым у детей формируется правильное отношение к окружающему миру. С самого раннего возраста необходимо приоб­щать детей к природе. Ребенок начинает чувствовать себя первоотк­рывателем, испытывает радость экспериментирования с объектами живой и неживой природы. Открывает для себя что-то новое в зна­комом и знакомое в новом, вычленяет простейшие закономернос­ти, осознает их значимость. У ребенка возникает любовь и бережное отношение к природе, желание сохранять и преумножать по мере своих сил ее богатство. Необходимо показать ребенку зависимость человека от природы, важность бережного и ответственного отно­шения к ней.

Мир ребенка начинается с чувств и отражается в его пережива­ниях. Чем богаче и ярче они, тем самобытнее личность ребенка. За­нимаясь с детьми, опирайтесь на эмоционально-чувственную осно­ву восприятия ребенком мира, развивайте его интеллектуальные и творческие способности, укрепляйте здоровье, прививайте навыки здорового образа жизни, а осуществлять все это можно через мир природы.