

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение №70 «Голубок»

Оздоровление воздуха с помощью растений

Оразбаева З.С., воспитатель

Сургут, 2025

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 сансевиера, плющ обыкновенный, бегония, бересклет японский, колеус, пilea, розмарин, аюкуба, лавр благородный, кофе арабийский, 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 воздуха, например: *хлорофитум хохлатый, циссус, фикус Бенджамина.*

Так, *сансевиера* 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*, *цискус*, *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 Уэллеса*. 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 комнатной 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, бактерии 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 статического 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 ароматерапии.

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.