Конкурс
«Галерея кімнатних рослин»

Проєкт на тему:
«Позитивний вплив кімнатних рослин на ментальне здоров'я людини»

Навчальний заклад:
Високобайрацька гімназія Великосеверинівської сільської ради
Учасники проєкту:
здобувачі освіти 6 класу
Грінченко Артем, Давидов Фадей
Керівник:
вчитель біології, Іваненко Світлана Степанівна
Мета проєкту:

- **Формувати екологічну компетентність учнів, а саме: осмислена здатність та готовність до самостійної екологічної діяльності, накопичення досвіду, спрямоване на збереження ментального здоров'я;**
- **Озеленення класних кімнат, популяризація інформації про кімнатні рослини щодо їх впливу на самопочуття людини;**
- **Провести дослідження про лікувальні властивості кімнатних рослин та їх позитивний вплив на емоційний стан людини;**
- **Розвивати творчий потенціал здобувачів освіти щодо створення інформаційно-цифрового продукту з даної тематики;**
- **Розвивати вміння аналізувати, порівнювати, встановлювати причино-наслідкові зв'язки.**

Завдання проєкту:

1. Створити плакат на тему: «Лікувальні властивості кімнатних рослин»;
2. Створити плакат на тему: «Переваги вирощування кімнатних рослин»;
3. Створити Календарний гороскоп кімнатних рослин
4. Провести інформаційно-просвітницьку роботу про переваги вирощування кімнатних рослин та їх впливу на ментальне здоров'я людини;
5. Виготовлення декору для вазонів кімнатних рослин;
6. Озеленення класних кімнат.

Актуальність проблеми про кімнатні рослини як один із способів покращення стану ментального здоров'я під час воєнного стану нашої країни

Згідно з даними соціологічних опитувань, 71 % українців відчувають стрес або сильну знервованість. Серед їхніх причин на першому місці – повномасштабна війна з Росією, яка триває більше двох років (72 %) і фінансові складнощі (44 %). З-поміж аспектів війни, які є причиною стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63 %) і втрата роботи або джерела доходу (42 %).

Ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізовує свої творчі здібності, може протистояти стресам, продуктивно працювати. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття

Ігнорування погіршення стану ментального здоров'я може призвести до негативних наслідків. Найбільш розповсюдженими серед них є розлад сну та харчування, агресія, апатія, зниження активності, негативні відчуття страху, суму, гніву, розгубленості, безпорадності.

Підтримка психічного здоров'я людини стала одним з пріоритетних завдань державної політики.

Реалізація проєкту

1. Інформаційно-пошукова робота про вплив кімнатних рослин на людину:

- Піднімають настрій , нетралізують негативні емоції
- Нормалізують енергетичну атмосферу в домі
- Сприяють активації мисленню
- Позитивно впливають на фізіологічні процеси організму людини

Кімнатні рослини, які допоможуть заспокоїтися і зняти стрес.

- Алое. Очищає повітря і виділяє багато кисню. Перебуваючи поруч із цією рослиною, люди помічають, що стали краще спати і легше прокидатися. Також алое покращує настрій і пам’ять, бореться з депресією.
- Лимон. Запашне лимонне дерево – один із лідерів у боротьбі зі стресом, тривожністю, нервовим напруженням. Легкий підбадьорливий аромат листя і квітів швидко проганяє втому і погані думки. Цими ж властивостями можуть похвалитися кімнатний каламондин, мандарин, апельсин, кумкват та інші цитрусові.
- Пеларгонія. Має специфічний різкий аромат. Ефірні олії, які виділяє рослина, чудово борються зі стресом, занепокоєнням, безсонням. Помічено, що господарі пеларгоній менш тривожні, мають ясний розум і хороші розумові здібності.

- Гібіскус. Одного погляду на квіти гібіскусу достатньо, щоб заспокоїтися й почуватися краще. А якщо регулярно проводити час поруч із рослиною, можна зміцнити своє психологічне здоров’я. Аромат квіток знімає втому, стимулює творче мислення.
- Розмарин. Активно насичує повітря в приміщенні киснем, успішно бореться з безсонням, тривожністю, занепокоєнням, покращує пам’ять. Розмарин приємний на дотик: під час погладжування голчастих гілочок у крові знижується рівень гормону стресу кортизол, людина відчуває умиротворення.

- Сансевієрія. Надзвичайно невимоглива рослина, яка виділяє багато кисню, очищає повітря в приміщенні й тим самим поліпшує самопочуття, допомагає в разі головного болю, спричиненого перевтомою.
- Товстянка. Виділяє фітонциди, які знищують патогени, тож поруч із рослиною особливо легко дихається, а свідомість стає яснішою та спокійнішою.

- Очищають повітря, збагачують його киснем, насичують ароматичними речовинами і фітонцидами. Леткі органічні сполуки, які виділяють кімнатні

рослини, несприятливо діють на ріст і розмноження багатьох хвороботворних мікроорганізмів. Правильний підбір домашніх рослин, які виділяють фітонциди, може повністю оздоровити атмосферу в кімнаті. Наприклад, від фітонцидів — біологічно активних речовин, які виділяють хвойні рослини, — фікусів, пеларгонії, монстери, аспарагуса, розмарину, маранта, гинуть більшість хвороботворних мікробів, які розмножуються в кімнатах.

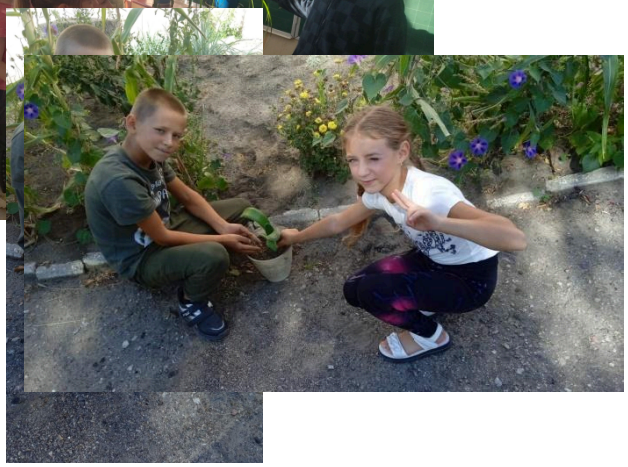
2.1 Онлайн -плакат на тему «Переваги вирощування кімнатних рослин»створений на платформі Canva за покликанням https://www.canva.com/design/DAGU-ovTeAc/v3F4a2I3X1QFIJG_fiOzJw/view?utm_content=DAGU-ovTeAc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

2.2. Онлайн -плакат на тему «Лікувальні властивості кімнатних рослин» створений на платформі Canva за покликанням https://www.canva.com/design/DAGU-8Wjk-0/gHoVI-kj6_1emfop2Z2LBg/view?utm_content=DAGU-8Wjk-0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

3. Презентація-календар на тему: «Календарний гороскоп кімнатних рослин» (додається за покликанням https://docs.google.com/presentation/d/1KndiyKUvys3lxG-1WaRmpOrfmJIVPuaH/edit?usp=sharing&ouid=109159736001890595130&rtpof=true&sd=true)

4. Популяризація вирощування кімнатних рослин

5.Озеленення класних кімнат:



6. Декор вазонів кімнатних рослин

7. Інформаційно -просвітницька робота про базові правила догляду за кімнатними квітами

1.Обрізайте свої рослини, щоб зробити їх здоровішими . Обрізка рослини є важливою частиною підтримки

здоров'я рослини. Це завдання, яке слід виконувати регулярно, щоб уберегти їх від хворого або пошкодженого листя. Обрізка також є ідеальним способом стимулювання нового росту. Попри те, що найкращий час для обрізання кімнатних рослин – весна та літо, ви завжди повинні стежити за листям, які потрібно видалити. Найкраще часто обрізати кімнатні рослини. Завжди видаляйте пожовкле, пошкоджене або хворе листя, коли воно з'являється. Якщо ваша кімнатна рослина має велику кількість листя, і її потрібно прорідити, щоб покращити циркуляцію повітря, це слід зробити під час вегетації рослини.

2.Регулярно очищайте листя рослин . Один зі способів переконатися, що ваші кімнатні рослини отримують достатньо світла, — підтримувати їх листя в чистоті. Пил зазвичай збирається на рослинах і, якщо залишити його без нагляду, може вплинути на ріст рослини та здатність поглинати світло. Ви повинні часто чистити рослини, щоб уникнути утворення пилу на їх листі. Щоб очистити листя, вам знадобиться лише злегка волога ганчірка. Вологою ганчіркою обережно протріть кожен окремий листок, щоб видалити будь-який

накопичений пил. Очищення листя рослини також є хорошим часом, щоб перевірити наявність шкідників або листя, яке потрібно обрізати. Це є швидким способом виконати процедуру догляду за рослинами.

3.Подумайте про освітлення. Є кілька речей, які слід враховувати, коли йдеться про вимоги до освітлення для кімнатних рослин. Хоча не всі кімнатні рослини мають однакові вимоги, вони здебільшого досить схожі. Більшість із них краще ростуть при яскравому, але непрямому світлі. Природне освітлення важливе, але ви завжди повинні враховувати, який тип кімнатної рослини у вас є, і шукати його ідеальні умови. У той час як деякі потребують природного освітлення, інші можуть так само добре рости зі штучним освітленням. Як правило, більшість кімнатної рослинності найкраще росте в місцях, де вона буде освітлена яскравим, але непрямим сонцем принаймні чотири години на день. Ідеальні місця для кімнатних рослин – біля або на підвіконнях. Інші кімнатні рослини, наприклад сукуленти, можуть рости при штучному освітленні, і їх можна тримати трохи далі від прямих сонячних променів. Щоб отримати найкращі результати, ознайомтеся з вимогами догляду за конкретними видами та знайдіть місце у своєму будинку, яке точно відповідає цим вимогам до освітлення. На підвіконнях з північного боку потрібно ставити горщики з квітами, які люблять розсіяне світло і можуть тривалий час перебувати в тіні. До таких рослин належать:

- аспарагус;
- хлорофітум;
- драцена;
- фікус;

- спатіфілум;
- заміокулькас.

Також не варто забувати, що деякі рослини, які стоять тривалий час на підвіконні, можуть своїми гілками тягнутися до світла. Тому іноді їх потрібно повертати. Деякі рослини настільки потребують світла, що короткий світловий день змушує забезпечувати для них додаткове штучне освітлення. Для цього можна використовувати різні фітолампи.

4.Підтримуйте оптимальну кімнатну температуру. Загалом відносно легко забезпечити та підтримувати відповідну температуру для росту кімнатних рослин. Більшість кімнатних рослин не вибагливі до температури, і вони добре почуватимуться при звичайній кімнатній температурі. Ідеальна температура для вирощування кімнатних рослин залежатиме від їх виду, але зазвичай вона становить 18-20 С для найкращих результатів росту. Деякі кімнатні рослини чутливі до змін, тому їх слід захищати від холодних протягів і тепла від печей або радіаторів. У холодні місяці їх також рекомендується прибрати з холодного скла вікон, якщо вони містяться на підвіконнях. Деякі кімнатні рослини слід захищати від холодних протягів і тепла від печей або радіаторів

5. Слідкуйте за рівнями вологості. Вологість повітря для росту кімнатних рослин також важлива і йде рука об руку з вимогами до температури. Хоча ідеальна вологість для кімнатних рослин зазвичай досить висока і не завжди відповідає типовій вологості в будинку, є прості рішення, щоб ваші кімнатні рослини були щасливими. Найкращий спосіб підвищити вологість навколо ваших кімнатних рослин – зібрати їх у пучки або поставити на піддони з галькою. Розміщення або збирання кімнатних рослин разом підвищить вологість навколо них. Розмістіть рослини з високими вимогами до вологості на піддонах з галькою – це чудовий спосіб зберегти їх там, де рослина, але при цьому задовольнити свої потреби.

6.Правильно поливайте кімнатні рослини. Одним з найважливіших вимог догляду за кімнатними рослинами є полив. Найкращий спосіб поливати рослини – це задовольнити їхні потреби. Не всім кімнатним рослинам потрібна однакова кількість води з однаковою частотою. Найкраща порада тут — дотримуватися графіка поливу. Це може врятувати вас від ризику перезволоження. Крім того, кожен тип рослини матиме свої

індивідуальні потреби в поливі. Деякі кімнатні рослини потрібно підтримувати у вологому стані, тоді як інші слід залишати висихати між поливами. Щоб отримати найкращі результати, візьміть до уваги індивідуальні вимоги ваших рослин і ретельно дотримуйтесь їх, щоб правильно поливати рослини.

7. Періодично удобрюйте кімнатні рослини . Кімнатні рослини необхідно періодично удобрювати, щоб вони процвітали та розвивалися. Оскільки вони знаходяться в горщиках, поживні речовини в їхньому ґрунті витрачатимуться досить швидко. Тому для росту кімнатних рослин важливо вносити добрива.

8. Пересадіть ті кімнатні рослини, що розрослися. Якщо коріння почали виростати з дренажних отворів у вашому горщику, настав час пересадити. Немає дренажних отворів? Пересадіть, коли рослина збільшиться вдвічі. Це може бути трохи складно відстежити, але ви повинні мати змогу побачити, коли ваша рослина переросла горщик. Ще одна важлива порада щодо пересадки рослин під час догляду за кімнатними рослинами: переконайтеся, що ви пересаджуєте кімнатні рослини в правильний час. Найкращий час для пересадки кімнатної рослини – це, як правило, період її росту, а пересадка в невідповідний сезон може справді викликати у рослини стрес. Щоб бути в безпеці, дізнайтеся більше про ідеальні вимоги конкретної рослини.

9. Виберіть правильний ґрунт для горщиків. Грунт є одним із найважливіших факторів для щасливих і здорових рослин. Ідеальний ґрунт для кімнатних рослин зазвичай легкий і добре дренований. Оскільки рослини в горщиках ростуть в обмеженому просторі, їхній ґрунт має мати вільний дренаж, щоб уникнути розвитку серйозних захворювань, таких як коренева гниль. Хоча ви можете створити власну суміш для горщиків, часто простіше та безпечніше використовувати куплений у магазині ґрунт для горщиків. Купуючи ґрунт для кімнатних рослин, переконайтеся, що ви вибираєте щось спеціально для кімнатних рослин або для вашого конкретного виду.

Загальні висновки:

- Серед шкільної спільноти була проведена роз'яснювальна робота про правила догляду за кімнатними рослинами
- Вивчили як впливають кімнатні рослини на ментальне здоров’я людини
- Такі рослини як сансевієрія, пеларгонія, гібіскус, лимонне дерево, алое, розмарин позитивно впливають на емоційний стан людини,

покращують їхнє самопочуття, підвищують рівень стресостійкості, знижують рівень тривожності та депресії

- Кактуси, алое, траденсканція, плющ, грошове дерево, сансевієрія мають лікувальні властивості
- Фікус, пеларгонія, монстера, аспарагус, розмарин, маранта очищують повітря в кімнаті
- Оволоділи знаннями та практичним досвідом озеленення класних кімнат
- Застосували знання в сфері інформаційних технологій шляхом створення онлан-плакатів про кімнатні рослини на такі теми як «Переваги вирощування кімнатних рослин» та «Лікувальні властивості кімнатних рослин»

Використані онлайн-ресурси:

1. Як зберегти ментальне здоров'я під час війни https://mind.ua/publications/20267205-yak-zberegti-mentalne-zdorov-ya-pid-chas-vijni-poradi-ekspertiv

2. Базові правила догляду за кімнатними рослинами https://lorashen.ua/publication/basic-rules-for-caring-for-indoor-flowers/#:~:text=%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4%D1%83%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%BA%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B8%20%D0%BA%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%201%20%D0%9D%D0%B0,%D1%82%D0%B0%20%D2%91%D1%80%D1%83%D0%BD%D1%82%D1%83%20...%206%20%D0%86%D0%BD%D1%88%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4%D1%83%20

3. Десять кімнатних рослин для здоров'я людини, які допоможуть заспокоїтися і зняти стрес

https://village-life.biz/desiat-kimnatnykh-roslyn-dlia-zdorov-ia-liudyny-iaki-dopomozhut-zaspokoitysia-i-zniaty-stres/

4. Як підібрати кімнатні рослини за знаком Зодіаку

https://tsn.ua/ukrayina/yaki-kimnatni-roslini-pidhodyat-vashomu-znaku-zodiaku-poradi-astrologa-2212666.html