**ПОЛЬЗА ДОМАШНИХ РАСТЕНИЙ**

**THE BENEFITS OF HOUSE PLANTS**

А.А. СОКОЛОВА – студент, Педагогический институт, Кафедра ППДНО, Группа НОЛ-118, E-mail: arina.sokolova.2000@bk.ru

A.A.SOKOLOVA - student, Pedagogical Institute, Chair of PPDNО, Group NOL-118, E-mail: arina.sokolova.2000@bk.ru

**Аннотация**: в данной статье описывается актуальность содержания комнатных растений в помещениях школы. Кратко описано, какую именно пользу для здоровья приносят растения. А также указаны методы, которые использовались для того, чтобы это научно доказать. Приведены примеры растений и их полезные свойства.

**Abstract**: this article describes the relevance of keeping indoor plants in school premises. It is briefly described exactly what health benefits plants bring. It also shows the methods that were used to prove this scientifically. Examples of plants and their useful properties are given.

**Ключевые слова**: растения, воздух, кислород, польза.

**Keywords**: plants, air, oxygen, use.

Еще с давних лет человек стремился украсить свое жилище растениями. Он приносил их в свой дом, обращался к растениям за исцелением. Но стремление и желание это было скорее интуитивным. На данный момент учеными установлено, что кроме эстетических свойств, растения обладают еще одной полезной и нужной функцией – растения улучшают состав воздуха и очищают атмосферу.

**Растения улучшают концентрацию и внимание**

Исследование, которое было опубликованно в Журнале психологии окружающей среды (Journal of Environmental Psychology), доказало, что само присутствие растений в помещении намного увеличивает способность человека удерживать внимание и концентрацию.

Для того, чтобы проверить воздействие растений на внимание людей, ученые применили тест с чтением, в котором испытуемые должны были читать вслух предложения, а после этого называть последние слова каждого предложения. Одна из групп участников проходила тест за столом, вокруг которого стояли четыре комнатных растения, другая группа - в таком же помещении, но без таких растений. Результаты показали, что участники, работающие в комнате с растениями, улучшили показатели второго теста, а у второй группы результаты остались такими же, как и раньше. Таким образом, растения помогают человеку удерживать концентрацию и внимание.

**Растения очищают воздух**

Известный британский геолог Ян Стюарт добровольно согласился на участие в очень важном эксперименте: заточении в прозрачной стеклянной комнате размером 12 квадратных метров с растениями и без кислорода на два дня. В результате эксперимента предполагалось выявить, могут ли растения выработать в процессе фотосинтеза достаточное количество кислорода для обеспечения человека необходимым элементом для дыхания. Как только он вошел в крохотную комнату с множеством растений, то сразу почувствовал нехватку кислорода. Уровень кислорода упал с 21% (норма) до 12,5%. Ученый понимал, что ему нужно дышать, чтобы отдавать растениям необходимый им углекислый газ, а взамен получать кислород, но у него были сомнения, выработается ли необходимо количество кислорода? В комнате, где находился геолог, было 120 маленьких и 30 больших растений. Эксперимент удался. Ян Стюарт смог выжить, благодаря тому, что вдыхал кислород, который вырабатывался растениями.

**Растения увлажняют воздух**

Несмотря на распространенное мнение, что холод способствует распространению гриппа, научно доказано, что опасность возникновения инфекции возрастает из-за сухого воздуха, потому что вирусы очень любят сухость! Специалист по исследованию атмосферы Джеффри Шаман из университета штата Оризон, США, выявил, что при низкой влажности воздуха вирусы гриппа живут дольше и легче передаются от одного человека к другому. Низкая влажность воздуха является главной причиной высыхания слизистой оболочки носоглотки, что существенно облегчает попадание вирусов в организм человека. Один из самых эффективных и лучших способов увлажнения воздуха является не только очень простым, но и таким, который порадует глаз - это комнатные растения!

**Растения улучшают здоровье**

К такому выводу пришли ученые из Университета Штата Канзас. Исследователи разместили комнатные растения в палатах пациентов хирургического отделения. Пациенты, которые были в таких палатах, просили меньше обезболивающих, имели более спокойный сердечный ритм и более низкое кровяное давление. Кроме того, такие пациенты испытывали меньше усталости и беспокойства, и выписывались гораздо раньше, чем те, которые жили в палатах без комнатных растений.

Правильное использование растений в интерьере приводит к снижению бактериальной загрязненности воздуха на 30-70%, а также к снижению риска заболеваний ОРЗ. В экологически неблагоприятных районах использование специально подобранного ассортимента растений может привести к снижению содержания химических веществ в воздухе помещений на 20-30% и к снижению заболеваемости детей.

**Анализ и польза отдельных видов растений**

Комнатные растения не только создают уют, воспитывают в детях трепетное отношение к природе, но и приносят пользу, оздоравливая атмосферу школьных помещений. Изучив, данные я выбрала самые популярные растения, используемые в озеленении школьных помещений:

Хлорофитум – неприхотливое, высокодекоративное комнатное растение, являющееся одним из самых лучших очистителей воздуха.

Сансевиерия (тещин язык) – производит кислород вечером. Обладает очистительными функциями и помогает организму, противостоять вирусным заболеваниям.

Драцена поглощает и обезвреживает вредные вещества из воздуха: бензол, формальдегид, угарный газ.

Монстера – красивое растение, очищает воздух, повышает влажность.

Аспарагус - ажурное неприхотливое растение, подходит для озеленения светлых классных комнат. Очищает воздух от вредных примесей.

Пеларгония славится бактерицидными свойствами, благодаря содержащимся в ее листьях эфирным маслам.

Спатифиллум – красивое, не требующее сложного ухода растение. Очищает помещение от примесей вредных газов, а также увлажняет воздух.

Замиокулькас - листва растения способна выделять достаточное количество кислорода, что способствует очищению воздуха в помещении.

Циперус - уникальное растение, способное превратить пустыню в оазис. Он испаряет использованную влагу до 80%.

Пальма комнатная является отличным средством против рака, также оно благотворно воздействует на работу сердца.

Фикус – стоящий на кухне, защитит от голода, а в спальне обеспечит спокойствие. Придаёт стойкости при тревогах, сомнениях, переживаниях.

Гербера - в ночное время суток выделяет кислород; очищает воздух, удаляя из него бензол и трихлорэтилен.

Циссус - так же способствует снижению утомляемости, повышению работоспособности.

Папоротник - снимает стресс, способствует концентрации внимания, что важно для школьников.

Толстянка (Денежное дерево) **-**это растение-фильтр, который удаляет формальдегид и другие химические вещества из воздуха.

Алоэ - выделяет кислород в то время, когда человек отдыхает (спит), кроме того, алоэ прекрасно снижает содержание ядовитых веществ в воздухе.

Кактус - нейтрализуют радиационное воздействие от современной техники.

Каланхоэ – очищает воздух и очень быстро растет.

Учёные рассчитали, что домашние растения способны удалить до 87% вредных токсинов воздуха за 24 часа. В среднем почти все растения выделяют в окружающую среду до 98% поглощенной ими воды. Для комнаты площадью 15-25 квадратных метров достаточно 5-7 хорошо развитых растений

Растения очищают воздух в помещениях от вредных веществ, которые присутствуют в помещении, повышают влажность воздуха, убивают бактерии и снижают электромагнитное излучение. Поэтому для того, чтобы дети учились в чистом классе, необходимо обставить классную комнату полезными растениями.

Цветы в классах должны быть подобраны не только в эстетических целях, но и для оздоровления атмосферы. Знания о комнатных растениях нужны и важны детям, и родителям, и учителям, для того, чтобы правильно подбирать их и ухаживать за ними. Все растения – живые существа, способны воздействовать на человека.

В заключение хочется сказать о том, что держать цветы в квартире необходимо. Это и здоровье, и красота и…, говорят, кто не любит цветы, тот не уважает и людей, прекрасное, природу. Врач лечит - природа исцеляет.(Гиппократ)

**Список используемой литературы:**

Белько Егор. Веселые научные опыты. – СПб, 2015 г.

Блейз А.И. Энциклопедия полезных комнатных растений. – М, 2000 г.

Власенко Елена. Целительные свойства комнатных растений. – М, 2012 г.

Серикова Г.А. Справочник комнатных растений. – М, 2011 г.