

ВЛИЯНИЕ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Позднякова А.В.

*Студент Кубанского Государственного Аграрного Университета
имени И.Т. Трубилина*

Факультета агрономии и экологии, город Краснодар

Резвицкий Т.Х.

*Студент Кубанского Государственного Аграрного Университета
имени И.Т. Трубилина*

Факультета агрономии и экологии, город Краснодар

Тикиджан Р.А.

*Студент Кубанского Государственного Аграрного Университета
имени И.Т. Трубилина*

Факультета агрономии и экологии, город Краснодар

Митлаш А.В.

*Студент Кубанского Государственного Аграрного Университета
имени И.Т. Трубилина*

Факультета агрономии и экологии, город Краснодар

Калашиник В.Ю.

*Студент Кубанского Государственного Аграрного Университета
имени И.Т. Трубилина*

Факультета агрономии и экологии, город Краснодар

THE INFLUENCE OF INDOOR PLANTS ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF A PERSON

Pozdnyakova A.,

*Student of the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
Faculty of agronomy and ecology, city of Krasnodar*

Rezovichkiy T.,

*Student of the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
Faculty of agronomy and ecology, city of Krasnodar*

Tikidzhan R.,

*Student of the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
Faculty of agronomy and ecology, city of Krasnodar*

Mitlash A.,

*Student of the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
Faculty of agronomy and ecology, city of Krasnodar*

Kalashnik V.

*Student of the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
Faculty of agronomy and ecology, city of Krasnodar*

Аннотация

В статье изучается влияние комнатных растений на психо-эмоциональное состояние человека.

Abstract

The article studies the influence of indoor plants on the psycho-emotional state of a person.

Ключевые слова: растения, психика, комнатные цветы.

Keywords: plants, psyche, indoor flowers.

Издревле, душа и тело человека тянутся быть ближе к природе, окружать себя ею и быть с Матерью-природой одним целым.

Влияние цветов на психику человека может быть обусловлено эстетическим удовольствием, которое мы получаем от одного их вида. Растения в помещениях оказывают успокаивающее и умиротворяющее действие. Это свойство особенно важно в наше время, когда на каждом шагу подстерегают стрессовые ситуации.

Благодаря своей способности очищать воздух в комнатах, цветы избавляют нас от мигреней и головных болей. Положительное влияние на психику заключается и в том состоянии радости, которое мы получаем при созерцании и уходе за комнатными растениями.

Свойства такого цветка как Драцена уникальны. Выращивание у себя на подоконнике этот цветок не позволит возникнуть депрессии и тяжёлым мыслям. Растение улучшает настроение и приносит радость. Аналогичным действием на психику

обладает орхидея. Этот комнатный цветок упорядочивает мысли и успокаивают. Фигус просто необходим творческим людям. Он влияет на творческие способности, упорядочивает мысли и ум, приводит психо-эмоциональное состояние в порядок.

На протяжении всей истории человеческого общества, цветущие растения всегда украшали жизнь людей. Комнатные растения - не просто деталь интерьера, украшающая наш дом, подобно ковру или картине. Они радуют наш глаз, напоминают о великолепии весны, впечатляют своими живыми и сочными красками.

В настоящее время комнатное цветоводство – отрасль садоводства, занимающаяся выращиванием декоративных растений в горшках, для украшения помещений. В жизни современного человека комнатные растения имеют большое значение. Общеизвестно сильное эмоциональное и эстетическое воздействие умело подобранных и размещенных в помещении растений.

Целая группа растений обладает фитонцидными (бактерицидными) свойствами. Что такое фитонциды? Оказывается это особые летучие вещества, которые служат естественным средством самозащиты растений от вредных микроорганизмов и оказывают активное воздействие на состав окружающей среды. Многие из них были выделены в чистом виде, и их химическую природу удалось установить. Оказалось, что у одних растений фитонциды – органические кислоты, у других – эфирные масла, аминокислоты, алкалоиды. Подсчитано, что лишь за один день можжевельниковый лес выделяет в окружающую атмосферу около 80 кг эфирных масел, а растительность земного шара – около 175 млн. т эфирных масел ежедневно.

Известно, что все растения выделяют фитонциды, но в разном количестве. Многие растения используют эти вещества, для того, чтобы противостоять не только микробам, но даже вирусам. Поэтому даже 20 минут пребывания в обществе дезинфицирующих растений достаточно, чтобы восстановить работоспособность, бодрость и позитивное мироощущение.

Фитонциды лимона действуют на кишечную палочку, и, между прочим, гораздо эффективнее, нежели такие сильнодействующие лекарства, как стрептомицин и эритромицин. А если на вашем

подоконнике приживется такое средиземноморское растение, как мирт обыкновенный, то у вашей семьи будет больше шансов противостоять ангине, ОРЗ и прочим осенне-зимним заразным вирусным хворям. Кстати, оно хорошо помогает детям, склонным к аллергиям.

Растения, окружающие человека на протяжении большей части суток, обладают способностью не только дарить эстетическое наслаждение, но и благоприятно воздействовать на нервную систему, улучшать настроение и укреплять здоровье.

Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что комнатные растения могут обладать различными санитарно-гигиеническими свойствами: поглощают пыль, очищают воздух от избытка углекислоты и вредных примесей, способствуют увлажнению и ионизации воздуха, подавляют и уничтожают многие вредоносные микроорганизмы, благодаря выделению фитонцидов.

Растения повышают влажность воздуха в помещениях, что особенно важно зимой; они защищают от пыли и микроскопических вредных частиц, ионизируют воздух и обогащают его кислородом.

Список литературы

1. Рак Я. Энциклопедия комнатных растений/ Пер. с чешск. – М.: Изд-во «Ниола – Пресс», 2009. – 192с.
2. Хессайон Д.Г. «Всё о комнатных растениях» Пер. с англ. О.И. Романовой. – М.: Изд-во «Кладезь – Букс» (русское издание), 2010. -255с.
3. Энциклопедия комнатных растений/ Авт. – сост. С.Л. Быховец. – Минск: Харвест, 2003. – 528с.
4. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьев А.Г., Гушина Э.В. Практикум по экологии: Учебное пособие под ред. С.В. Алексеева. М.: АО МДСД, 1996.
5. Антимикробные вещества высших растений. Киев: изд-во АН УССР, 1958.
6. Вердерский Д.Д. Иммуитет растений к паразитным болезням. М.: Сельхозиздат, 1950.
7. Гортинский Г.Б., Яковлев Г.П. Целебные растения в комнате. М.: Мир, 1993.
8. Цифровая лаборатория «Архимед» Пособие для учащегося. _ ИНТ.