Министерство образования и науки Российской Федерации

дошкольная образовательная организация – Детский сад «Солнышко»

обособленное структурное подразделение МОУ «Ульканская СОШ №2»

посёлок Улькан Казачинско – Ленского района

Выступление на тему: «Комнатные растения для вашего здоровья»

Автор – составитель:

Кожан Оксана Евгеньевна

инструктор по плаванию

Улькан – 2014

**Там, где вырождаются цветы,**

**не может жить человек.**

Г. Гегель, немецкий философ

**Современная квартира с модным, но опасным для здоровья евроремонтом требует всевозможных очистительных приборов – вытяжки, увлажнителя воздуха, ионизатора и других. Вы удивитесь, но любой из этих агрегатов способны заменить обычные комнатные растения.**

Самые полезные растения – наиболее неприхотливые, уход за ними под силу даже новичку. Между тем польза от их присутствия в доме просто огромная.

**Циперус – увлажнитель воздуха**

Циперус, или папирус – популярное растение семейства осоковых. Его часто можно встретить на подоконниках в детских садах и поликлиниках. И это не случайно. Циперус обладает способностью очищать и увлажнять воздух в помещении, что крайне важно для детей. Поставьте горшок с циперусом в поддон с водой и разместите в детской. В панельных домах рекомендуется поставить циперус на подоконник в каждой комнате.

**Хлорофитум вместо вытяжки**

Это непритязательное компактное растение способно очистить воздух от копоти и жира и служит прекрасной альтернативой дорогим вытяжкам. Четыре хлорофитума, размещённые на кухонных шкафах, в состоянии всего за сутки очистит воздух кухни площадью 10 кв.м. на 70 – 80%.

Хлорофитум сослужит хорошую службу и в комнатах, ведь он нейтрализует ядовитые вещества (особенно формальдегид), выделяемые линолеумом, ламинатом, окнами ПВХ, ДСП и другими вредными для здоровья материалами.

Хлорофитум также очищает воздух от бактерий – недаром это растение практически не поражается никакими вредителями.

**Лимон – живой ароматизатор**

Любой лимон, даже выращенный из косточки, обладает бактерицидным и успокаивающим воздействием. Он не только очистит воздух в вашей гостиной, но и наполнит его нежнейшим тонким ароматом, превосходя все синтетические ароматизаторы. Впрочем, такими свойствами обладают все цитрусовые: мандарин, цитрон, кумкват, деревце апельсина или грейпфрута.

**Пеларгония – мойка воздуха**

Наши бабушки уставляли свои подоконники горшками с пеларгонией (или, как её ещё называют в народе, геранью) не просто так. Оказывается, пеларгония отлично очищает, дезинфицирует и озонирует воздух – словом, выполняет те же функции, что и дорогие современные приборы – мойки воздуха. Помимо прочего она убивает микробов, отгоняет мух, способствует улучшению настроения и избавляет хозяев квартиры от головной боли.

**Кактус – ионизатор**

Когда компьютеры только появились, мы старались ставить рядом с монитором живую защиту от излучения – кактусы. Потом прошёл слух, что это всего лишь суеверие. Не верьте! Кактус действительно защищает от электромагнитного излучения, насыщая воздух полезными отрицательными ионами и создавая в помещении благоприятный микроклимат. Чем длиннее иголки кактуса, тем сильнее он справляется с вредным излучением.

**Сансевиерия от бессонницы**

Сансевиерия, или тёщин язык, - идеальное растение для спальни. Она не только обеспечивает вам крепкий и здоровый сон, но и избавит от бессонницы. Уникальность этого растения в том, что ночью оно выделяет не углекислый газ, как его зелёные собратья, а кислород. Чтобы обеспечить себе полноценный ночной отдых, вам потребуется 6 – 7 горшков с сансевиерией на подоконнике.

***КСТАТИ***

**Парапсихологи и астрологи утверждают: комнатные пальмы поглощают негативную психическую энергию и поддерживают в доме атмосферу активности и позитивного отношения к жизни. Они делают обитателей жилища более терпеливыми и работоспособными, помогают закончить давно начатые дела.**