Кировское областное государственное общеобразовательное

бюджетное учреждениедля детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,«Средняя школа-интернат г. Сосновки Вятскополянского района»

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

**на тему: «Влияние комнатных растениях на здоровье человека»**

****

|  |
| --- |
| Выполнила: Крижановская |
| Виктория Ивановна |
| Обучающаяся 9 класса |
|  |

Работа допущена к защите«» 20\_\_\_\_\_г.

Руководитель проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Сосновка 2021

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………3-4

Глава 1. Теоретическая часть………………………………………………….…5

1.1. История возникновения комнатных растений…………………………......5

1.2. Полезные комнатные растения ……………………………………………..6

1.3. Вредные комнатные растения……………………………………………….7

Глава 2. Практическая часть……………………………………………………..8

2.1. Влияния комнатных растений на здоровье и психику человека……….....8

2.2 Полезные свойства комнатных растений…………………………………....9

2.3. Анализ опроса учащихся СШИ…………………………………………….10

Заключение…………………………………………………………………….....11

Библиографический список……………………………………………..............12

Приложения…………………………………………………………..………13-14

**Введение**

*Чтобы жить, нужны солнце, свобода и маленький цветок*

Г. – Х. Андерсен

С глубокой древности и до наших дней комнатные растения пользуются неизменной любовью у всех народов. Ни мебель, ни картины так не украшают комнату, как комнатные растения. Без них пусто и холодно даже в самой богато обставленной квартире. Их красота и польза делают жизнь человека совершеннее и полнее.

Комнатные растения создают более уютную обстановку, но есть в их присутствии и другая очень важная сторона – живые растения оказывают благотворное, а подчас даже целительное воздействие на наше самочувствие.

Комнатные растения вносят в нашу жизнь разнообразие и гармонию. Ухаживая за ними, человек отвлекается от городской суеты, семейных проблем, неурядиц в быту и на работе. Наблюдая за комнатными растениями, мы учимся и растем вместе с ними, да и просто отдыхаем душой.

Считаю, что тема моего проекта «Влияние комнатных растений на здоровье человека» актуальна, так как современный человек большую часть своего времени проводит в помещении, поэтому его здоровье напрямую зависит от экологической среды в его доме. Для поддержания благоприятных условий необходимы комнатные растения.Из этого вытекает проблема,не все люди знают о влиянии комнатных растений на свое здоровье и зачастую приобретают комнатные растения,которые нельзя содержать в жилых помещениях.

**Цель проекта:** Изучить влияния комнатных растений наздоровье человека.

**Задачи проекта:**

1. Проанализироватьтеоретическую литературу по данной теме

2.Узнать полезные и вредные комнатные растения и их свойства

3. Изучить историю возникновения комнатных растений

**3**

4. Ознакомиться информацией о влияние комнатных растений на здоровье и психику человека

5. Провести анкетирование среди учащихся нашей школы о знаниях комнатных растениях

6. Проанализировать данные опроса

7.Оформить стенд и интересных свойствах комнатных растений.

**Гипотеза:** Интересные факты о комнатных растениях помогут нам правильно выбрать те растения, которые положительно влияют на наше здоровье и настроение.

**Объект:** комнатные цветы.

**Предмет:** влияние комнатных растений на здоровье человека для создания комфортной и здоровой среды для человека.

**Методы исследования:**

-изучение литературы;

- поиск информации в интернете;

- анализ и синтез опроса учащихся СШИ

**4**

**1 Теоретическая часть**

* 1. **История возникновения комнатных растений**

Многие ласково именуют их «домашними» (видимо, по аналогии с домашними животными), не задумываясь о том, что «приручение» растений состоялось сравнительно недавно.

 Считается, что история комнатных растений начинается из древнего Египта. Обустройство жилища комнатными цветами и растениями обычно означало, что этот дом населяют культурные люди. На изображениях, оставленных нам древними египтянами, отлично просматриваются деревца и кусты, находящиеся в каменных вазах. Историки считают, что люди в последнем тысячелетии до нашей эры размещали цветы в воде для украшения жилища. Цветы и растения находились в самих домах, а также и во внутренних двориках. Во времена Великих географических открытий, множество завоевателей из Европы, привозили домой вместе с другими находками экзотические виды растений и различные ценности ботаники. Но только немногие растения выносили тяжелую транспортировку и немногие же приживались в чужом климате. Ботаники понимали, что экзотические растения из Азии, Южной Америки, Европы, нуждаются в специальной защите. В то время существовали жаждущие знание исследователи, которые считались охотниками за растениями и цветами.

В это же время стали думать, как сохранить и привить цветы и растения в новом климате. Поначалу было принято решение о строительстве специальных помещений для растений. Ближе к 19 веку у знатных людей начали появляться и оборудоваться первые теплицы. Это были оранжереи, в которых в основном произрастали апельсиновые деревья и другие виды цитрусовых, пальмы и финиковые пальмы. Также теплицы стали появляться во многих ботанических садах. Впоследствии богатым горожанам также захотелось иметь в своем окружении красивую растительность и вместо закрытых теплиц стали популярными зимние сады и оранжереи.

Экзотические растения и цветы из чужеземных стран становились все более популярными, многие желали иметь частичку неизведанных земель. Но их перевозка и транспортировка по-прежнему была трудна. Во время морских путешествий в заколоченных и душных ящиках растения увядали и сохли, и только некоторые экземпляры доставлялись в Европу целыми и неповрежденными. Их цена была очень высока и берегли их как сокровища. И только в начале 19 века удалось создать специальную упаковку для перевозки, благодаря открытию, которое совершил английский врач Натаниэль Уорд.

**5**

* 1. **Полезныекомнатные растения.**

Полезных комнатных растений очень много, и среди них есть такие, которые уже давно известны всем. Например,

**Алоэ** - это всем известный домашний лекарь. Он поможет при простудах, воспалениях, способен остановить кровотечение и заживляет раны. Его сок применяют для лечения горла, изжоги, гастрита, при воспалении десен и других заболеваниях. Его часто используют в косметических целях.

**Фиалка** - многими любимое растение отлично впишется в интерьер кухни и не займет много места. Фиалка очистит и увлажнит воздух от угарных газов. Этот цветок – символ мира и спокойствия в семейных отношениях. Считается, что белые цветы помогают избавиться от грусти, усталости и депрессий. Голубые фиалки подходят для творческих людей. Они дарят спокойствие, стимулируют духовный рост и укрепляют характер. Цветы красного и розового цвета поднимают настроение и способны защитить их владельца от болезней.

**Цикламен** - Комнатное растение с темными матовыми листочками, в которых присутствуют белые вкрапления. Цветы имеют сильную энергетику. Они помогают избавиться от страхов, депрессии, плохих сновидений.

**Каланхоэ** - Имеет мелкие соцветия разного окраса. Это настоящий домашний лекарь. Цветок заживляет порезы, лечит простуду, регенерирует кожу, избавляет от язвы желудка и даже варикозного расширения вен.

**Бегония** – этот неприхотливый в уходе цветок, с яркими цветами несет положительную энергетику. Бегония создает в квартире гостеприимную атмосферу. Стоит завести это растение эмоциональным людям, которые могут расстроиться из-за любой мелочи.

**Цитрусовые** - Все цитрусовые успокаивают нервную систему и снимают стресс. Дерево можно вырастить из косточки лимона или мандарина. Листочки так же, как и плоды способны оказывать полезное действие. Растения выделяют эфирные масла, которые способствуют успокоению, снятию стресса и усталости, обеспечению здорового и крепкого сна.

**6**

* 1. **Вредные комнатные растения**

**Монстера** - эффектное растение, обладающее огромными листьями и вырастающее до внушительных размеров. Сок монстеры способен вызывать ожоги на коже, расстройство пищеварительной системы, а при попадании в глаза — повредить их.

**Примула** - Цветок завоевал такую популярность за счет красивого цветения разнообразных оттенков, небольшого размера и бархатистых листьев. Во время цветения растение выделяет токсичные вещества, которые вызывают тошноту и головокружение. Бархатистые листья покрыты небольшими ворсинками, контакт с которыми приводит к жжению и аллергии.

**Молочай -** это растение представлено огромным количеством видов и разнообразных форм, поэтому описать его однозначно нельзя. Молочай содержит в своем стебле и листьях белый сок, который приводит к ожогам и раздражению на коже. При попадании в организм вызывает отравление.

**Паслен -** Этот цветок привлекает внимание своими ярко-оранжевыми плодами, которые украшают вечнозеленый кустарник. Именно эти плоды являются очень ядовитыми и опасными. Могут вызвать отравление. Яркая окраска ягод привлекает детей и животных, поэтому не стоит держать такой цветок дома.

**Тюльпан Геснера -** Это растение очень впечатляюще цветет. Имеет среднего размера стебель, на котором располагается большой цветок. Но нахождение с этим цветком продолжительное время в помещении приводит к потере волос и облысению.

Таким образом, в мире существует много полезных цветов, которые украшают наш интерьер, они главные очистители воздуха, избавляют нас от множества микробов, но и есть те, которые отрицательно влияют на организм человека.

**7**

1. **Практическая часть**

**2.1 Влияния комнатных растений на здоровье и психику человека**

Комнатные растения благотворно действуют на психику и здоровье. человека: снижают возбудимость нервной системы, стимулируют хорошее настроение, повышают работоспособность. Ещё они увлажняют воздух, насыщают его кислородом.

Растения - наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они дарят людям ничем не заменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, увлажняют воздух, насыщают полезными ароматами и фитонцидами, спасают от городского шума. С помощью комнатных растений мы стараемся восполнить дефицит общения с природой, который неизбежно возникает среди однообразия стандартных домов, не гаснущих часами экранов телевизора и компьютера. Один из советов, которые дают специалисты, состоит в том, что люди в помещении, где они находятся подолгу, обязательно должны завести комнатные растения.

**8**

2.2**Полезные свойства комнатных растений**

-Очищение воздуха (такие цветы как: монстера, фикус, спармания)

-Увлажнение воздуха (фикус, гибискус, монстера)

-Защита от пыли (плющ, герань, алоэ, хлорофитум)

-Дезинфекция воздуха (лавр, кипарис, эвкалипт, туя, алоэ, бегония)

-Ионизация воздуха (туя, кипарис)

-Ароматизация помещения (роза, лаванда, герань, розмарин, жасмин)

-Растения-лекари (алоэ, мята, лавр, бегония, каланхоэ)

Из вышесказанного можно сделать вывод, что комнатные растения своим внешним видом способны успокоить, снять стресс и раздражение. Кроме того, они обладают рядом полезных свойств, которые помогают нейтрализовать вредное воздействие окружающих нас вещей. А значит польза комнатных цветов – просто неоспоримая истина.

**9**

**2.3.Анализ опроса учащихся СШИ**

В ходе реализации проекта мною был разработан опросник для учащихся нашей школы, всего было опрошено 40 человек.Результаты представлены на диаграмме в (Приложение 2)

На вопрос 1. «Как ты считаешь, нужны ли комнатные растения?»ответило

Да – 95% Нет – 5%. В итоге мы увидели, что многие дети считают, что комнатные растения необходимы.

2. «Есть ли у тебя комнатные растения?» ответило Да – 87,50% Нет – 12,50%. Итак, большинство человек ответило, что комнатные растения у них есть, но и есть доля тех, у кого их нет.

3. «Умеешь ли ты ухаживать за растениями?» Да – 72,50% Нет – 27,50%. Многие ответили, что они умеют ухаживать за комнатными растениями.

4. «Как ты считаешь достаточно ли растений в твоем классе» Да -70% Нет – 30%. Большая доля ответила, что у них в классе достаточно комнатных растений.

5. «Знаешь ли ты их названия?» Да – 47,50% Нет – 52,50% Большая доля человек ответили, что они не знают названия растений выращиваемые в их классах.

6. «Хотел бы ты посадить свой цветок и ухаживать за ним?» Да – 42,50% Нет – 57,50%. Большинство человек ответило, что они не хотели бы посадить свой цветок и ухаживать за ним.

Благодаря анкетированию мы пришли к выводу, что многие ребята не знают: названия комнатных растений, которые растут у них в классе и не хотят посадить свои цветы и ухаживать за ними. Поэтому возникла необходимость оформить информационный стенд о полезных свойствах комнатных растениях.

**10**

**Заключение**

В начале проекта перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретическую литературу по данной теме

2. Узнать полезные и вредные комнатные растения и их свойства

3. Изучить историю возникновения комнатных растений

4. Ознакомиться с информацией о влиянии комнатных растений на здоровье и психику человека

5. Провести анкетирование среди учащихся нашей школы о знаниях комнатных растений

6. Проанализировать данные опроса

7. Оформить стенд о интересных свойствах комнатных растений.

Решив их, мы достигли поставленной цели –Изучили какое влияниеимеют комнатные растения наздоровье человека.

Исследуя проблему проекта,мы пришли к выводу, что в мире существует много полезных цветов, которые украшают наш интерьер, они главные очистители воздуха, избавляют нас от множества микробов, но и есть те, которые отрицательно влияют на организм человека.

Комнатные растения своим внешним видом способны успокоить, снять стресс и раздражение. Кроме того, они обладают рядом полезных свойств, которые помогают нейтрализовать вредное воздействие окружающих нас вещей. А значит польза комнатных цветов – просто неоспоримая истина.

В заключении своей работы над проектом я со своим руководителем разработала стенгазету о интересных свойствах комнатных растений, в которой будет информироваться полезные свойства о давно известных нам цветах.

Желаю не болеть и ценить красоту природы!

**11**

**Библиографический список**

1.Князева Татьяна «Комнатные растения», Олма Медиа Групп, 2014.

2.Коневева Л.С. «Самая нужная книга о комнатных растениях», Харвест, 2012.

3.Хессайон Д.Г. «Все о комнатных растениях», Кладезь, 2010.

4.<http://www.plantopedia.ru/windowgardening/entertaining/kak_oni_prishli.php>

5. <https://hozsovety.ru/uyut/poleznye-cvety-v-dome/>

6. <http://domazeleno.ru/article/kakie-rasteniya-nelzya-derzhat-doma/>

7. https://stil.mirtesen.ru/blog/43103849755/Kak-komnatnyie-rasteniya-vliyayut-na-zdorove-i-psihiku

**12**

**Приложение 1**

**Анкета**

**«Что ты знаешь о комнатных растениях?»**

1. Как ты считаешь, нужны ли комнатные растения? Да/нет
2. Есть ли у тебя дома комнатные растения? Да/нет
3. Умеешь ли ты ухаживать за растениями? Да /нет
4. Как ты считаешь, достаточно ли растений в твоем классе? Да/нет
5. Знаешь ли ты их названия? Да/нет
6. Хотел бы ты посадить свой цветок и ухаживать за ним? Да/нет

**13**

**Приложение 2**

**14**

**ПАСПОРТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ИТОГОВОГО ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема проекта** | «Влияние комнатных растениях на здоровье человека.» |
| **Учебный предмет** | Биология |
| **Вид проекта** | Исследовательский |
| **Актуальность**  (описание проблемы; ответ на вопрос «почему необходимо реализовать этот проект?») | Считаю, что тема моего проекта «Влияние комнатных растений на здоровье человека» актуальна, так как современный человек большую часть своего времени проводит в помещении, поэтому его здоровье напрямую зависит от экологической среды в его доме. Для поддержания благоприятных условий необходимы комнатные растения. Из этого вытекает проблема, не все люди знают о влиянии комнатных растений на свое здоровье и зачастую приобретают комнатные растения, которые нельзя содержать в жилых помещениях. |
| **Цель проекта**  (чего хотим достичь, какой результат получить?) | Изучить влияния комнатных растений на здоровье человека |
| **Задачи проекта**  (что нужно сделать, чтобы получить результат?) | 1. Проанализировать теоретическую литературу по данной теме  2.Узнать полезные и вредные комнатные растения и их свойства  3.Изучить историю возникновения комнатных растений  4.Ознакомиться с информацией о влиянии комнатных растений на здоровье и психику человека  5.Провести анкетирование среди учащихся нашей школы о знаниях комнатных растений  6.Проанализировать данные опроса  7.Оформить стенд о интересных свойствах комнатных растений. |
| **Сроки реализации проекта** | Сентябрь 2020-май 2021 |
| **Этапы реализации проекта**  (план с указанием этапов - подготовительный, практический, рефлексивный - сроков и  ответственных) | Подготовительный (декабрь 2020-январь 2021) -  Макарова С. В.  Практический (февраль 2021г.)  Рефлексивный (март 2021г.) |
| **Оборудование и ресурсы, необходимые для реализации проекта** | Интернет, книги, бумага для оформления стенда. |
| **Аннотация проекта** | Данная тема проекта выбрана не случайно так, как многие люди не знают о влияние комнатных растений на их здоровье. Исследовательский проект «Влияние комнатных растений на здоровье человека» направлен на приобретение людьми информации о полезных свойствах комнатных растений. |
| **Ожидаемые результаты**  (что получится в результате решения задач проекта, какой продукт создадим) | В каждом помещении будут стоять растения, которые будут украшать интерьер и благоприятно влиять на здоровье. |
| **Смета проекта (при необходимости)**  (что требуется для выполнения проекта?) |  |
| **Риски проекта**  (что может помешать в осуществлении проекта?) | Нет |