

**Консультация для
родителей
«Цветы-помощники»**

Воздушная среда городских помещений далека от идеала. Помимо обычной пыли, воздух помещений часто имеет повышенное содержание химических соединений, выделяемых стройматериалами, мебелью. Использование даже самых современных технических средств очистки воздуха не всегда обеспечивает здоровую воздушную среду.

С точки зрения лечебного эффекта, важно, что оздоровительное влияние комнатных растений проявляется в зимнее - весенний период, ведь именно в этот период дети чаще всего болеют ОРЗ.

Все растения, которые рекомендуют использовать для профилактических и лечебных целей, можно объединить в 3 группы:

1 группа: растения, летучие выделения которых обладают выраженной антибактериальной, противовирусной, противогрибковой активностью, например: **плющ обыкновенный, аукуба японская, пеперомия, туполистая и др.**

2 группа: растения, летучие выделения которых улучшают сердечную деятельность, повышают иммунитет, обладают успокаивающим, противовоспалительным и другими лечебными действиями, например: **мирт, розмарин лекарственный, лимон, герань душистая, лавр благородный.**

3 группа: растения – фитофильтры, поглощающие из воздуха вредные газы, например: **хлорофитум хохлатый, фикус Бенджамина.**

Перспективным для выращивания являются: **бегония, толстянка, каланхоэ, сансевьера** . В помещении, где растут растения , не только снижается общее количество микроорганизмов, но и повышается иммунитет человека к ОРЗ. Они легко размножаются, неприхотливы, не вызывают аллергии у детей.

Лимон и другие цитрусовые улучшают умственную работу, запах листьев лимона даёт ощущение бодрости.

Герань душистая обладает успокаивающим действием, ее рекомендуют при заболеваниях нервной системы. Наиболее распространенным видом является **сансевьера** трехполосчатая, ее еще называют «щучий хвост». Биологически активные вещества сока листьев сансевьеры убивают такие бактерии, как стафилококк, стрептококк и другие.

Многие растения служат фильтром для вредных веществ, действуют, как «зелёная печень». Они вбирают в себя из воздуха большинство загрязнителей. **Хлорофитум хохлатый** прекрасно очищает воздух. Это растение особенно рекомендуется для кухонь с газовыми плитами. Это растение теневыносливо, неприхотливо, желательно иногда опрыскивать.

Для помещений, расположенных на первом этаже, с повышенным содержанием в воздухе микроскопических плесневых грибов, рекомендуется выращивать **бегонии**, которые обладают выраженным противогрибковым действием.

Сегодня обычным элементом интерьера становится компьютер. Распространено мнение, что лучше всего возле компьютера поставить **кактус**, на самом деле кактус не поглощает излучений от компьютера – ему это не нужно!

Возле компьютера лучше ставить тонизирующие растения, летучие выделения которых повышают иммунитет человека, снятия усталости – какие, как: **розмарин, мирт, герань, лавр**. Если нет возможности использовать живые растения, то можно положить рядом с компьютером полотняный мешочек с листьями эфиромасленичных растений – **мяты, лаванды**. Не забывайте, поработав у компьютера поставить растения на более светлое место – им тоже требуется отдых!