

Исследовательская работа «Подоконник для души и для здоровья»

Введение

1.1. Цели

1. Познакомить с растениями, которые можно выращивать на подоконнике и использовать их для улучшения своего здоровья.
2. расширить представление учеников о жизни комнатных растений
3. сформулировать у ребят интерес к выращиванию комнатных растений, а значит, воспитать бережное отношение к ним

1.2. Задачи

1. Проработать литературу о комнатных растениях и их значении.
2. Познакомиться с рецептами и советами по использованию комнатных Растений
3. Дать рекомендации по использованию и выращиванию комнатных Растений

1.3. Обоснование

Как бы хорошо ни была обставлена ваша квартира, но без цветов она выглядит необжитой. Цветы создают уют, украшают интерьер, формируют стиль жилища. К тому же разведение комнатных цветов труд неумолимый, а уход за ними – удовольствие и польза.

Но помимо украшения интерьера вашей квартиры комнатные растения помогают нам оздоровиться. И это действительно так. Жизнь преподносит нам порой массу эмоций: нервируют мелкие повседневные дела, неурядицы быта. Эти стрессовые ситуации надо разряжать. самый простой способ снять накопившиеся за день напряжение – заняться комнатным цветоводством. Простейшие операции по уходу за цветами действуют не хуже валерьянки, врачую человека без лекарств.

И вот хочу вам рассказать о домашних растениях, которые нужны не только для удовольствия, но и для лечения.

1.4. Обзор литературы

1. Вовк С. «Комнатные растения» Я познакомилась с особенностями выращивания комнатных растений.
2. Герасимов С.О. «Редкие комнатные растения» Используя эту книгу я узнала об оформлении помещений комнатными растениями и их применение для лечения различных заболеваний.
3. Клиновская И.М. «Комнатные растения в школе» Изучение этой книги позволит приобрести навыки по выращиванию комнатных растений и уходу за ними.

II Основная часть

- 2.1. Когда за окном льет дождь и холодный ветер качает голые, беззащитные ветки деревьев, буйство зелени и цвета в комнате порождает особо острое ощущение праздника: «Ведь наше северное лето – карикатура южных зим – мелькнет, и нет...» Как ничто другое комнатные растения вносят в убранство нашего жилища весенние мотивы, смягчая гнетущие стандарты пряма таки преображая любой интерьер.



III Методы исследования и их результаты

3.1. АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ – РАСТЕНИЕ НЕВИДНОЕ.



АЛОЭ (лат.)-
светлюбивые
растения, им
отводят самые
светлые места на
подоконнике.
Они хорошо
растут на южных
окнах даже без
притенения.

Опасны для алоэ сквозняки, особенно в холодную погоду, так как земля в горшке переохлаждается, и толстые корни могут загнить. Если вы хотите пересадить молодые растения, то это лучше делать в марте или апреле, причём ежегодно, а взрослые раз в 2-3 года.

Алоэ размножаются прикорневыми побегами.

Алоэ часто поражают черви. Меньше поражает растения в которых регулярно моют листья. При сильном поражении протирают спиртом каждую неделю. [3]

А теперь я вам расскажу несколько рецептов:

1. Из листьев некоторых видов алоэ добывали волокна, из которых изготавливали ковры и морские канаты. Канаты получались лёгкие и очень крепкие.

2. Древний обычай народов Ближнего Востока - вешали над входом в дом веточку Алоэ кое-где и поныне существует. Считалось, что висящие над входом Алоэ, способствует долгой и процветающей жизни обитателей дома.

3. Алоэ применяется в косметических целях для устранения раздражений, воспалений на коже, при угревой сыпи. Чтобы предотвратить появление морщин на лице, свежим соком 2-3 раза в неделю делают примочки по 10 минут или обтирания.

4. Алоэ применяют и в быту для обработки семян, как биостимулятор

5. Экстракт используется для изготовления кремов, бальзамов и т.д. .

Но не только лечение- это растение имеет не меньшее значение в хозяйстве.

Я даже не мыслю, как можно считать квартиру благоустроенной если в ней нет цветка алоэ, поэтому, если у кого его ещё нет, рекомендую срочно посадить.

3.2. УЮТА ХОТИТЕ? АСПАРАГУС ПОСАДИТЕ!



Что же это за растение аспарагус? Он из семейства спаржевых (Asparagaceae), родина его Южная Америка. среди этих растений есть как полукустарниковые формы, так и лианы. Цветки у аспарагуса мелкие, белые или жёлтые, с приятным запахом. Плод ярко-красная ягода. Побеги образуют красивый куст ажурного строения. Если это экзотическое растение зацветёт зимой, то вы можете считать себя самым счастливым человеком на Земле, ведь ничего нет красивее, чем эти маленькие и яркие цветочки на окне в узорах от мороза. [1]

Аспарагус неприхотлив к условиям выращивания. Размножается семенами, черешками и деление куста. Это удивительное растение семена можно размножать в любое время года, молодые всходы, нежно-зелёного цвета, появляются через 30-35 суток. Это растение на окне не только создаст вам уют, но и оздоровит ваш организм. Зимой, когда мало в рационе питания зелени, аспарагус, заменит вам недостаток ее.

А вот какие я знаю рецепты об этом растении.

Мелко нарежьте: лук, укроп, петрушку, аспарагус заправьте майонезом, затем хорошо размешайте и ваша «Зелёная нежность» готова, если вы готовите этот салат морозной зимой, то он напомнит вам о жарком лете и у вас сразу поднимется настроение и будет на душе так тепло и уютно в зимние морозы.

Вывод: желаю вам приятного аппетита в уютной квартире!

3.3. ЛЮБОЙ, КТО ПОЖЕЛАЕТ ЭТУ РОЗУ ВОСПИТАЕТ!



Давайте-ка
вспомним,
какие цветы
выращивали
раньше.
Большинство
назовёт
китайскую

розу (Rosa), или, как сейчас её называют, гибискус (Hibiscease). У неё запоминающиеся цветки, чем-то напоминают свадебные розы (Rosa). Гибискус (Hibiscease) в России выращивают издавна. [2] Называли его – по-разному: розан, розанель, но более известен он как китайская роза. Гибискус похож на садовую розу только внешним видом. Это

вечно зеленый пышный кустарник с темно-зелеными зубчатыми листьями, вырастают длинные тычинки, сросшиеся в трубку.

Гибискус теневыносливое растение, но любит свет. В период образования бутон я стараюсь его передвигать. Цветки у этого растения очень интересные они поворачиваются в след за солнышком. К большому сожалению каждый цветет только 1-2 реже 3 дня, но одно спасает, что на растении много бутонов.

Летом, если вы хотите, чтобы ваш гибискус был здоровым и красивым, его нужно подкармливать. Известно много сортов роз группы бенгальских с красными, розовыми, белыми цветками диаметром 5-7 см радующими глаз с марта по октябрь, а иногда и дольше. У роз приятный запах. Они любят тесноту, обрезать их нужно ежегодно. [3]

Прошлым летом я, расцвели все ярко-красным покрывалом. Это была красота необъяснимая и разве от такой красоты не может подняться настроение.

Я несу в руках букет роз,
Красота необъяснимая.
Не помешает ей даже сильный мороз,
Потому что роза красивая.
И даже спустя несколько век
Она нравится всем на свете посадила у себя на даче 48 саженцев. Я их подкармливала, ухаживала за ними, и представляете
Розу любит любой человек
И даже маленькие дети.
Чудо – цветок,
Неподдающийся описанию,
Цветов узелок,
Достоин высшего звания.
Люди выращивают эти цветы
Белые, алые, красные.
Людам нравится их аромат
Нежные, странные, страстные.
(Кадова Маша - автор)

Если вы хотите поднять себе настроение, то примите ванну с лепестками роз. От кашля и хорошо действуют на органы дыхания заваренные лепестки роз. Шиповник – дикая роза. Его плоды обладают сильными лечебными свойствами. стакан ягод шиповника залить сахарным сиропом, это дает очень много витаминов, и этот настой укрепляет суставы.

А если вы хотите помочь своим почкам и печени, то возьмите 2 стакана сухих ягод шиповника, измельчите их, а затем залейте 400 гр воды и поставьте на 12 часов в термосе, а затем пейте как чай.

Вывод: да, трудно представить любое торжество без этого цветка, а вот купить его не каждому по карману, поэтому самый лучший выход – воспитать розу у себя на подоконнике.

3.4. ЧТОБ ПОЛЕЗНЫМ ЦВЕТОК КАЖДЫЙ ВЫРАСТИТЬ СМОГ.



Может мириться с легким затемнением. Но если вы хотите, чтобы листья его были более

яркими, тогда держите свое удивительное растение на свету. Создайте ему все условия в квартире. Хлорофитумы очень быстро размножаются, и его старые кусты ежегодно делят и пересаживают, омолаживая и одновременно размножая растение. Хлорофитум хоть и считают

Золотой ус и хлорофитум крупнолистный, замечательное целебное комнатное растение высотой до 1,5 метра. Золотой ус по – своему красив, но он вряд ли может доставлять удовольствие. Тем не менее, я считаю, что это растение нужно иметь в каждом доме, для здоровья и блага семьи. [3]

Чтобы золотой ус вырос здоровым, его нужно поливать подогретой снеговой или дождевой водой. Золотой ус не выносит застоя воды и закисания почвы, но не допустимой пересушивание земляного кома.

А вот каким способом можно вылечить себя хлорофитумом от боли в коленях и спине: 9 колец на 100 граммов спирта, настоять сутки и тщательно натирать больные места. А если у вас начнет пошаливать сердце, печень, желудок или почки, то эту же настойку употреблять 3 раза в день по 15 капель .

Неуютно порой хлорофитуму зимой! Хлорофитум – растение неприхотливое, хорошо растет в светлом помещении и неприхотливым растением, но он хорошо растет только в определенных для него условиях. Избыток или недостаток влаги, тепла или света может изменить вид растения. [2]

3.5 ФИКУСУ НАДО ЗИМОЙ ПРОХЛАДУ!

Деревом фикус является только на родине в тропиках Индии или Африканских джунглях, где он вырастает высотой до 40 метров с диаметром ствола до 5 метров, с листьями до 1 метра. В наших комнатах – это неприхотливое вечнозеленое деревце высотой до 2 метров.

Растение это светолюбивое, но летом в жаркие дни и ему нужно притенение. [1] Самая большая ошибка при выращивании этого растения – это содержание зимой в слишком теплых комнатах. У него начинают опускаться листья, вместо того, чтобы держаться вертикально. Самая комфортная для фикуса температура +14 – 16 градусов. Зимой у фикуса засуха.

ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ , ХОТИТЕ – НЕТ. Прежде, чем заводить у себя дома фикус, прислушайтесь к советам астролога. По цветочному гороскопу фикус – Телец. Он передает свое состояние покоя, уравновешенности, надежности всем, кто живет рядом с ним.

Плохо растет он у Стрельцов и овнов. К остальным знакам фикус – Телец равнодушен.

В маленьких помещениях фикус поглощает энергетическое пространство, заставляет человека физически задыхаться. Он вреден людям с любыми заболеваниями дыхательных путей, гипотонией, хронической усталостью.

Вывод: прежде чем это растение приобретете помните то о чем я вам рассказала.

3.6. ДЛЯ УЗУМБАРСКОЙ ФИАЛКИ ДОМА МЕСТА НЕ ЖАЛКО.



На улице холодно, а у меня в комнате – цветочный рай. Всеми цветами радуги

цветут мои синполии: ярко – алые цветки у Джессики, огромные сиреневые с зеленой каймой у Луизианы Лолобай, белоснежные, с голубоватой изморозью цветки – льдинки у сорта Татьянин день. Всех не перечислить, это надо видеть. А налюбуйешься этой красотой – и на душе теплей становится. [2]

Этот цветок я советую выращивать тем, кто любит чистоту, но ленив. А почему? А вот и ответ: пыли у нас в квартире у нас всегда хватает, и листья фиалочек (*Viola*) хорошо собирают ее своими волосками. Один раз в два-три месяца их нужно искупать. Под струей теплой воды обмываем листья (руками не трем), внимательно наблюдая при этом, чтобы вода не попадала в центр розеток и не размывала грунт.

После этого обсушиваем в теплом месте, а уж потом переносим на подоконник, чистота еще никому не вредила, и синполии после такого купания сразу оживают.

Новичкам советую приобретать фиалки более не прихотливых сортов. Не равняйтесь на опытных коллекционеров, которые приобретают новинки текущего года. Новинка – это цветок, полученный в результате долгой селекции, нескольких скрещиваний. Он может быть более капризным, чем исходные сорта, менее декоративным и обладающий свойствами, ценными только для опытных коллекционеров. Новый сорт всегда отличается другой ранее не встречающейся окраской цветков или листьев, что представляет интерес для его создателей.

3.7. ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ МНЕ ГЕРАНЬ НА ПОДОКОННИКЕ.



Герань (*Geranium*) цветет с апреля по октябрь. Многообразен и удивителен пеларгонииум (*Pelargonium*), называемое чаще геранью. Много

выращивают ее и на подоконнике. Это неприхотливое растение им можно украсить не только подоконник, но и дачный участок. Существует большое количество сортов с цветками самой разнообразной окраски от белых и нежно-розовых до ярко-красных. [3]

Пеларгонииум является фитонцидным растением. При прикосновении к нему листья начинают источать аромат. Не всем он нравится, но он полезен для нашего дыхания, если нет аллергии на него. Так что польза от нее большая!

У нас во многих квартирах очень сыро, а это благоприятное условие для моли. А герань как раз злейший враг моли. Поставь ее на подоконник и шуба или шапка спокойно висят в шкафу. Моль будет облетать вашу квартиру за версту.

3.8. ВОТ ТАКАЯ ПРОЗА ПРО ЛИМОН ПАНДЕРОЗА.



Сорт пандероза скороплодный, очень часто зацветают даже черенки, что ускоряет их укоренение. Предположительно, Пандероза – это гибрид между лимоном (Limon) и гейпфрутом. Деревце среднерослое, небольшое, поэтому не требует много места. Листья крупные, цветет обильно, цветки с длинными лепестками, крупнее и ароматнее, чем у других лимонов. Бутоны закладывает на концах ветвей в соцветиях. Кстати, этим он отличается от других сортов комнатных лимонов, которые закладывают цветки по одному-два в пазухах листьев. Плоды крупные, массой от 200 граммов и выше (отдельные весят 500 грамм), обратнойцевидной формы со светло-зеленоватой мякотью. Кислый, по сравнению, что продаются в магазинах.

В уходе Пандероза менее капризна, чем другие сорта. [1]

Если вы заболели ангиной, то поешьте лимон без сахара и убедитесь, что вам сразу станет легче. Так же лимон содержит большое количество витамина С, пейте чай с лимоном и вам не страшна цинга, да и аппетит сразу улучшится.

3.9.ЛАВРУШКУ НА ОКНЕ РАЩУ, В МАГАЗИНАХ НЕ ИЩУ!



Правильное название этого растения – лавр благородный. В природе лавр – вечнозеленое растение высотой до 18 метров. Его молодые листья и побеги используют как пряность (лавровый лист), обладают они и лечебными свойствами. [2]

Растения не прихотливые легко переносят обрезку поэтому их на юге используют для живых изгородей, предавая самую разнообразную, порой причудливую форму. Лавр благородный довольно морозостойкое растение. Погибает при +14 – 15 градусов. Растет практически на любых почвах, кроме заболоченных. Лавр прекрасно растет в комнатных условиях не боится сквозняков. Лавру нужно регулярно опрыскивать листья. [2] Лавру можно придать любую форму, но для этого его придется часто подстригать. Растение лучше привыкает к условиям жизни в комнате размножением семенами. А если размножать черенками, это нужно сделать в марте.

Лавр-целитель

В комнате лавр очищает воздух. Его аромат полезен при спазмах кишечника, при воспалении дыхательных и желчных путей. Чтобы аромат был сильнее лавр размещают возле окна, два раза в неделю поливают водой с добавкой раствора глюкозы (5 мл глюкозы на 5 литров воды) или аспирином (5 грамм на 1 литр). При высокой влажности ароматность растений увеличивается, поэтому между растениями ставят сосуд с водой. Обязательно удаляют отмершие листья.

IV ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении, я хочу сказать, проводя эту работу, я убедилась, что только при наличии растения в комнате, она может быть уютной, теплой, чистой, комфортной. Комнатные растения создают не только прекрасный интерьер но и обеспечивают в душе спокойствие, улучшают настроение и способствуют вашему здоровью, а место то всего занимают – подоконник. А занятие комнатными растениями – одно удовольствие, а тем более они и еще приносят пользу не только здоровью, но и вашему питанию.



V ЛИТЕРАТУРА

1. Вовк С. «Комнатные растения». Москва. 2001г.
2. Герасимов С.О. «Редкие комнатные растения» Иркутск. 2000г.
3. Клиновская И.М. «Комнатные растения в школе» Ярославль. 2002 г.