

Сергеева А.В., Строшкова Н.Т.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ И ЦВЕТОВОЙ ГАММЫ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Аннотация. Здоровьесберегающие технологии это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в образовательном процессе, влияя на состояние здоровья обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, цветовая гамма рабочих помещений, комнатные растения, обучающиеся.

Реакция людей на цвет имеет глубокие корни в самом человеке. Выбор цвета отражает не только психологические качества человека, но также гормональный статус.

Цветовая гамма оказывает значительное влияние на настроение человека его поведение, способность воспринимать информацию, эмоциональное состояние человека, вызывает соответствующие изменения в организме, такие как, ускорение пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т. д. Таким образом, несомненно, влияние цвета на работоспособность человека, а значит, и на процесс обучения. Мы постоянно ощущаем на себе сильнейшее влияние цвета, независимо от того осознаем мы это или нет. Несомненно, влияние цвета индивидуально и специфично для каждого человека, но учеными выявлены некоторые общие закономерности влияния цвета на человека, знание которых позволит человеку создать более благоприятные условия для работы и повысить производительность труда.

Цвет может гармонизировать человека, он способен мобилизовать его ресурсы, а может успокоить. Цветом можно вылечить, а можно привести в угнетенное состояние.

Благодаря цвету, мы видим предметы, переживая особые чувства и переживания. Поэтому к выбору цветовой гаммы рабочей зоны необходимо подходить с особым вниманием.

Еще один важный элемент экологического пространства рабочей зоны - видеоэкологическая составляющая. Видеоэкология изучает воздействие на психику, а через нее - на телесную организацию человека и его здоровье - зрительных образов той среды, в которой человек находится.

Исследованиями В.А.Филина в 80-х - 90-х годах и др. ученых дока-

зано, что разнообразие форм и линий, округлые очертания, комбинации различных геометрических фигур способствует более высокой работоспособности, лучшему настроению, оптимистическим ожиданиям. И, наоборот, однообразные по геометрическим формам, преимущественно прямоугольные, с многократно повторяющимися элементами архитектура интерьера помещений, часто используемые вещи и т.д. оказывают негативное, угнетающее воздействие на человека[3, с. 41].

Сходные закономерности и в отношении цветовой гаммы: бесцветное окружение (бело-серо-черное) с ритмично повторяющимися линиями повышает утомляемость человека, понижает эмоциональный настрой[4, с. 20].

Исходя из этого, для учебных помещений рекомендуется использовать краску спокойных тонов, слабой насыщенности. Они обеспечивают лучшую адаптацию зрения к письму, чтению и другим видам деятельности. Неблагоприятное влияние на работоспособность оказывают яркие тона. При южной ориентации кабинета выбирают более холодные тона краски: светло-серый, светло-голубой, зеленоватый, светло-сиреневый. При северной ориентации кабинета более теплые: желтовато-охристые, светло-розовые, бежевые.

В исследованиях психологов для школьных помещений рекомендуются цвета желтовато-зеленые или желтые до оранжевого. Если окна кабинета выходят на юг, то синее и зеленые оттенки также подходят для окраски стен. Необходимо учитывать и возраст учащихся – в начальной школе использовать теплые тона, а в старших классах более спокойную гамму – серо-голубые и серо-зеленые тона [2, с. 17]. Цвет оборудования также имеет значение. Так, автор книги «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе» Н. К. Смирнов советует комбинировать цвет стен и освещение в спортивном зале, чтобы «создать различные функциональные зоны в нем, подчеркивая легкость обстановки возле спортивных снарядов, выделяя «опасные зоны» и т. д.»[5, с. 68].

Даже цвет спортивной одежды, по мнению автора, может служить фактором, оживляющим обстановку урока физической культуры, и быть даже эффективным средством профилактики спортивного травматизма. Например, ярко - желтые майки лидера, «майки лидера» вызывают у ребят прилив сил и бодрости, делают из движения более свободными и даже безопасными

Комнатные растения в школьном кабинете играют немаловажную роль, они поглощают углекислый газ, выделяют кислород. Многие растения выделяют фитонциды – химические вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии.

Растения поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими

хранителями безопасности и покоя[1, с. 60]. Свое оздоравливающее действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов в крови. Определенные эфирные масла имеют связь конкретными органами тела. Например, гераниевое масло активизирует кору надпочечников и снимает напряжение, вызванное стрессом, апельсиновое используют для борьбы с тревогой, страхом. Монстера, дифенбахия – улучшают водно-газовый обмен, хлорофитум – отлично очищает воздух.

Все цветы выделяют фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Таким образом, возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспределельны.

При подборе растений в должны быть соблюдены два обязательных условия: 1) запах растений не должен быть очень сильным, отвлекающим; 2) присутствие растений в классе не должно вызывать аллергических реакций ни у кого из учащихся.

Библиографический список:

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. №10. 72 с.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии, 1-4 классы М.: ВАКО, 2004 г. 115 с.
3. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. №6. С.37-44.
4. Петров К.Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. 2005. №2. С.19-22.
5. Смирнов Н.К .Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. 121 с.
6. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья // Педагогика. 2005. №3. С.42-46.

Серебрякова А.С., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, РГППУ

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: В этих тезисах показана роль социального аспекта фи-