

Харківський радіотехнічний фаховий коледж

A surreal painting of a forest. The trees have thick, twisted, and gnarled trunks in shades of brown and green. The sky is filled with numerous birds in flight, and bright sunlight rays stream down from the top, creating a hazy, ethereal atmosphere. In the center, a man in a dark suit stands with his back to the viewer, looking towards the horizon.

# Хімія природи

Автор: Федорова Єлизавета Сергіївна

Науковий керівник: Кеніх Галина Михайлівна





“Природа — це ключ до нашого естетичного, інтелектуального, пізнавального і навіть духовного задоволення”

Едвард Осборн Вілсон

“Люди не повинні забувати, що на землі їм відведено дуже невелике місце, що вони живуть в оточенні природи, яка легко може взяти назад все, що дала людині. Їй нічого не варто змести нас з лиця землі своїм диханням або затопити нас водами океану — просто щоб ще раз нагадати людині, що він не так всемогутній, як думає. Якщо ми не будемо постійно відчувати її поруч з собою в ночі, ми забудемо, якою вона може бути грізною і могутньою. І тоді в один прекрасний день вона прийде і поклоне нас.”

Рей Бредбері

“Ми занадто багато часу стирчимо в кімнатах. Занадто багато думаємо в чотирьох стінах. Занадто багато живемо і впадаємо у відчай під замком. А на лоні природи хіба можна впасти у відчай?”

Еріх Марія Ремарк

Завдяки природі ми живемо. Природа дає нам багато речей.  
Вона забезпечує нас:

їжею

ліками

теплом

водою

матеріалами  
для будівництва

красою

повітрям

енергією

світлом



## Природа може зменшити рівень стресу

Коли ви перебуваєте у стресі, провести час на вулиці може часто бути останнім, що вам спадає на думку. У більшості випадків ви продовжуєте працювати над розпочатим завданням, щоб просто його завершити. Проте спостереження показують, що вам, можливо, потрібно переосмислити цю стратегію.

Дослідження показали, що час, проведений на природі, діє як антидот до стресу, за умови що люди почуваються в безпеці. Природа не лише може знизити кров'яний тиск, зменшити збудження нервової системи і посилити функцію імунної системи – вона також може підвищити самооцінку, знизити тривогу, знизити рівні гормону стресу.



## Природа може покращити ваш загальний настрій

Дослідження виявило, що 95% опитаних людей зазначили, що після проведення часу на вулиці їхній настрій покращився. Вони почували себе менш пригніченими, зменшився рівень стресу і тривоги, а натомість почували себе спокійнішими і врівноваженими. Інше дослідження показало, що час, проведений на природі, пов'язаний із позитивним настроєм, психологічним благополуччям, осмисленістю й життєрадісністю. Якщо коротко: люди, які більше пов'язані з природою, зазвичай є щасливішими.





## Пустельні пейзажі знижують мотивацію в боротьбі зі шкідливими звичками

Те, що виглядає красиво (а ті, хто хоч раз побував у пустелі, ніколи не забудуть її чарівний ландшафт), не обов'язково корисно, з'ясували ізраїльські вчені з Університету Бен-Гуріона в Негеві. Вони вирішили вивчити, як типи висушених сонцем м'явих ландшафтів впливають на самопочуття людини. Провівши декілька досліджень, вони виявили, що картини та фотографії, на яких зображена пустеля викликають нудьгу у тих, хто брав участь в експерименті, позбавляють їх життєвих сил і віри у власні сили в боротьбі зі шкідливими звичками. Відчуття спустошення і зневіри, до яких доводить людей пустеля, стає ще сильнішим, коли вони бачать зображення міських вулиць. І зовсім зникає, якщо людина дивиться на фото озера, водоспаду або якогось іншого водоймища.



## Дерева та озера допомагають зосередитися

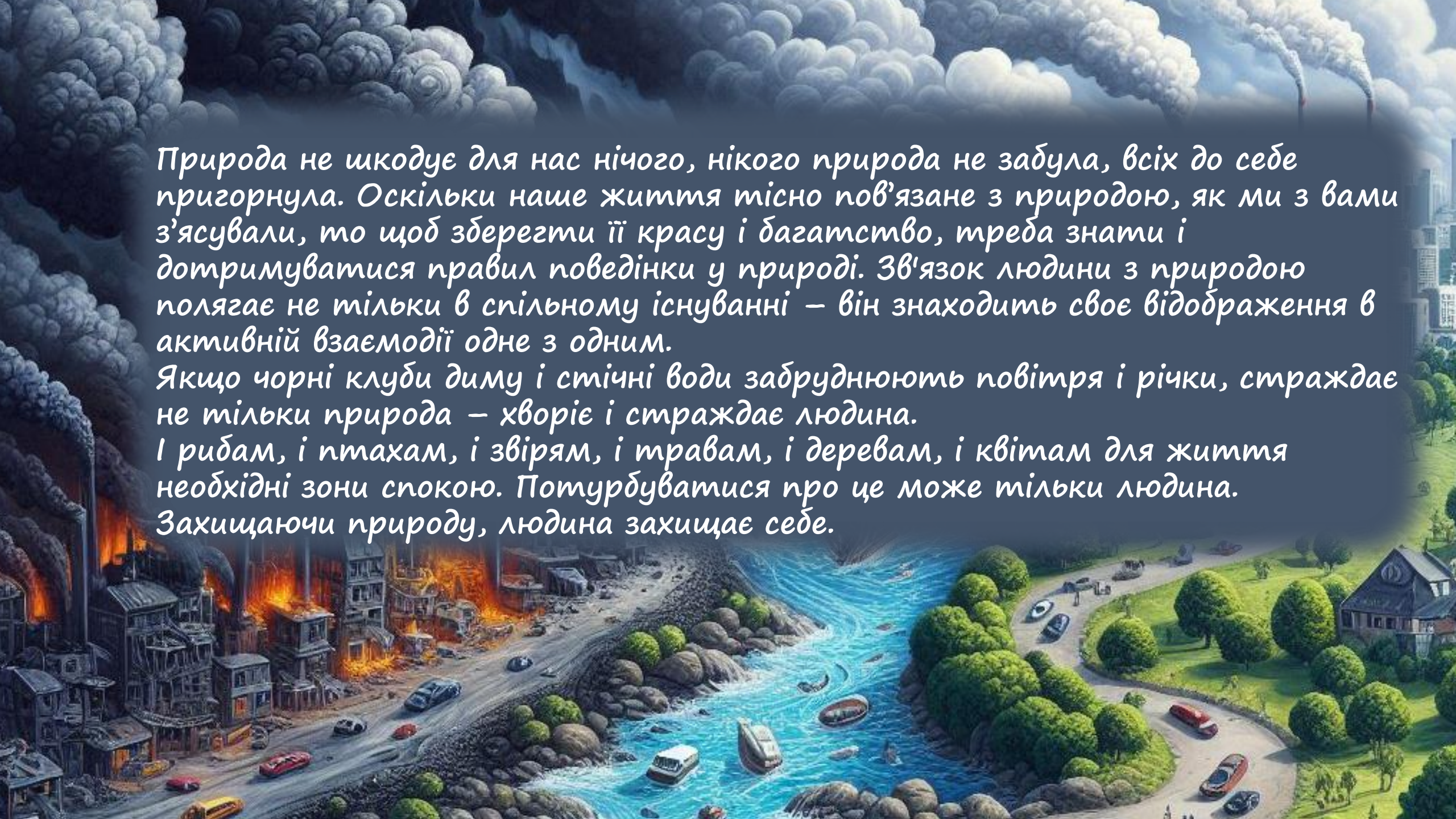


Звичайно, проводити експерименти над втомленими людьми вкрай жорстоко, але що, якщо італійські вчені з Падуанського університету поставили собі за мету з'ясувати, чи допомагають зображення дикої природи тим, хто багато працює головою, позбутися від втоми? Для цього учасників експерименту спочатку змушували пройти складний тест на концентрацію уваги, а потім показували знімки живої природи, зображення геометричних фігур і фотографії міського середовища. Це підтвердило здогадки: зелене листя, гілочки, квіти та інша грація допомагають повернути здатність до концентрації уваги. Майже це на увазі, якщо вам доведеться готуватися до іспиту вночі або писати звіт – можливо, ви заощадите на каві.









Природа не шкодує для нас нічого, нікого природа не забула, всіх до себе пригорнула. Оскільки наше життя тісно пов'язане з природою, як ми з вами з'ясували, то щоб зберегти її красу і багатство, треба знати і дотримуватися правил поведінки у природі. Зв'язок людини з природою полягає не тільки в спільному існуванні – він знаходить своє відображення в активній взаємодії одне з одним.

Якщо чорні клуби диму і стічні води забруднюють повітря і річки, страждає не тільки природа – хворіє і страждає людина.

І риbam, і птахам, і звірям, і травам, і деревам, і квітам для життя необхідні зони спокою. Потурбуватися про це може тільки людина. Захищаючи природу, людина захищає себе.



Вплив людини на довколишнє природне середовище подвійний. З одного боку, людина полює на тварин, вирубує ліси, позбавляючи тварин місць їхнього проживання, забруднює воду й повітря. З іншого боку, людина може відновлювати навколишнє середовище: насаджувати ліси, будувати очисні споруди, зберігати зникаючі види рослин і тварин.

Вплив природи на людину також подвійний. Чиста вода й повітря, родючий ґрунт приносять людині користь, а забруднена відходами вода, повітря, насичене вихлопними газами, що містить отрутохімікати, завдають здоров'ю людини шкоди.

Ми вважаємо, що здоров'я є головною цінністю кожної людини. Тому сьогодні всі мають задати собі запитання: а що я маю робити, щоб не завдавати природі шкоди?





Природа є надзвичайно важливою для нашого існування, є джерелом життя і благ людини. Проведення часу на природі це ефективний засіб протидії стресу та покращення психічного стану людини. Дослідження підтверджують, що природа має антистресовий ефект, знижуючи рівень тривоги та підвищуючи самооцінку. Усе це призводить до поліпшення настрою та загального психологічного благополуччя. Однак важливо враховувати, що не всі види природи однаково впливають на людину, і вибір оточення має значення. Дослідження також вказують на важливість бережливого ставлення до природи та екологічної стійкості, оскільки стан навколишнього середовища безпосередньо впливає на здоров'я людини. Активна взаємодія з природою відображається на загальному благополуччі суспільства. Забруднення навколишнього середовища може мати негативний вплив на здоров'я, тоді як його відновлення і бережливе використання ресурсів можуть сприяти покращенню умов життя. Отже, збереження природи і відповідальне ставлення до неї важливі для забезпечення здоров'я людини та сталого розвитку суспільства.

Висновок