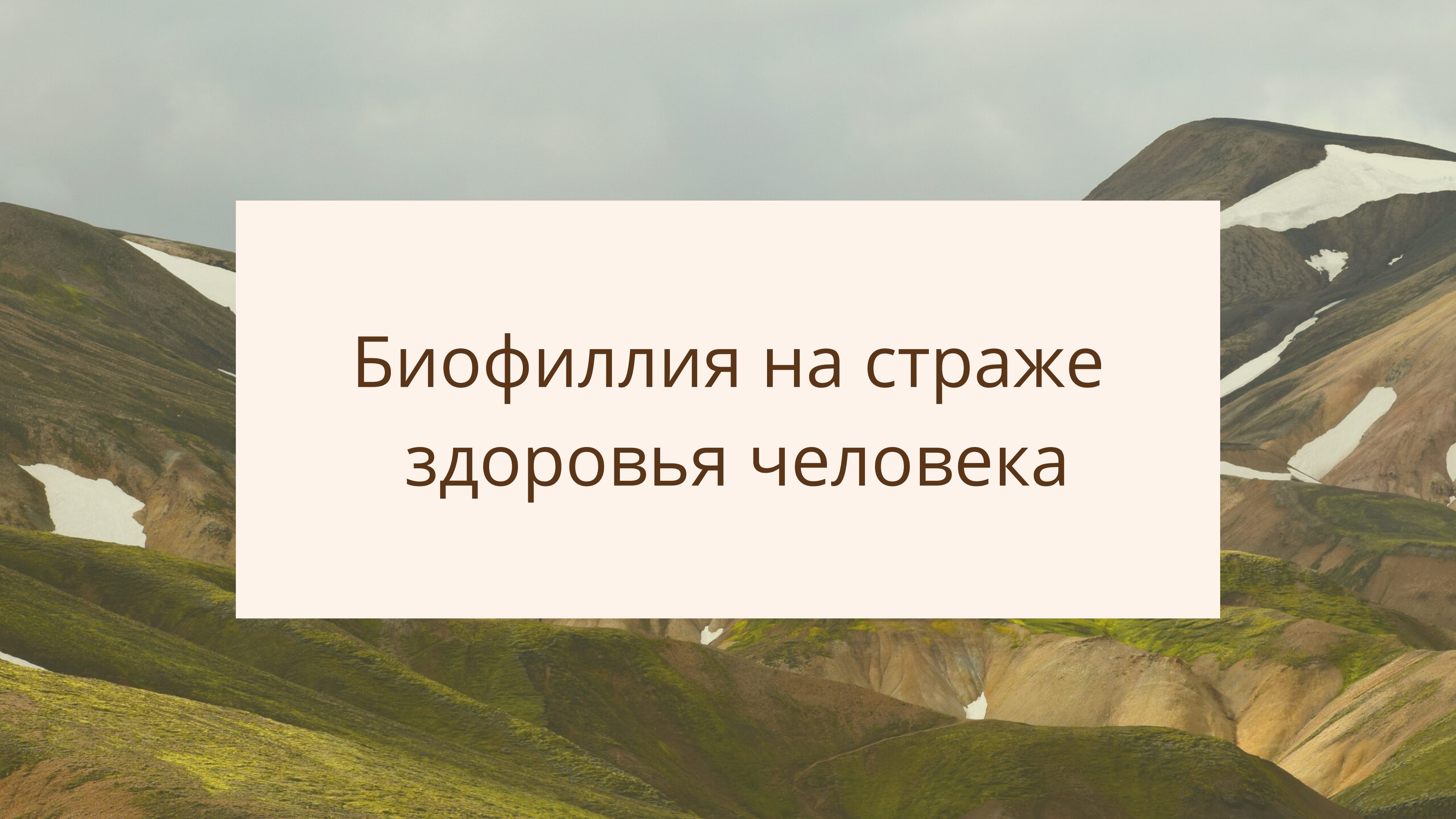
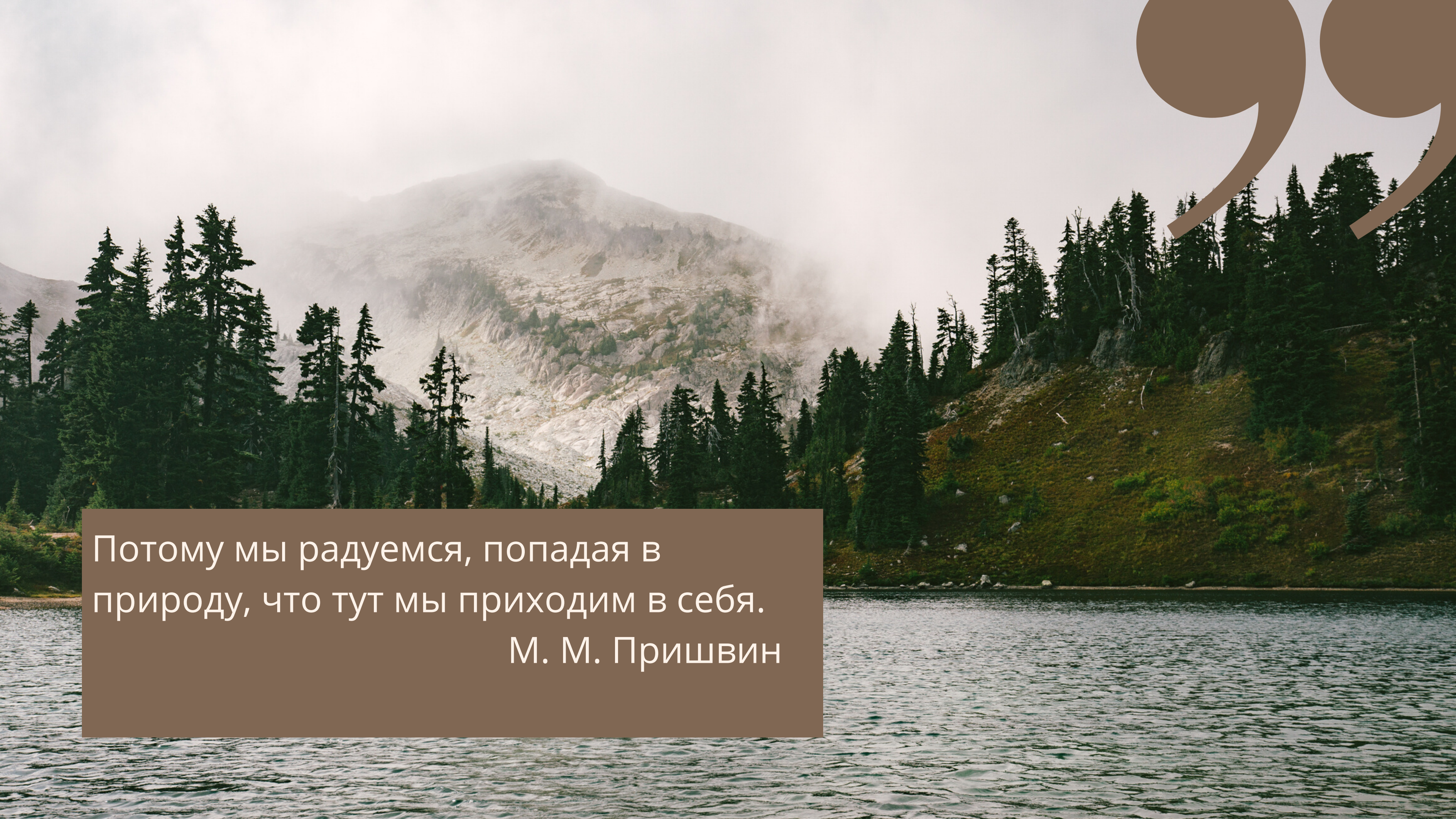




Биофиллия на страже здоровья человека



Человек является частью природы и насколько он гармонично с ней контактирует, насколько он будет гармоничен внутри себя. От внутренней гармонии будет зависеть не только душевное, но и физическое здоровье.



Потому мы радуемся, попадая в
природу, что тут мы приходим в себя.
М. М. Пришвин



Когда тебе плохо – прислушайся к Природе.
Тишина мира успокаивает лучше, чем
миллионы ненужных слов.

Конфуций

A scenic view of a mountain valley. The foreground shows a dirt path leading into the distance, flanked by steep, rocky slopes covered in sparse vegetation. The background features high, rugged mountains under a clear sky. The text is centered over the image.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ
РАБОТЫ – ЗНАНИЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ
ПРИРОДНЫХ ОБЪЕКТОВ НА
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕТОД

Наблюдение, сравнение, изучение

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД

Анализ и обобщение литературы по проблеме исследования

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД

Эксперимент, анкетирование

Анкетирование

Нравится ли вам гулять в лесу?



18% ДА, НРАВИТСЯ



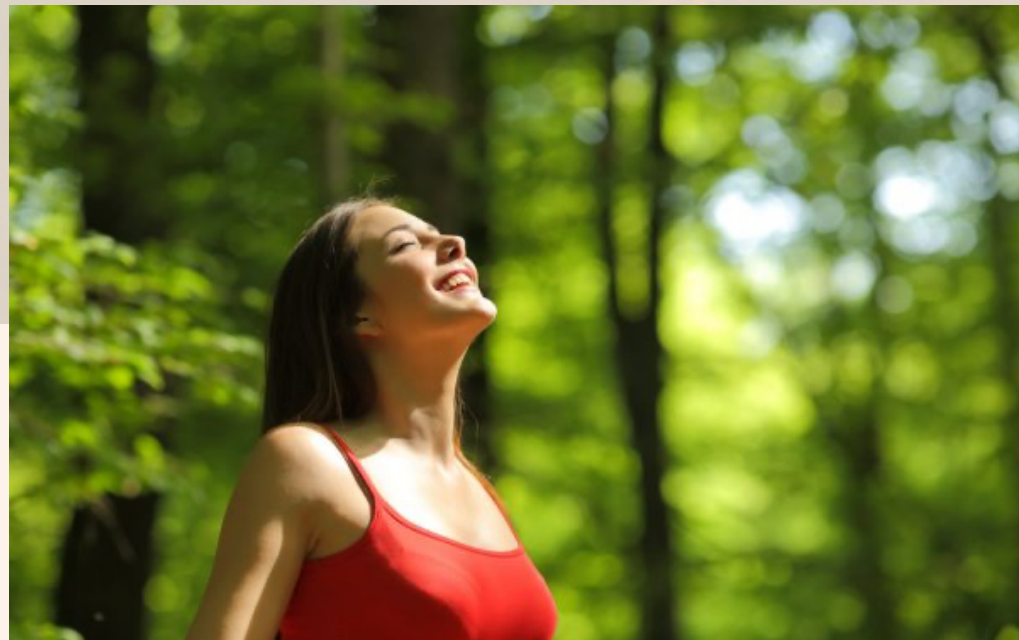
1% НРАВИТСЯ, НО
АЛЛЕРГИЯ



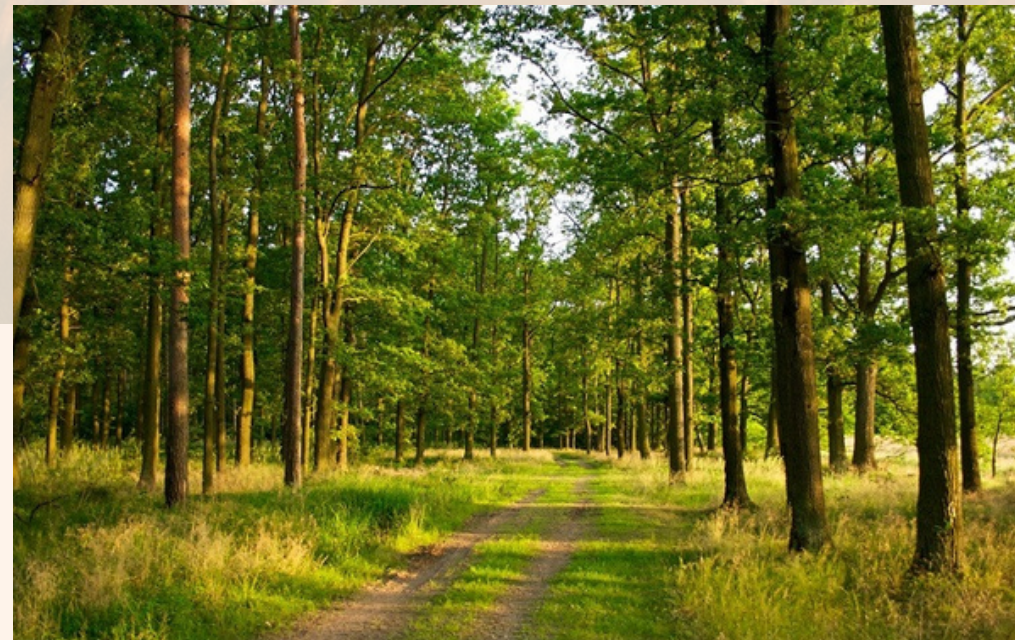
1 ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТ
ГИЛОФОБИЕЙ

Анкетирование

Что вам запоминается в лесу?



13 ЧЕЛОВЕК: ЧИСТЫЙ
ВОЗДУХ, ГЛУБОКОЕ
ДЫХАНИЕ



5 ЧЕЛОВЕК: ЦВЕТА ЛЕСА,
СВЕТ, КОТОРЫЙ
ПРОБИВАЕТСЯ СКВОЗЬ
ЛИСТЬЯ



2 ЧЕЛОВЕКА: ЗВУКИ,
ШУМ ЛИСТВЫ,
ЩЕБЕТАНИЕ ПТИЦ

ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ В ЛЕСУ?

ДЕТИ

ВОЗМОЖНОСТЬ ПОБЫТЬ С
РОДИТЕЛЯМИ

ВЗРОСЛЫЕ

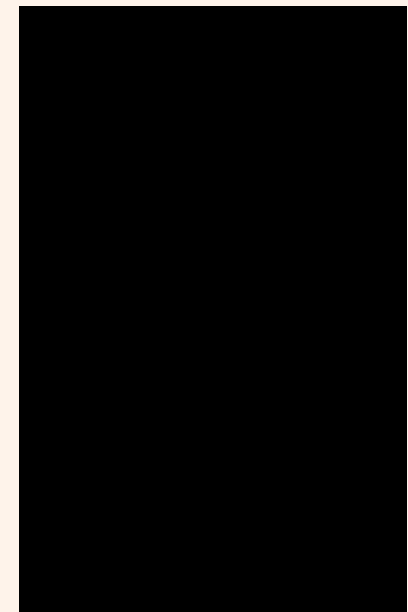
ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕСТАТЬ
ДУМАТЬ О ПРОБЛЕМАХ

ЭКСПЕРИМЕНТ

ВЫБИРАЛИ КАРТОЧКИ КАКОГО ЦВЕТА АССОЦИИРУЮТСЯ С ЛЕСОМ

99%

1%



ВЫВОДЫ

*Лесные прогулки
полезны для человека*



*Природные цвета
нормализуют
состояние человека*



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБЩЕГО РАССЛАБЛЕНИЯ



ПРОСЛУШИВАНИЕ
ЗВУКОВ ПРИРОДЫ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА

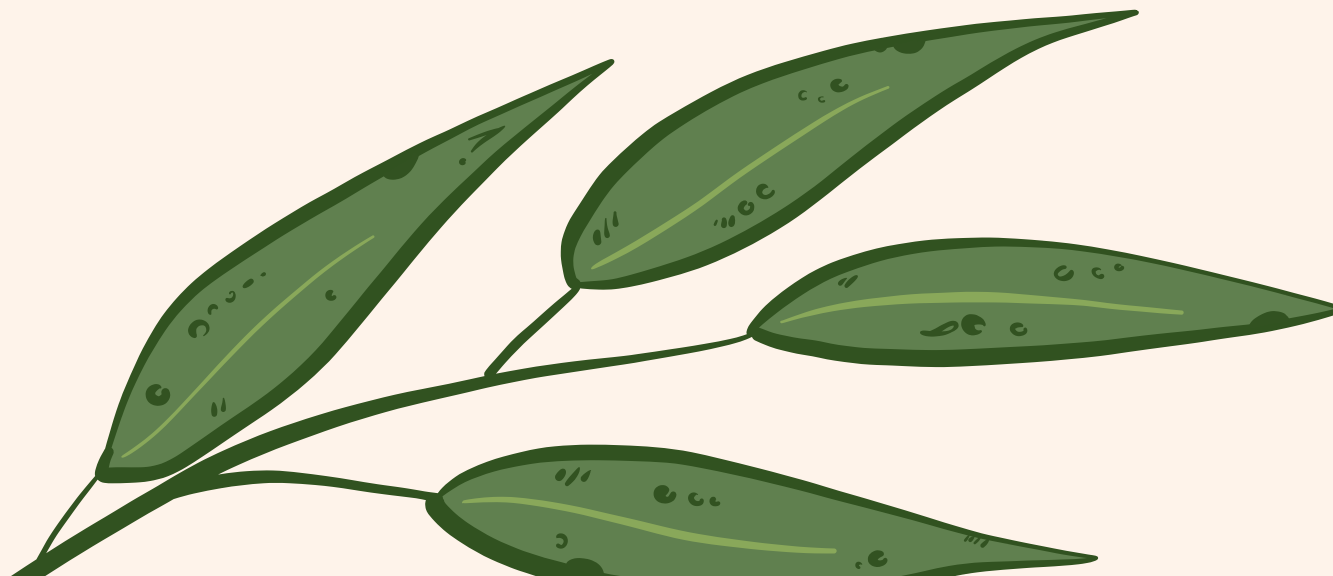
ИЗБЕЖАНИЕ
ШУМА

ОФОРМЛЕНИЕ
СТЕН
ПОМЕЩЕНИЯ В
ПАСТЕЛЬНЫЕ
ТОНА

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ
МАССАЖ

АРОМАТЕРАПИЯ,
АРОМАТИЧЕСКИЕ
ПАЛОЧКИ,
БЛАГОВОНΙΑ

МЕДИТАЦИИ





Спасибо за внимание!