

РОЛЬ САДІВ І ПАРКІВ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ: ЯК ВОНИ ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ?

Меренкова А.Р. бакалавр; Масленнікова В.В. доцент, канд. економ. наук

Державний біотехнологічний університет

Метою дослідження є всебічна оцінка впливу парків і садів на фізичне та психічне здоров'я людини, а також визначення оптимальних характеристик зелених зон для максимального покращення якості життя людей.

Сади та парки – це не просто зелені зони, а справжні оази в міському середовищі, які відіграють важливу роль у житті людини. Вони впливають на нас на багатьох рівнях, покращуючи як наше фізичне, так і психічне здоров'я.

Вплив на фізичне здоров'я:

– Активний відпочинок: Сади та парки заохочують нас до руху. Прогулянки, біг, велосипедні прогулянки, заняття спортом на свіжому повітрі – все це зміцнює серцево-судинну систему, підвищує витривалість і покращує загальний фізичний стан [2].

– Чисте повітря: Рослини очищають повітря від шкідливих домішок, забезпечуючи нас киснем. Це особливо важливо для мешканців міст, де повітря часто забруднене.

– Сонячне світло: Перебування на сонці сприяє виробленню вітаміну D, необхідного для міцних кісток та імунітету.

– Контакт з природою: Доведено, що контакт з природою знижує артеріальний тиск, зменшує частоту серцевих скорочень і покращує сон.

Вплив на психічне здоров'я:

– Підвищення настрою: Зелений колір, звуки природи, сонячне світло – все це позитивно впливає на наш настрій, зменшує симптоми депресії. Перебування на свіжому повітрі, під сонячними променями, серед зелених рослин позитивно впливає на наш настрій. Покращення емоційного стану, в свою чергу, підвищує мотивацію та продуктивність.

– Креативність і продуктивність: Дослідження показують, що прогулянка парком може підвищити креативність і продуктивність.

– Соціальна взаємодія: Сади та парки – це місця для спілкування, проведення часу з родиною та друзями. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків.

Перебування в природному середовищі допомагає відновити когнітивні ресурси мозку, які витрачаються під час виконання складних завдань. Це дозволяє нам мислити більш ясно, аналізувати інформацію ефективніше та генерувати нові ідеї. Природа має заспокійливий ефект на нашу нервову систему. Вона допомагає знизити рівень кортизолу – гормону стресу, який блокує творче мислення. У природному середовищі ми менше відволікаємося на зовнішні подразники, що дозволяє нам зосередитися на внутрішніх процесах і поглибитись у свої думки.

Якщо дозволяють умови, спробуйте працювати в парку. Свіже повітря і оточення природи можуть значно підвищити вашу продуктивність. Малювання, писання віршів, музикування на природі – все це сприяє розвитку творчих здібностей [1].

Іншими перевагами садів і парків, можна назвати те що вони покращують мікроклімат. Зелені насадження знижують температуру повітря влітку і підвищують вологість, створюючи комфортні умови для життя. Дерева і кущі здатні поглинати звуки, знижуючи рівень шумового забруднення, що допомагає відпочити людям від міської метушні. Сади та парки є домівкою для багатьох видів рослин і тварин, сприяючи збереженню біорізноманіття.

Тож роль садів та парків у житті людини безумовно важлива. Тому архітектура повинна мати такі головні аспекти, які позитивно впливають на людину:

– Природність: Чим більше природних елементів у парку (дерева, кущі, водойми), тим більше позитивних емоцій він викликає. Природа заспокоює, зменшує стрес і сприяє відновленню сил [3].

– Різноманітність: Монотонні пейзажі швидко набридають. Парк має бути цікавим, з різними куточками: лісовими галявинами, луками, водоймами, альпійськими гірками. Це стимулює допитливість та дослідницький інстинкт.

– Простір для активного відпочинку: Спортивні майданчики, велосипедні доріжки, зони для пікніків – все це заохочує людей до руху і проведення часу на свіжому повітрі.

– Тихі зони: Важливо мати місця, де можна усамітнитися і відпочити від міської суєти. Це можуть бути альтанки, лавки в тіні дерев, невеликі галявини.

– Елементи, що стимулюють відчуття: Різноманітні текстури (дерево, камінь, вода), аромати квітів і трав, звуки природи – все це збагачує наші відчуття та робить відпочинок в парку більш приємним [5].

– Зручна інфраструктура: Добре продумана мережа доріжок, лавки, урни, освітлення – все це робить парк зручним для відвідування.

– Безпека: Парк має бути безпечним місцем, де люди почуватимуться комфортно.

– Естетичність: Приємний для ока дизайн парку підвищує настрій і створює позитивні емоції.

Добре спроектовані парки не лише прикрашають місто, а й суттєво впливають на життя його мешканців. Ось кілька прикладів таких парків та їхній внесок:

Центральний парк, Нью-Йорк, США. Цей парк став легендарним завдяки своєму різноманіттю ландшафтів, від тихої галявини до густого лісу. Він є "легенями" міста, місцем відпочинку мільйонів людей, а також важливим центром культурного життя. Парк став символом Нью-Йорка, місцем, де можна відпочити від міської суєти, зайнятися спортом, прогулятися або просто посидіти на лавці. Він сприяв розвитку туризму та став важливою частиною ідентичності міста.

Хайд-парк, Лондон, Великобританія. Хайд-парк відомий своїми просторими газонами, озером Серпентін, де можна покататися на човні, а також

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Молодь і технічний прогрес в АПВ». 2024 своїми ораторами, які щонеділі виступають з трибуни. Парк є одним з найбільших міських парків в Європі і слугує місцем відпочинку для лондонців та туристів. Він також є важливим центром політичного життя міста.

Тіволі-гарденс, Копенгаген, Данія. Цей парк є одним з найстаріших і найпопулярніших парків розваг у світі. Він поєднує в собі елементи класичного парку з атракціонами та розвагами для всієї родини. Тіволі-гарденс є важливою частиною культурного життя Копенгагена. Він приваблює туристів з усього світу і сприяє розвитку місцевої економіки.

Парк Гуель, Барселона, Іспанія. Створений Антоніо Гауді, цей парк є унікальним твором мистецтва з яскравими мозаїками, химерними формами та незвичайними архітектурними рішеннями. Парк став однією з головних туристичних визначних пам'яток Барселони і символом міста. Він демонструє оригінальність каталонської архітектури і приваблює любителів мистецтва з усього світу. [4]

Вишгородський парк, Київ, Україна. Цей парк розташований на історичному місці з давньоруськими валами та храмами. Він поєднує в собі природну красу з історичною спадщиною. Парк є місцем відпочинку для киян, а також популярним туристичним об'єктом. Він сприяє популяризації історії міста та національної культури.

Список використаних джерел

1. Кражко, Є. Роль рослин у сучасному місті Омелянова В.Ю. *Наукові читання імені В.М. Виноградова*, 54. 2022. URL: https://www.ksau.kherson.ua/-files/kaf_lis/konferenc/zbir_18_19_trav_2021.pdf#page=50 (дата звернення: 15.11.2024)
2. Дідур, І. М., et al. "Рекреаційне садово-паркове господарство." : навч. посіб. *Вінниця: ВНАУ, 2020. 328 с./Рек. до друку рішенням ВР ВНАУ (Протокол № 6 від 18 грудня 2020 р.)* 2020. URL: <http://socrates.vnsau.org/repository/card.php?id=27704> (дата звернення: 15.11.2024)
3. Радіонова, Людмила Олексіївна, and Д. В. Тиханська. "Роль озеленення у міському просторі." 2023. URL: https://eprints.kname.edu.ua/-65399/1/%D0%A2%D0%9A_2023-146-148.pdf (дата звернення: 15.11.2024)
4. Ребрина, А. А. Залучення населення до активного дозвілля (на прикладі соціального проєкту "Активні парки"). 2024. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44968> (дата звернення: 15.11.2024)
5. Риндюк, С. В., and В. О. Мисько. *Особливості реконструкції парків*. Diss. ВНТУ, 2023. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/-40908/17939.pdf?sequence=3&isAllowed=y> (дата звернення: 15.11.2024)