

Организация пространства

Сделать грядки высокими. Это позволит работать, не наклоняясь. Такие грядки можно сделать из старых ванн, деревянных ящиков, металлических бочек или кирпичных конструкций.

Использовать небольшие скамейки. Они помогут уменьшить время нахождения в положении «вниз головой».

Обустроить дорожки. Они должны быть ровными и нескользкими, крутые лестницы — оборудованы перилами.

Установить освещение. Все основные пути передвижения по участку, крыльцо и зона отдыха должны быть хорошо освещены в тёмное время суток.

Инструменты и оборудование

Использовать облегчённые варианты инструментов. Например, лёгкие пластиковые вёдра и лейки, тележки для перевозки тяжестей.

Модифицировать инструменты. С помощью монтажной пены, пластиковых трубок, клейкой или изоляционной ленты можно улучшить захват.

Установить систему капельного полива. Это облегчит полив и снизит нагрузку на спину.

Режим работы и перерывы

Планировать работы. Задачи стоит разделить на небольшие этапы и чередовать их с отдыхом. Например, можно уделять активной работе 20–30 минут, после чего делать перерывы по 10–15 минут.

- Следить за температурой. Не стоит работать в самые жаркие часы, когда риск получить перегрев или солнечный удар повышается.

- Перед началом работ сделать лёгкую зарядку. Это поможет размять мышцы и подготовить суставы к нагрузке.

- При первых признаках усталости, боли или дискомфорта рекомендуется сделать паузу.

Если на улице жарко, надевайте головной убор и темные очки, светлую свободную одежду из натуральных тканей, не забудьте о солнцезащитном креме. На видное место поставьте емкость с водой, чтобы не забывать выпивать положенный объем воды – до 2 литров в сутки. В идеале огородные работы лучше вести ранним утром или вечером.



Использованы материалы интернет ресурсов,
подготовила социальный работник отделения
№1 Сезоненко Н. В.

Бюджетное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального обслуживания
населения Полтавского района»



«Цветочные клумбы во дворе - польза
для души»



2025

Выбор места

Учесть освещение. Некоторые растения предпочитают солнечные участки, другие — полутень или тень.

Продумать защиту от ветра. Можно установить ограду или живую изгородь.

Обратить внимание на влажность и качество почвы. Есть растения, которым требуется влажная почва, а есть такие, которым подходит сухой грунт.



Подбор растений

Учитывать высоту растений. Высокие виды высаживают на задний план, низкие — на передний.

Подбирать растения с разными сроками цветения. Это позволит создать эффект непрерывного цветения.

Учитывать совместимость растений. Не стоит смешивать виды с противоположными требованиями к условиям выращивания.

Оформление клумбы включает несколько аспектов: выбор места, подбор растений, цветовая схема и декоративные элементы.

Декоративные элементы

Использовать декоративный бордюр. Можно использовать фигурные формы из бетона, миниатюрные кованые решётки или деревянные колышки.

Добавить приподнятый цветник. Цветник, приподнятый над окружающим пространством, хорошо смотрится вдоль дорожек или заборов.

Использовать почвопокровные и декоративно-лиственные растения. Например, хосты, очитки.

Добавить садовые фигуры. Посаженные в заросли цветов гномы или лесные зверюшки внесут нотку сказочности.



Топ-10 неприхотливых многолетников для сада

1. Астра многолетняя
2. Бархатцы
3. Ирис
4. Лаватера
5. Пионы
6. Флоксы
7. Настурция
8. Космея
9. Магнола
10. Петунья

Почва.

Все однолетние цветы любят очень плодородную, богатую органикой, легкую, рыхлую почву с нейтральной реакцией среды (рН 6,8 – 7,0). Не будут расти и цвести цветочные культуры на кислых, тяжелых глинистых почвах. Такие предварительно нужно нейтрализовать, внося под перекопку доломитовую муку (2 кг на 5 кв. м цветника). Лучший состав почвы сделайте своими руками, внося под перекопку земли (из расчета на 1 кв. м клумбы): по 2 ведра компоста (или перепревшего навоза) и песка, 1 ведро листовой земли, 1/2 ведра древесной золы, 2 ст. ложки суперфосфата, 1,5 ст. ложки сульфата калия.

