



Krausz Krisztina Anett  
innovációs menedzser

## A jövő okos városai (4.) Munkahelyi zöldkörnyezet

Canva képszerkesztő programmal generált fotók: Krausz Krisztina Anett



1. A növények vizuális elemekként is jelentős hozzáadott értéket képviselnek.
2. A növények jelenléte a munkahelyi környezetben jelentős mértékben hozzájárul a dolgozók jóllétéhez, hatékonyságához és egészségéhez is.
3. A növények természetes szűrőként működnek, amelyek megkötik a szállóport, elnyelik a szennyező anyagokat és megtisztítják a levegőt.
4. A zöldkörnyezet barátságos és inspiráló, ami pozitívan befolyásolja a munkavállalók érzelmi állapotát.

A munkahelyi zöld növények egyre népszerűbbé válnak és nem véletlenül. Számos kutatás és tapasztalat igazolja, hogy a növények jelenléte a munkakörnyezetben nem csupán esztétikai szempontból előnyös, hanem jelentős mértékben hozzájárul a dolgozók jóllétéhez, hatékonyságához és általános egészségéhez is. Az alábbiakban megvizsgáljuk, hogy miért érdemes zöld növényeket elhelyezni a munkahelyeken, és hogyan járulhatnak hozzá a munkavállalók eredményes és hatékony munkavégzéséhez.

### Javítja a levegő minőségét

Az irodai levegő gyakran tele van szennyező anyagokkal, mint például illékony szerves vegyületek (VOC-k), por és egyéb részecskék. A növények természetes szűrőként működnek, amelyek elnyelik ezeket a szennyező anyagokat és oxigént bocsátanak ki. A NASA egyik híres tanulmánya megállapította, hogy bizonyos



szobanövények, például a szanszeviéria és a filodendron, különösen hatékonyak a levegőben található káros anyagok eltávolításában.

### Csökkenti a stresszt, fokozza a mentális jóllétet

A zöld növények látványa nyugtató hatással van az emberekre. Bizonyított tény, hogy a természet közelsége csökkenti a stressz szintjét, mérsékli a szorongást és javítja az általános jó közérzetet. Az emberek evolúciós okokból természetes módon vonzódnak a növényekhez és a zöld környezethez, ami segíthet abban, hogy nyugodtabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érezzék magukat egy stresszes munkanap során.

### Növeli a produktivitást

Egy irodai környezetben a produktivitás kiemelt fontosságú. Tanulmányok kimutatták, hogy a növények jelenléte akár 15%-kal is növelheti a munkavállalók hatékonyságát. A növények által teremtett természetes környezet segíti a koncentrációt, a krea-

tivitást és a problémamegoldó képességet. Ez különösen fontos olyan munkakörnyezetekben, ahol nagy a mentális terhelés és folyamatosan szükség van a dolgozók kreatív gondolkodására.

### Csökkenti a betegszabadságok számát

A jobb levegőminőség és a növények stresszcsoökkentő hatása együttesen hozzájárulhat ahhoz, hogy kevesebb legyen a betegszabadságok száma. A munkavállalók egészsége közvetlen hatással van a munkahelyi hatékonyságra és az általános elégedettségre. A növények segíthetnek a páratartalom szabályozásában is, ami előnyös lehet a száraz levegő által okozott problémák, például légúti irritációk és bőrszárazság esetén.

### Esztétikai és emocionális előnyök

A növények vizuális elemekként is jelentős hozzáadott értéket képviselnek. Egy zöld környezet barátságosabb és inspirálóbbá

teheti az irodát, ami pozitívan befolyásolja a munkavállalók érzelmi állapotát. Az esztétikai vonzerő mellett a növények jelenléte segít csökkenteni a zajszintet is, ami szintén hozzájárulhat a munkahelyi komfortérzet javításához.

### Milyen növényeket válasszunk?

A munkahelyre ideális növények közé tartoznak a strapabíró, kevés gondozást igénylő fajták. Ilyenek például a szanszeviéria (anyósnyelv), a szobai futóka, a zöldike (csüngő csokrosinda), a



páfrányok, a filodendron, a pálma, a zamioculcas és a vitorlavirág. Ezek a növények nemcsak, hogy ellenállóak és mutatósak, de különösen hatékonyak a levegő tisztításában is. A munkahelyi zöldkörnyezet tehát nem csupán dekoráció, hanem

valódi, jótékony hatású eleme az irodának. Az egészségre, mentális állapotra és produktivitásra gyakorolt pozitív hatása révén hozzájárul egy harmonikusabb, élhetőbb munkahelyi légkör kialakításához.

## Szakszerűen tervezve (3.) Sziklakert



Mózes Dávid  
okl. tájépítésmérnök

Tervező: Bruckner Attila  
Fotó: Tegdes László

A sziklakert kialakítása szintkülönbségek áthidalása esetén célszerű, erősítve annak természetes hatását. A stílusában az épülethez vagy burkolathoz illeszkedő kövek, kőtömbök megválasztása mellett fontos a növényzet helyes megválasztása. Ezek alapvetően örökzöld szoliter növények, alacsony cserjék, talajtakarók és szőnyegszerűen terülő évelők. Kialakítása napos kertrészbe javasolt, ahol a kövek és a növényzet együttes hatása, valamint a növények színei, virágzásai leginkább érvényesülnek.



A kert teljeskörű, részletes bemutatása a **SZÉP KERTEK 66.** lapszámában olvasható. Az említett lapszám még megrendelhető a [www.szepekertek.hu](http://www.szepekertek.hu) honlapon keresztül. Javasoljuk, hogy honlap kapcsolatfelvételi menüpontján keresztül vegyék fel szerkesztőségünkkel a kapcsolatot, ahol jelezhetik a lapvásárlási igényüket. Várjuk érdeklődésüket.

Mózes Dávid  
H-4002 Debrecen, Vecsey Tibor u. 2.  
Mobil: 06 (20) 520 4664  
E-mail: mozesdavid85@gmail.com

Krausz Krisztina Anett  
Mobil: 06 (30) 701 9650