

# INNEHÅLL :

## INTRODUKTION 1

## SPRING FÖR LIVET 2

## PLANTOR HAR KÄNSLOR 3

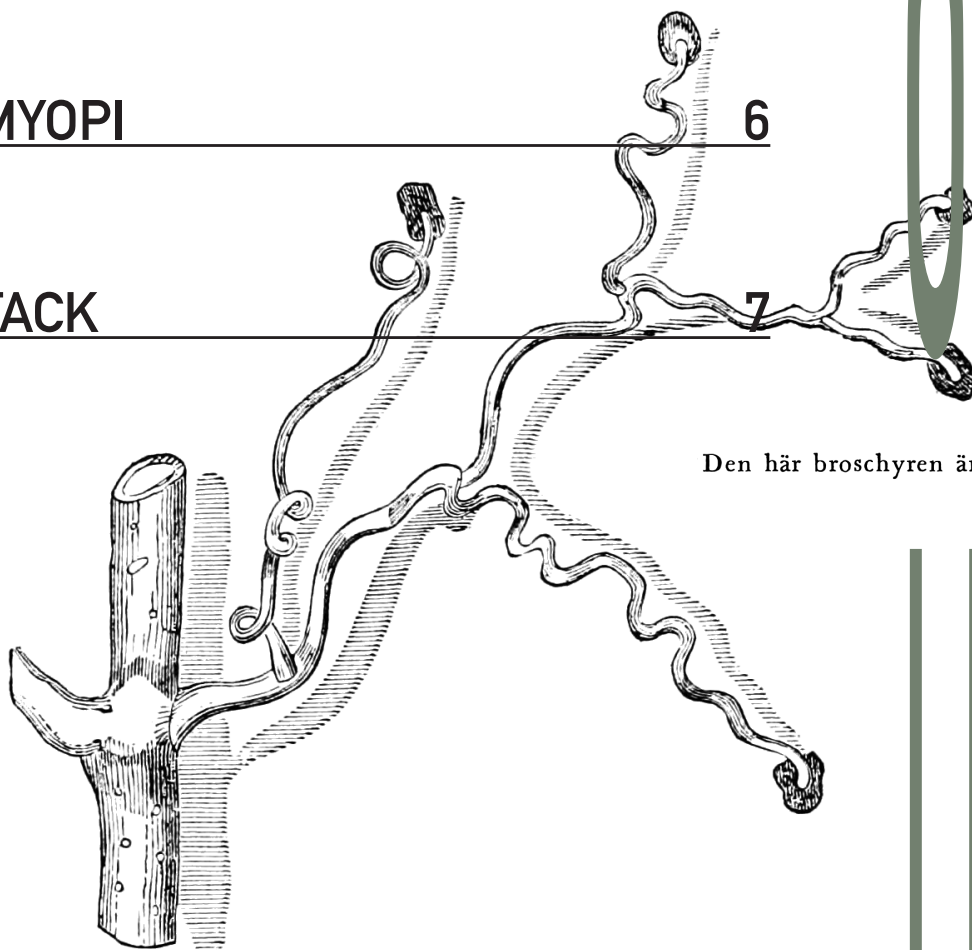
## HELIOTROPISM 4

## FENOTYPISK PLASTICITET 5

## MYOPI 6

## TACK 7

1. IBLAND GLÖMMER VI STADSBOR  
ATT ÅKER, SKOG OCH MARK ÄR VÅR  
NATURLIGA MILJÖ. FRUSTRATION,  
STRESS OCH DEPRESSION KAN  
ENKELT BOTAS:

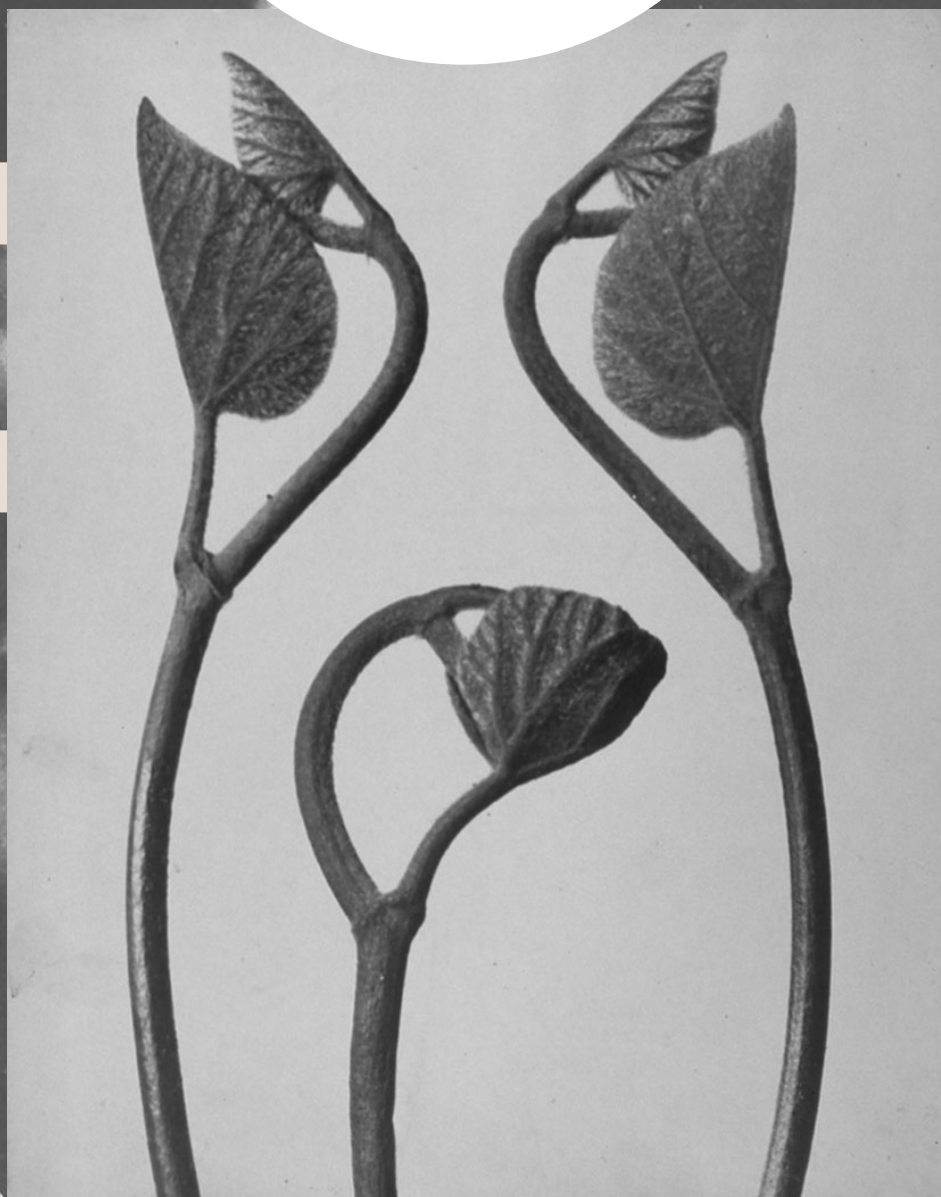


Den här broschyren är tillägnad min mamma.

SKIT I ALLT  
INOM  
OCH GÅ UT  
I NATUREN



HÖR



#### 4. HELIOTROPISM

(av grekiska helios, sol, och trope, vändning)

en egenskap hos växterna, som yttrar sig så, att deras organ intar en bestämd ställning gentemot ljuset. Växtens heliotropiska ställning bestäms av ljusets infallsriktning. Grenar och bladskäft inställer sig mot ljuset, de är positivt heliotropiska, medan bladskivorna är diaheliotropiska, d.v.s. utbreder sig i ett plan, vinkelrätt mot det infallande ljuset för att fånga mest solljus möjligt. Negativt heliotropism är precis lika viktig. Växtorgan växer ifrån ljuset, en viktig funktion för att rötterna ska leta sig ned i jorden. Heliotropismen bidrar till det rörelsefenomen hos växterna, som gör att den ena sidans tillväxt är starkare än den andra.

RSEL



SMÅK



6. Myopi, också kallat närsynthet har växt till en epidemi. Mer än 80% av Kinas universitetsstudenter lider av närsynthet. Håller människan på att förlora synen?

Barn spenderar mer tid framför dator, tv och smartphones. Att sitta inne hela dagen betyder att du aldrig använder långdistansseendet (om du mot förmodan inte har väldigt bra utsikt). Kinesiska barn har nu börjat göra ögonövningar i skolan två gånger om dagen för att musklerna i ögat inte ska försvagas. Det bästa vore att faktiskt använda långdistansseendet – alltså att gå ut och se sig om kring.



2. För inte länge sedan jagade människan genom att springande trötta ut bytet. Att springa var också ett sätt att fly. Att träna utomhus väcker våra naturliga instinkter, vårt humör och självförtroende ökar. Träning utomhus istället för inne på ett gym, bidrar till en större känsla av frihet och vitalitet – fysiskt och psykiskt. Det gör att du förbrukar mer energi under resten av dagen. Kanske beror det på att tiden människan levt i urbana miljöer är relativt kort, vår ursprungliga miljö är nära naturen.

SVN

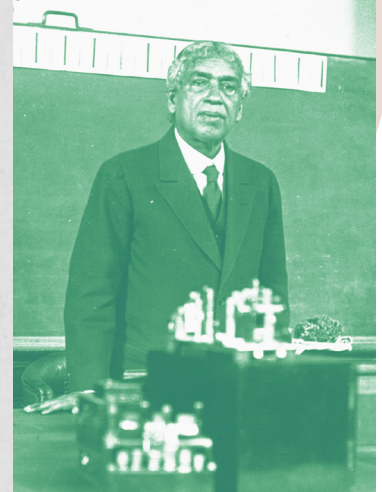


## 5. FENOTYPISK PLASTICITET

Skillnaden mellan växter och många djur är att en växt sitter fast i marken. Det betyder att den inte kan fly när den ställs inför fara eller attackera. Den kan heller inte förflytta sig till mer näringsrik mark eller mot vatten. Den sitter där den sitter, och måste alltså utveckla andra typer av metoder – som kan framstå som passiva – för att överleva i en hård värld. DET är fenotypisk plasticitet.

3. Jagardisch Chandra Bose (1858–1937) var en Bengalsk matematiker, fysiker, biolog, botaniker, arkeolog och tidig science fiction-författare. Av många ansedd värd Nobelpriset.

Jagardisch bröt helt ny mark med sin forskning om plantors fysiologi. Med sitt eget tillverkade instrument mätte han plantors reaktion på olika stimuli. Resultaten påvisade likheten hos flera vävnader plantor och människor emellan.



plant subject

