**Groen op het werk**

Op de website van seramiscultuur.nl trof je een interessante tekst aan over het belang van groen op het werk. De tekst tref je aan op de volgende bladzijde en mag je gebruiken voor de opdracht. Naar aanleiding van deze tekst besluit je een memo te schrijven voor op het prikbord in de kantine. De memo is bestemd voor alle collega’s. In de memo benadruk je het belang van planten op het werk (in de winkel, op kantoren, in de hal…). Je hoopt dat meer mensen planten mee zullen nemen en de planten goed zullen verzorgen.

**Beperk je in de memo tot de drie of vier belangrijkste argumenten.**

Memo

…………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Groen op het werk:**

* De voordelen van planten op een rij. Planten:
* Absorberen schadelijke stoffen.
* Houden de luchtvochtigheid op peil.
* Verminderen stress.
* Bevorderen prestaties.
* Filteren vuil en stofdeeltjes uit de lucht.
* Zorgen voor verkoeling.
* Geven een prettig gevoel.
* Werken geluiddempend.
* Moeheid, hoofdpijn, hoesten en geïrriteerde ogen verminderen met 30%.
* Medewerkers zijn minder gestrest.
* Beeldschermwerkers voelen zich prettiger en zijn productiever.
* Planten verlagen blijvend het ziekteverzuim. In een Noors ziekenhuis daalde dit van 15% naar 5%.
* Dit is een verlaging van 60%.
* Planten hebben een goede return on investement.

Bovenkant formulier

**Groen zit in onze genen**

De mens bewoont de aarde al duizenden jaren. Het overgrote deel van deze periode hebben wij jagend, vissend en voedsel verzamelend in de open lucht doorgebracht.   
Bij die leefwijze vervulden planten een sleutelrol: ze gaven aan waar water was te vinden en ze waren te gebruiken als bouwmateriaal, voedsel, medicijn, kleding, enzovoorts.

De evolutionaire band met planten zit diep in onze genen en werkt nog steeds op allerlei manieren door. De mens kan bijvoorbeeld onderscheid maken tussen maar liefst 2000 kleurnuances als het gaat om groen, maar slechts een handjevol bij rood.

Zodra de mens meer binnen ging leven, begon hij ervoor te zorgen dat hij door groen werd  omgeven. In China had men duizend jaar voor onze jaartelling al kamerplanten. De Romeinen versierden hun atrium met potplanten. Europese avonturiers brachten exotische planten mee van hun verre reizen vanwege de voedingswaarde en medicinale werking ervan, en later ook uit esthetische overwegingen.  
Vanaf de achttiende eeuw werden planten gekweekt en gehouden in orangeries en later in kassen.   
Na de Tweede Wereldoorlog is een echte kamer plantencultuur ontstaan, mede dankzij de komst van de centrale verwarming, waardoor het ook in koude periodes binnen toch behaaglijk is.   
Sinds de jaren zestig komen kamerplanten ook steeds meer voor in  kantoren. Tegenwoordig maken ze een wezenlijk onderdeel uit van het kantoorlandschap.

[Meer afbeeldingen...](http://www.seramiscultuur.nl/contents/media/olifanten%20oor%20plantenbakken%20mekelenkamp.jpg" \o ")

**De voordelen van beplanting**

Van onze band met planten kan gebruik worden gemaakt om de gezondheid op het werk te bevorderen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat de aanwezigheid van planten mensen evenwichtiger maakt en hen een prettig gevoel geeft. De positieve werksfeer die door planten wordt bevorderd, komt ook de prestaties ten goede. Verder verbeteren planten op verschillende manieren de kwaliteit van het binnenmilieu, en daarmee de gezondheid van de medewerkers.

Een onderzoek wees uit dat in een ziekenhuis door de plaatsing van planten bij de beeldschermen het ziekteverzuim binnen zes maanden afnam van 15 naar 5 procent. Na vijf jaar bleek het ziekteverzuim te zijn gestabiliseerd rond 5,6 procent. Een ander onderzoek heeft aangetoond dat dankzij planten op kantoor klachten als vermoeidheid, hoofdpijn en irritatie van de slijmvliezen afnamen.

[Meer afbeeldingen...](http://www.seramiscultuur.nl/contents/media/sanseveria%20in%20snake.jpg" \o ")

**De effecten van planten op het binnenmilieu**

Op kantoor bevinden zich nogal wat materialen waaruit stoffen vrijkomen die de luchtkwaliteit aantasten, zoals printers, kopieermachines, computerschermen en stoffering. Planten verlagen de concentratie van koolstofdioxide en andere stoffen die in hoge concentraties schadelijk zijn (met name organische stoffen zoals formaldehyde en benzeen). Hierdoor krijgt verontreinigde lucht minder kans en wordt de binnenlucht als frisser ervaren.

Een ideaal klimaat op kantoor is niet zo makkelijk te verwezenlijken, vooral niet in de winter als  de verwarming hoog staat en de luchtvochtigheid laag is. Een lage luchtvochtigheid kan leiden tot een droge mond, een verstopte neus (wat weer tot verkoudheid kan leiden) en geïrriteerde ogen en huid. Griep en verkoudheid behoren tot de belangrijkste oorzaken van ziekteverzuim.

Planten die veel water nodig hebben, kunnen de vochtigheidsgraad met maar liefst 10 tot 15 procent opvoeren. Meer dan 97 procent van het water waarmee ze begoten worden, wordt via de bladeren teruggegeven aan de lucht in de kamer. Uit onderzoek is gebleken dat het ziekteverzuim op kantoren waar dergelijke planten stonden, terugliep met 3,5 dag per werknemer.

Planten kunnen ook het ‘thermisch comfort verhogen: ze helpen de kantoorruimte te koelen door beschaduwen en door verdamping van water.

[Meer afbeeldingen...](http://www.seramiscultuur.nl/contents/media/ficus%20in%20prestige%20hydrocultuur%20mekelenkamp.jpg" \o ")

**De effecten van planten op ons welbevinden**

Uit talrijke onderzoeken blijkt dat het zien van planten en andere natuurlijke elementen stress  
vermindert. Positieve gevoelens nemen toe; angst, woede en verdriet nemen af. Zo is gebleken  
dat zicht op groen het herstel van ziekenhuispatiënten bevordert en dat medewerkers die  
achter een beeldscherm werken en die zicht hebben op groen, minder last hebben van  
werkstress en zich minder vaak ziek melden.  
  
Diverse belevingsonderzoeken hebben aangetoond dat planten zorgen voor een prettige werkplek en een minder saaie en steriele werkomgeving. Een onderzoek heeft laten zien dat beplante binnenruimten samenhangen met minder gezondheidsklachten en een prettig gevoel. Uit een ander onderzoek bleek dat de helft van de respondenten een winkelcentrum vaker bezocht na de plaatsing van planten.  
De reden daarvoor: planten zorgen voor een betere atmosfeer, fleuren de omgeving op en verbeteren de ervaring van de luchtkwaliteit.

Een Nederlands onderzoek heeft een positieve relatie aangetoond tussen het plaatsen van

planten en (zelf gerapporteerde) *productiviteit* van werknemers. Dit geldt vooral voor mensen

die langer dan vier uur per dag achter een beeldscherm zitten. Groen op het werk blijkt ook positief te werken op de creativiteit en de concentratie. Ook zijn planten behulpzaam bij het absorberen van geluid.

**Het plaatsen van planten op de werkplek ook vanuit economisch oogpunt een uitstekende investering**

[Meer afbeeldingen...](http://www.seramiscultuur.nl/contents/media/medar%20plantenbak%20met%20podocarpus%20op%20seramiscultuur.jpg" \o ")

**Een effectieve inzet van planten**

Verschillende plantensoorten hebben verschillende positieve eigenschappen. Voorbeelden van goede luchtzuiverende planten zijn krulvarens, gerbera’s, de rubberplant, klimop en de dadelpalm.   
Onder de planten met een hoog waterverbruik, die de luchtvochtigheid kunnen verbeteren, bevinden zich varens, siergrassen, de bamboepalm, de kentiapalm, de ficus, klimop, de philodendron, spathiphyllum, de kamerlinde en de bananenplant. Planten hebben voldoende ruimte, licht, water en voedingsstoffen nodig.   
Er is geen vast recept voor de keuze en samenstelling van geschikte kamerplanten. Het is raadzaam om bij het ‘groen maken’ van de werkomgeving advies in te winnen bij een deskundige. Deze kan helpen bij het maken van een optimale keuze ten behoeve van de werkplek. In ieder geval mag men ervan uitgaan dat een investering in groen, die relatief gering is, zich terugbetaalt in een positieve uitwerking op de gezondheid, de productiviteit, het ziekteverzuim en plezier in het werk!

Onderkant formulier