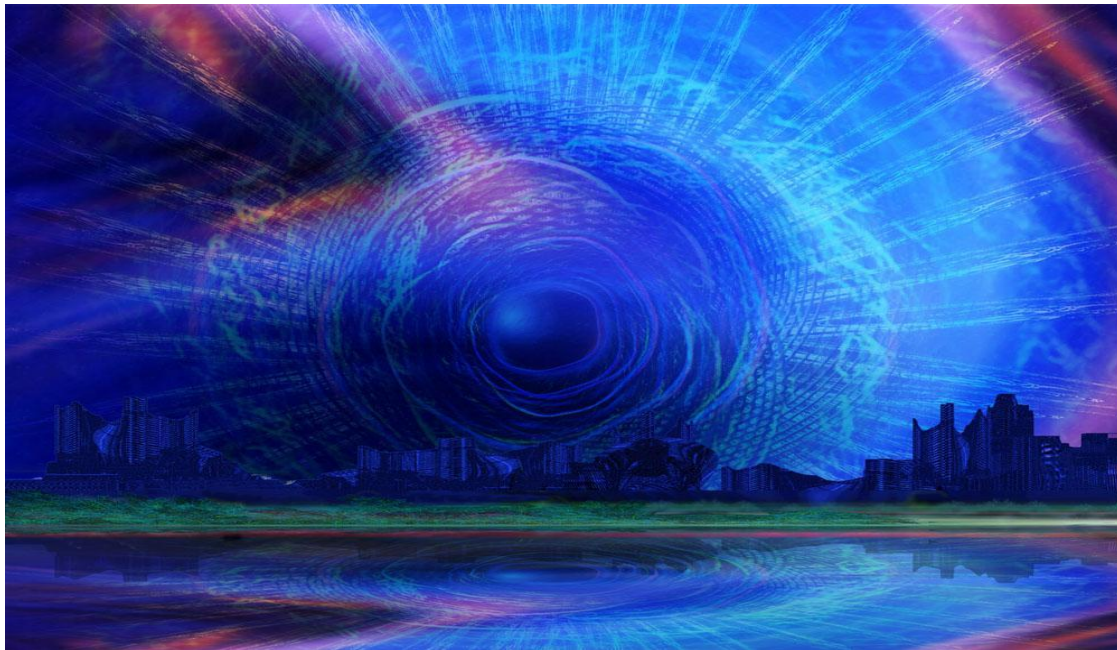


Московский комитет образования
Юго-Восточное окружное управление образования
Государственное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №499

Экологический проект на тему: «Цветотерапия»



Исполнители:

Ученицы 6 «А»
класса

ГОУ СОШ №499

Тулина Виктория

Гаврикова Анна

Руководитель:

Учитель экологии

Недосеко

Светлана

Николаевна

Москва, 2007

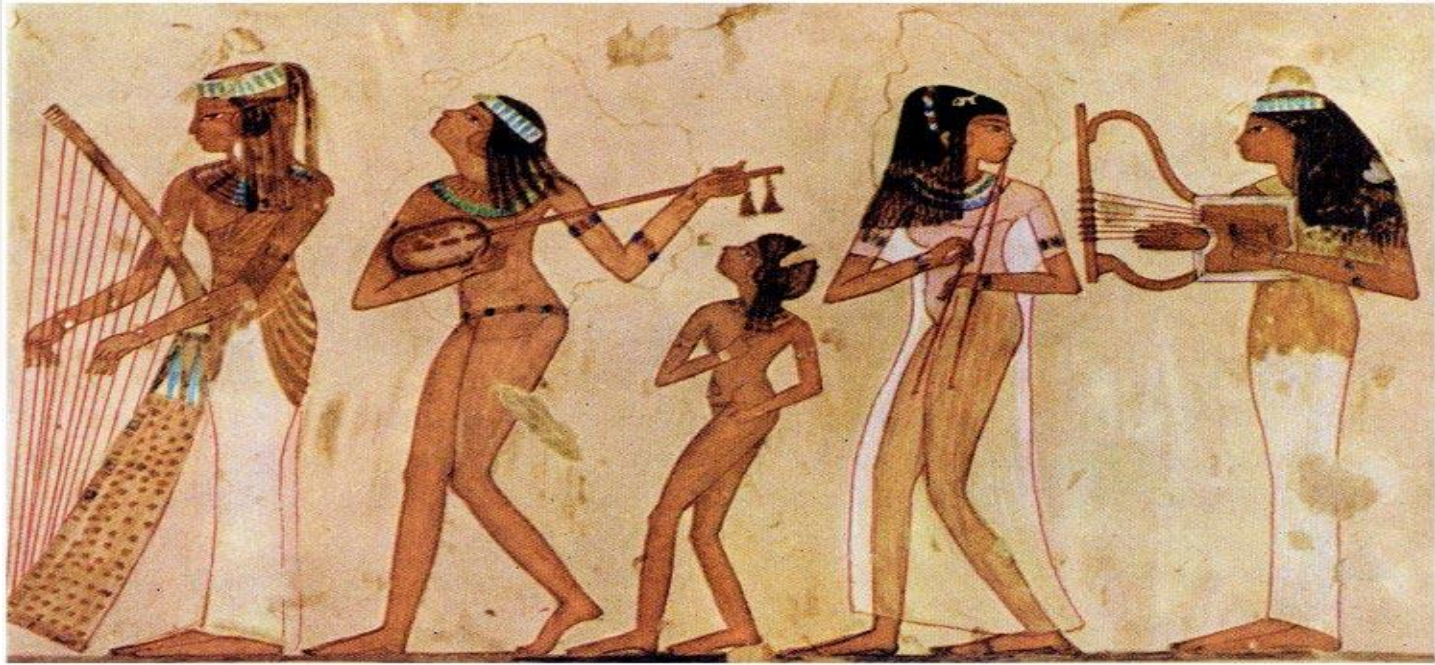
Цели и задачи проекта:



- познакомиться с историей возникновения цветолечения,
- ознакомиться с древним и в то же время новым методом лечения болезней – цветотерапией,
- дать рекомендации в использовании цветовой гаммы интерьера и одежды для школы, дома и отдыха

ИСТОРИЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦВЕТОМ

Цвет - это свет, без которого неммыслимо наше существование. Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется **цветотерапией**.



История цветотерапии уходит корнями в глубокую древность. Народы древних цивилизаций Египта, Греции, Индии и Китая использовали целительные свойства цвета.

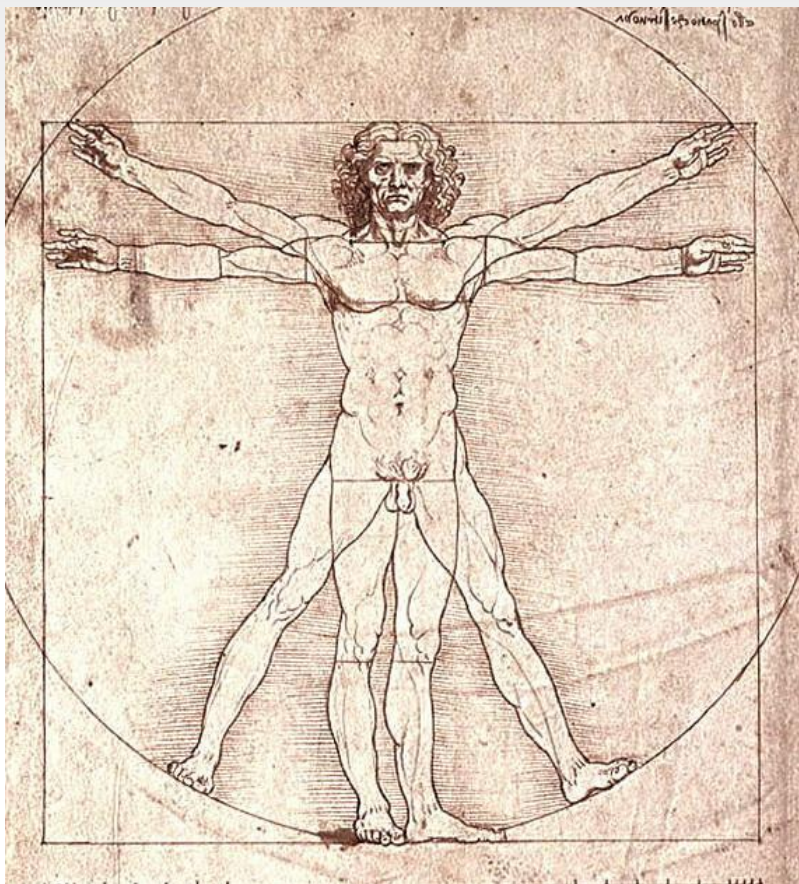
ЦВЕТОТЕРАПИЯ – НАИБОЛЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ ЛЕЧЕНИЯ



Цветолечение сегодня очень популярно, оно активно используется в лечебных учреждениях мира благодаря двум основным свойствам: высокой эффективности и безопасности цветового воздействия.

**Из всех методов лечения
цветотерапия – наиболее
естественный метод.**

**Цветотерапия предназначена
восстановить химический и цветовой
баланс организма, избавив его тем
самым и от заболевания.**



Один известный западный цветотерапевт сказал: «Человеческое тело – это смесь множества красок. Когда заболевает одна его часть, нарушается не только химическое равновесие, но и гармония цвета».



Имеется два направления цветотерапии:

- непосредственное воздействие на мозг человека
- создание необходимой цветовой лечебной среды вокруг больного.

Все цвета делятся на

■ ТЕПЛЫЕ

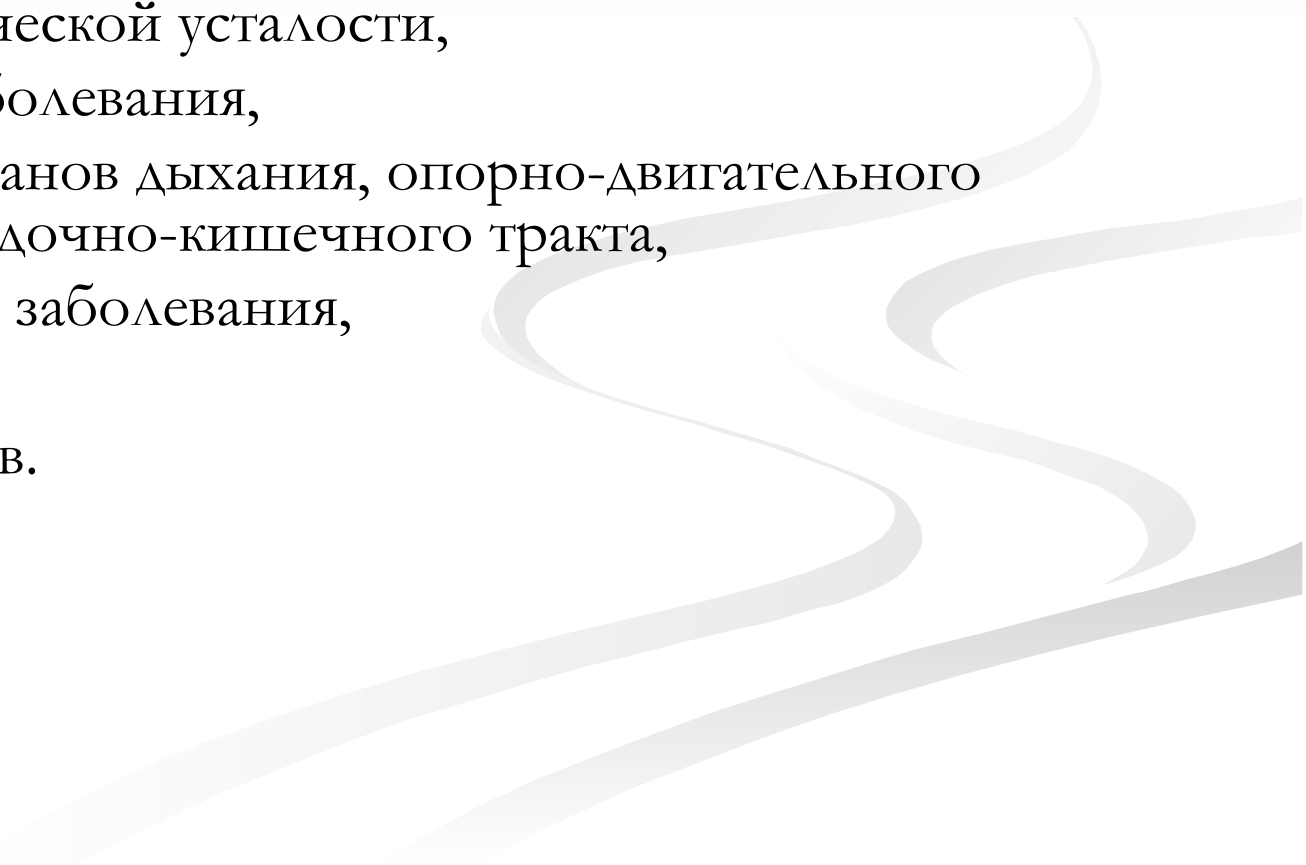
Теплые цвета возбуждают и стимулируют, к ним относятся **красный**, **оранжевый** и **желтый**.

■ ХОЛОДНЫЕ

Холодные цвета - успокаивают и расслабляют, это **голубой**, **синий** и **фиолетовый**.

Зеленый - промежуточный, он воздействует медленно и мягко.

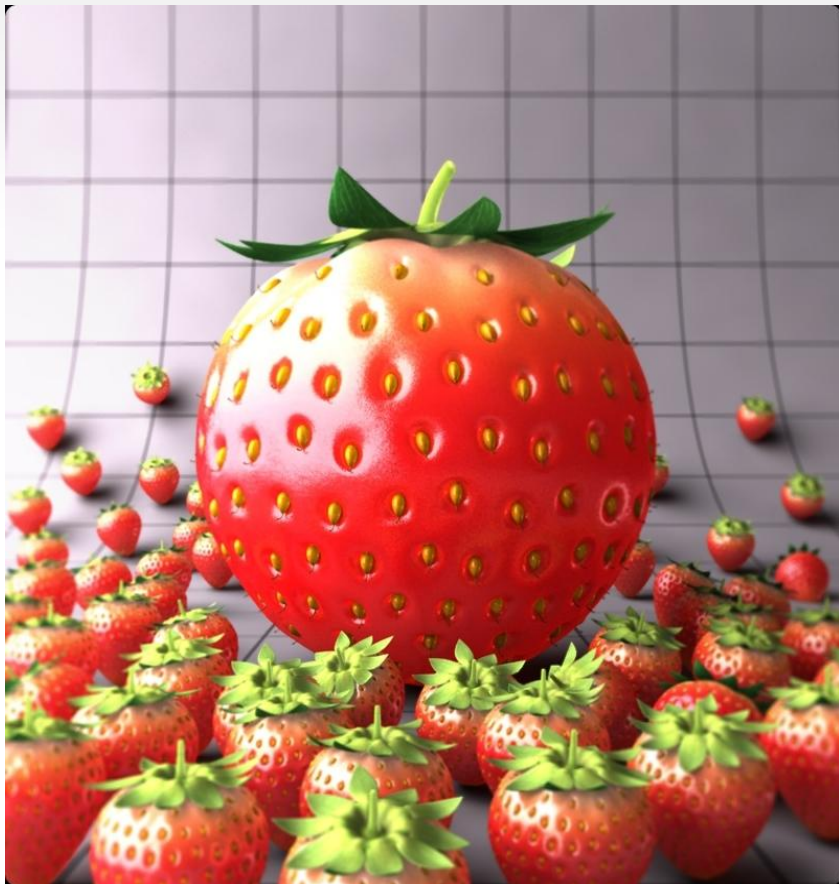
Цветом можно лечить

- стресс,
 - головные боли,
 - нарушения сна,
 - синдром хронической усталости,
 - психические заболевания,
 - заболевания органов дыхания, опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта,
 - воспалительные заболевания,
 - неврозы,
 - болезни суставов.
- 

ЦВЕТ ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ

При лечении цветом используется всегда несколько цветов в определённом порядке, что в очень короткий период времени приводит к "разблокировке" болезненного состояния и расслаблению.

Красный цвет



Повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии, способствует выделению тепла, регулирует деятельность сердца, печени и почек и прямой кишки, способствует мышечному расслаблению.

Оранжевый цвет

Регулирует работу
селезенки,
поджелудочную
железы, тонкого
кишечника, укрепляет
органы дыхания.



Желтый цвет



Стимулирует интеллектуальные способности человека, улучшая работу всей нервной системы, очищает органы пищеварения, печень и кожу, улучшает работу лимфатической системы, регулирует работу желчного пузыря, восстанавливает запасы минеральных веществ.

Зеленый цвет



Укрепляет нервы, мышцы, кости, сухожилия, ткани, оказывает стимулирующее действие на гипофиз, улучшает работу эндокринной системы, является прекрасным успокаивающим средством при хронических заболеваниях.

Голубой цвет



Успокаивает боли, оказывает освежающее действие, подавляет воспалительные процессы, оказывает антисептическое и жаропонижающее действие, благотворно влияет при нервно-психических расстройствах, усталости и бессоннице, улучшает состояние глаз, ушей, носа, гортани.

Синий цвет



Оказывает положительное воздействие на органы дыхания, поэтому особенно эффективен при бронхите, воспалении легких и астме, регулирует деятельность щитовидной железы, лечит аллергии, уменьшает воспалительные процессы в слепой кишке, способствует остановке кровотечений, быстрому рубцеванию и заживлению ран, оказывает обезболивающее действие.

Фиолетовый цвет



Помогает избавиться от чувства тяжести, мигрени и депрессии, стимулирует нервную систему, снижает температуру, уменьшает боли, оказывает положительное воздействие на лимфатическую систему, железы внутренней секреции, прежде всего на гипофиз.

ЦВЕТ И ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА



В «Учении о цвете» И.В.
Гете писал: «цвет —
продукт света,
вызывающий эмоции».

Ученными было выявлено
заметное изменение
цветовой
чувствительности
(порогов
цветоразличения) в
зависимости от
эмоционального
состояния человека.



Ассоциация цвета с эмоциональным фактором

<u>Цвет</u>	<u>Эмоции</u>								
	Интерес	радость	удивлен ие	грусть	гнев	Отвращен ие	стыд	страх	утомлени е
Серый	6	4	2	27	1	15	18	12	53
Синий	27	4	2	27	5	7	13	15	8
Зеленый	26	10	26	13	8	7	19	8	7
Красный	16	52	23	4	55	4	4	17	2
Желтый	20	24	56	1	9	19	12	15	1
Фиолетовый	5	12	14	12	6	22	16	7	12
Коричневый	10	8	3	14	4	27	17	3	23
Черный	10	2	2	22	38	18	13	43	24

ЦВЕТОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Существует мнение, что
цветовые предпочтения
являются биологически
врожденными
особенностями.



РЕКОМЕНДАЦИИ

Цвет очень важен в жизни человека. Он может оказать влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

Школьное цветолечение



Наблюдения показывают, что в различных цветовых средах, человеку «думается» по-разному: цветовое воздействие может, либо препятствовать, либо способствовать решению задачи.

Школьная форма

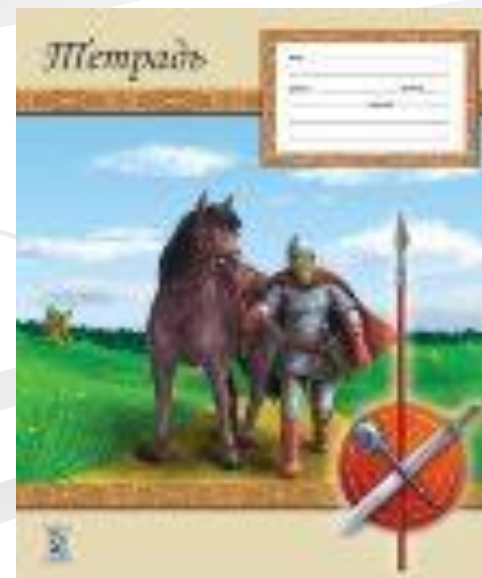
К школьной форме у психологов двойное отношение, но она имеет право на существование, чтобы ребенок чувствовал, что у него есть определенные обязанности, но она должна быть не темного цвета желательно – зеленого.



Школьные принадлежности



Какого цвета должны
быть тетради и
дневники ученика —
ПОДХОД
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ВСЕ
ЗАВИСИТ ОТ
темперамента ребенка.



Интеллектуальное стимулирование

Если вы собираетесь
вечером готовиться к
экзаменам, наденьте
что-нибудь желтое для
обострения
мыслительных
способностей.



Зеленый цвет является прекрасным средством для восстановления и регенерации организма. Желательно, чтобы в каждом классе и рекреациях было как можно больше цветов.



Мебельная цветотерапия

Ученые доказали:
цветовое решение
интерьера влияет на
настроение и
отношение ребенка к
жизни.



ВАШ ЦВЕТ ОДЕЖДЫ



Цвет рабочей и форменной одежды.

Цвет одежды, которую вы носите на работе, до некоторой степени зависит от свойств, которые должны быть присущи той или иной профессии.



Цвет любой униформы свидетельствует о тех качествах, которые требуются от людей этой профессии.

Цвет бизнеса

Большинство бизнесменов носит голубые или серые костюмы.

Цвета одежды для отдыха.



Спокойствие.

После работы желательно переодеться в одежду светлых и мягких оттенков.

Энергетическая подпитка.

Красная или оранжевая одежда одарит вас энергией, требуемой для выполнения напряженных физических упражнений.





Больше находитеcь на природе. Зеленый цвет наполнит вас чувством спокойствия и подарит надежду научиться воспринимать себя и окружающую жизнь такими, какие они есть.



Посмотрите, одежды какого цвета у Вас нет?

Для «насыщения» своего организма

определенным цветом можно

использовать способы:

**-носить одежду определенного
цвета,**

**-использовать определенную гамму
в интерьере,**

**-употреблять в пищу продукты
определенного цвета,**

**-мысленно насыщать себя
необходимым цветом**