

**Проект на тему:**

**«Влияние цвета на состояние  
человека».**

**Автор: Бобков Алексей  
ученик 4а класса**

**МОУ «Начальная школа – детский сад  
№4»**

**Руководитель: Габдинова З.Ф.  
2009 – 2010 уч. год.**

# **Актуальность.**

**Наука лечения цветом известна давно и упоминается ещё в древних трактатах Востока. Незаслуженно забытый этот метод, известный своей эффективностью ещё на заре развития, обрёл новую жизнь в современных медицинских приборах.**

# **Цель.**

**Доказать, что лечение цветом улучшает настроение человека и является эффективным средством сохранения здоровья и работоспособности.**

# **Задачи.**

**Узнать как можно больше о влиянии цвета на состояние человека.**

**Провести опрос местного населения.**

**Провести опыт на себе.**

**Разработать и оформить проект.**

# Гипотеза.

**Предположим, мне удастся доказать, что лечение цветом доступный и эффективный метод лечения, то об этом я расскажу всем и представлю одноклассникам материал в виде реферата.**

# **Методы исследования.**

**Анализ литературы.**

**Опрос.**

**Опыт.**

# **План работы.**

**Найти нужную литературу по данной теме и анализировать.**

**Обратиться к сети «Интернет».**

**Провести опрос местного населения.**

**Оформить реферат.**

# Результаты опроса.

№	Вопросы	Ответы
1.	Знаете ли вы про метод лечения цветом?	да: 5ч нет: 1ч
2.	Как называется этот метод лечения?	знают: 4ч не знают: 2ч
3.	Какова эффективность этого метода?	знают: 1ч не знают: 5ч
4.	Хотели бы вы испытать на себе метод лечения - хромотерапия?	да: 5ч нет: 1ч



**Хромотерапия** - ЭТО  
лечение цветом.

**Все цвета имеют своё излучение, у каждого цвета – своя длина волны нести свою информацию, по-разному воздействуя на различные органы человека.**

**Цвет воздействует не только на физическое, но и на психическое здоровье.**

**Медитация** – умственное действие, имеющее своей целью приведение психики человека в состояние глубокой сосредоточенности, а также само такое состояние.

# Цветовая медитация.

## Вариант 1.

В зависимости от того, на какой орган вы хотите воздействовать, выберите лист бумаги, окрашенный в нужный цвет. Размер бумаги должен быть не менее 20×40 см. Сядьте на расстоянии 1- 1,5 см от листа бумаги и смотрите на него в течение 10-15 минут. Этого времени достаточно для того, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал сигнал мозгу, оттуда он поступил в центральную нервную систему, а от неё – к тому органу, на который оказывает наиболее сильное воздействие.

## **Вариант 2.**

Существует ещё более простой способ, но для него необходимо, чтобы человек обладал развитым воображением. Сядьте, закройте глаза и постарайтесь представить, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который вам необходим для лечения. Если трудно сразу вспомнить цвет, сначала найдите его среди окружающих предметов, зафиксируйте, а потом закройте глаза и начинайте медитацию. Если это трудно, то можно представить объекты, к цвету которых вы достаточно привыкли. Например, синее море, голубое небо, зелёную траву, оранжевый апельсин, красные маки... Лечебная медитация должна продолжаться от 10-15 минут.

### **Вариант 3.**

Приобретите в магазине цветные лампы. Вкрутите лампу в любой источник света (**например**: в настольную лампу). Другие источники света при этом не включайте. Воздействие цветовой лампой может быть длительным – до 2-3 часов.

# КРАСНЫЙ

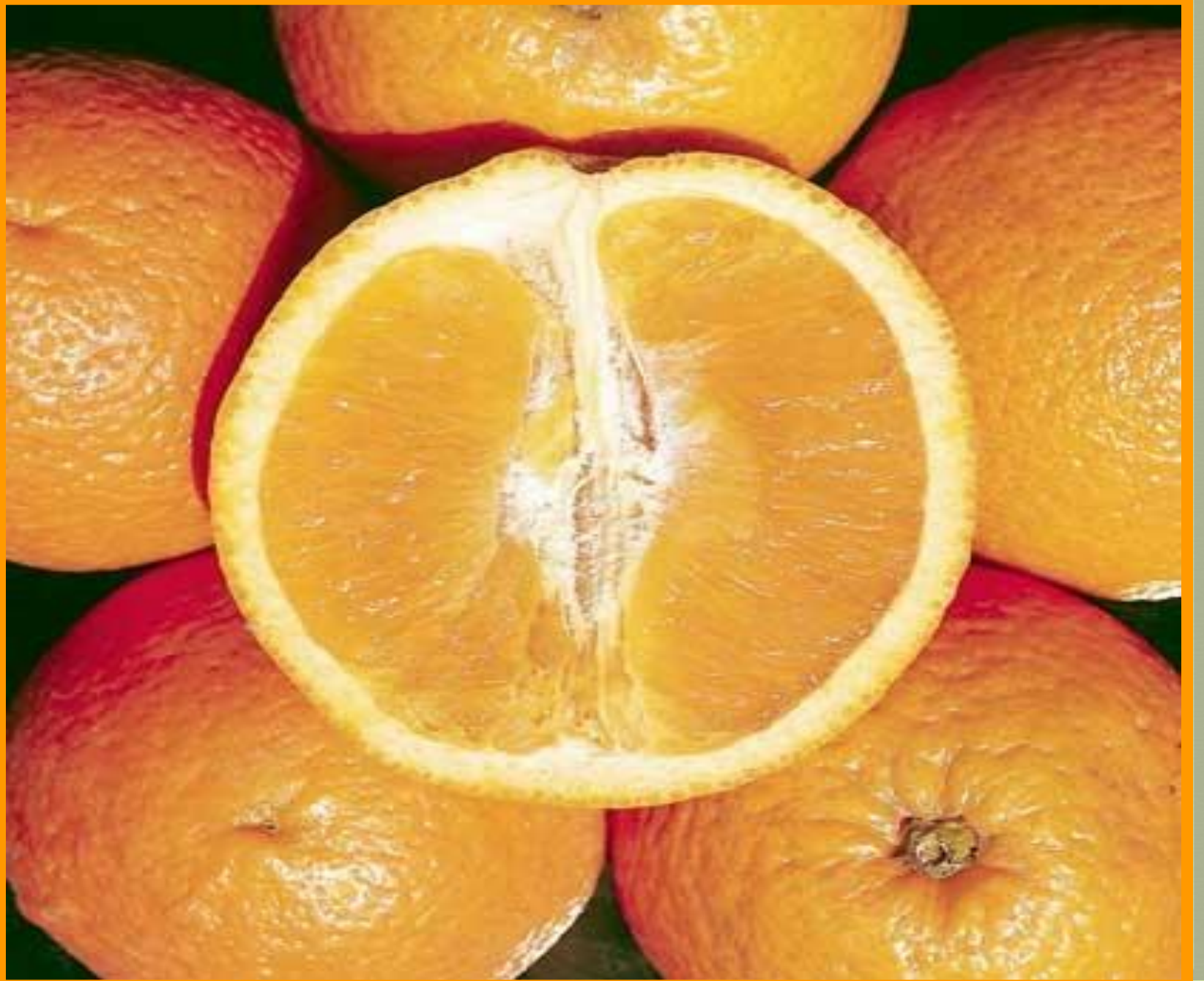
цвет активизирует работу сердца, кровообращение, лёгкие и мускульную ткань. Он содействует кровообращению и расширяет сосуды. Ускоряет выздоровление при различных кожных заболеваниях.





# ОРАНЖЕВЫЙ

повышает уровень нейроэндокринной регуляции; омолаживает, увеличивает мышечную силу.



# ЖЁЛТЫЙ

как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет нервы.



# ЗЕЛЁНЫЙ

цвет успокаивает и укрепляет человека внутренне. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле.



# ГОЛУБОЙ

устраняет видимые и невидимые страхи,  
вселяет чувство уверенности в своих  
жизненных позициях. Обладает  
стимулирующим воздействием на  
функции щитовидной железы и почек.





# СИНИЙ

помогает устранить нервное напряжение, бессонницу, беспокойство и страхи. Он действует охлаждающе и освежающе и помогает останавливать любые воспаления.



# ФИОЛЕТОВЫЙ

действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает человека энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система.



# БЕЛЫЙ

гармонизирует все функции  
организма, повышает силу,  
энергию, нормализует  
деятельность центральной нервной  
системы.



## **ВЫВОД:**

С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Он также многогранен, как сама жизнь. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

**ХОРОШЕГО  
ВАМ  
НАСТРОЕНИЯ  
и ЗДОРОВЬЯ!**