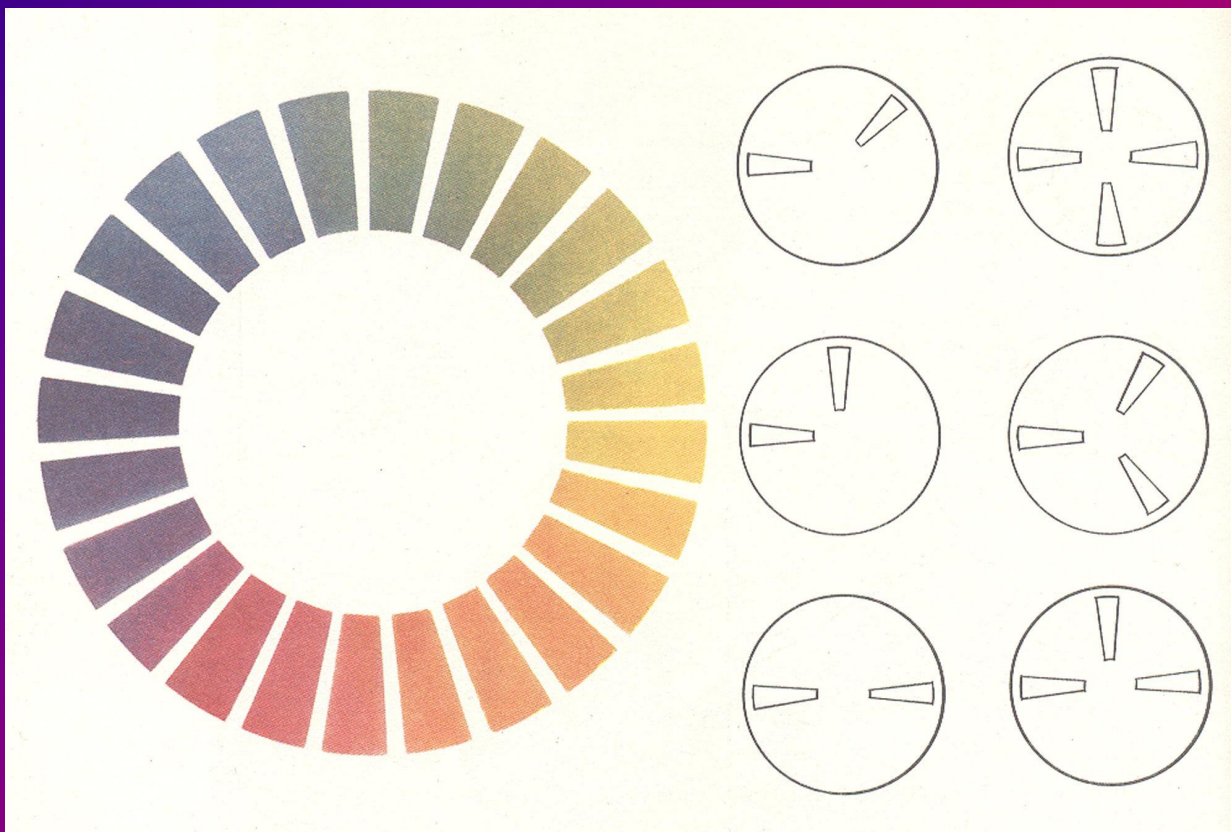


Цветотерапия



Автор презентации - учитель технологии

Зверева Н.А.

МБОУ «Средняя школа №16» г. Смоленска

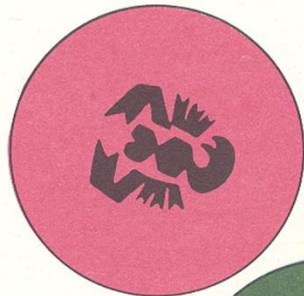


ВОДОЛЕЙ

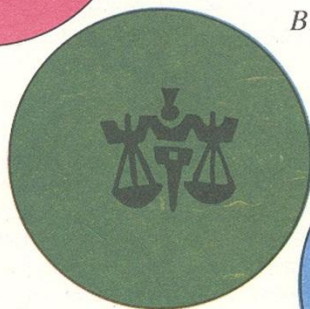
КОЗЕРОГ



СТРЕЛЕЦ



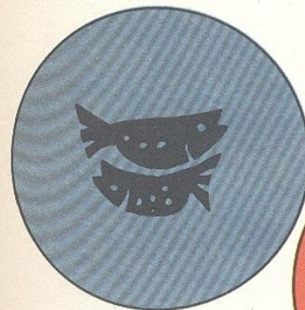
СКОРПИОН



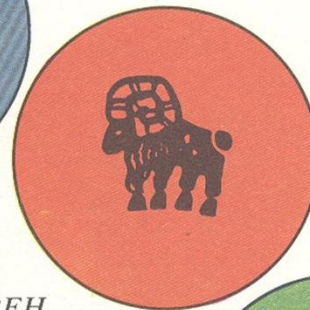
ВЕСЫ



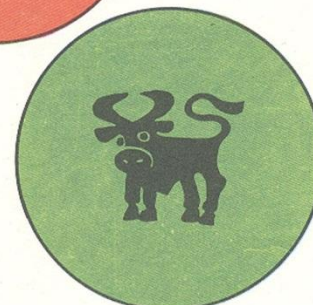
ДЕВА



РЫБЫ



ОВЕН



ТЕЛЕЦ



БЛИЗНЕЦЫ



РАК



ЛЕВ

1. Красный цвет.

- **Повышает внутреннюю энергию, нормализует кровообращение и обмен веществ. Красный – цвет действия..... Воздействие на подкормку происходит в виде повышения давления, температуры, двигательной активности.**













2. Оранжевый цвет.

- Помогает победить усталость, депрессию, неуверенность, тревогу и страх. Оранжевый- характерен тем, что повышает настроение, стимулирует рабочую активность и утомляет не так сильно, как красный. Психологи рекомендуют использовать его для оформления детских комнат, уголка, где ребенок будет заниматься активной познавательной деятельностью.

















3 . Желтый цвет.

- Повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Желтый-цвет солнца. Великолепный цвет для профилактики депрессий. Осенью, зимой и ранней весной желтый цвет вам жизненно необходим. Его можно использовать в виде ярких пятен в интерьере или аксессуаров в одежде. Цвет пробуждает жажду знаний. Стимулирует стремление познавать, изучать, узнавать что-то новое.**























4. Зелёный цвет

- Способствует отдыху глаз, оказывает умеренное, противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при головокружении, нервозности. Он успокаивает, но почти не тормозит жизненные процессы организма...
- Зелёный напрямую воздействует на участок головного мозга, отвечающий за аппетит..., он его повышает.















5. Голубой цвет

- **Успокаивает и повышает иммунитет, снимает ощущение жжения при солнечных ожогах. Этот цвет обладает успокаивающим эффектом. Фактически, голубой считается «никаким» цветом. Его часто используют для оформления офисных помещений, так как он помогает собраться с мыслями, сосредоточиться и гасит эмоции.**















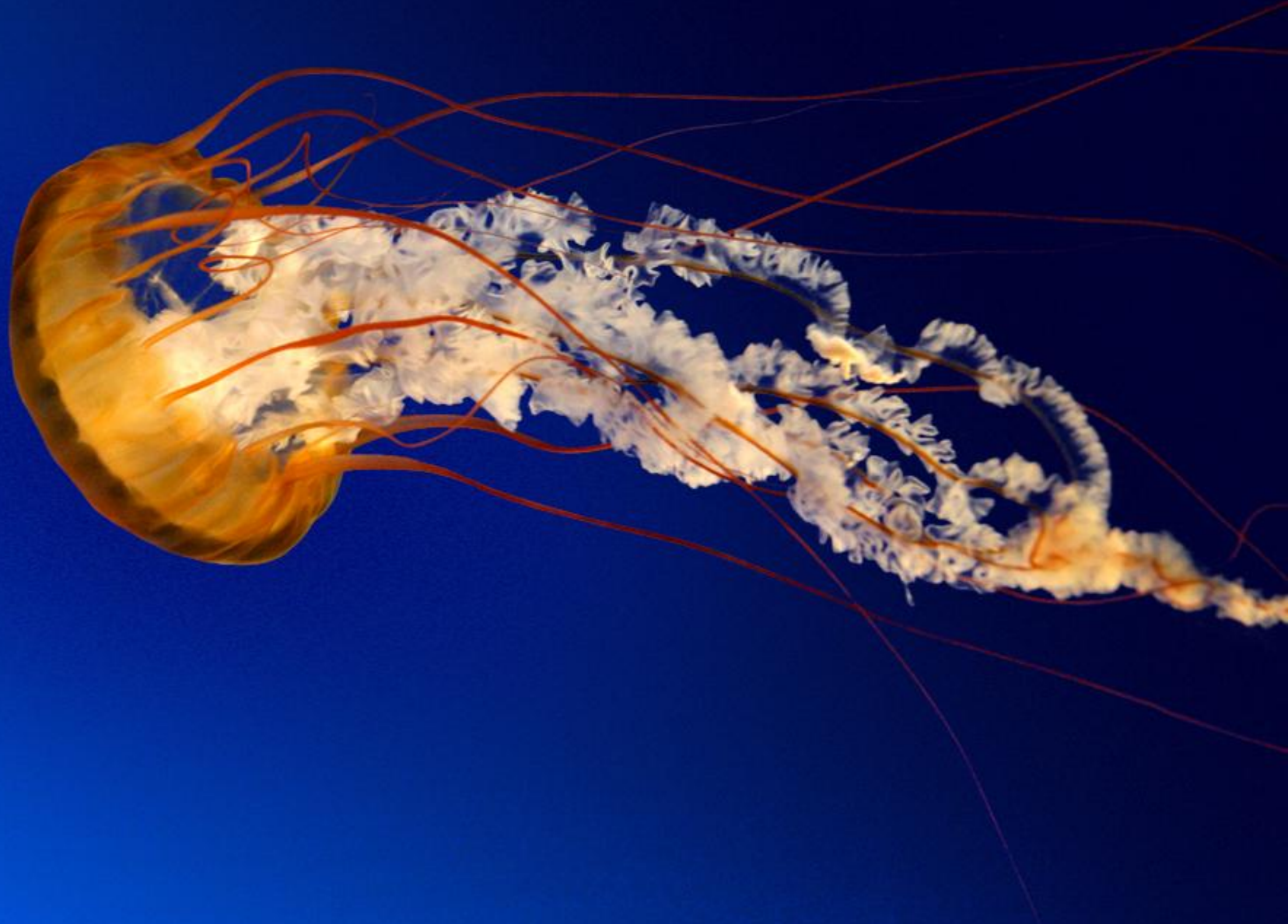


6. Синий цвет

- Синий цвет помогает при бессоннице, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, успокаивает дыхание.
- Синий цвет почти полностью тормозит любую активность. Понижает давление, температуру, снижает рабочую активность, обладает усыпляющим эффектом.















7. Фиолетовый цвет.

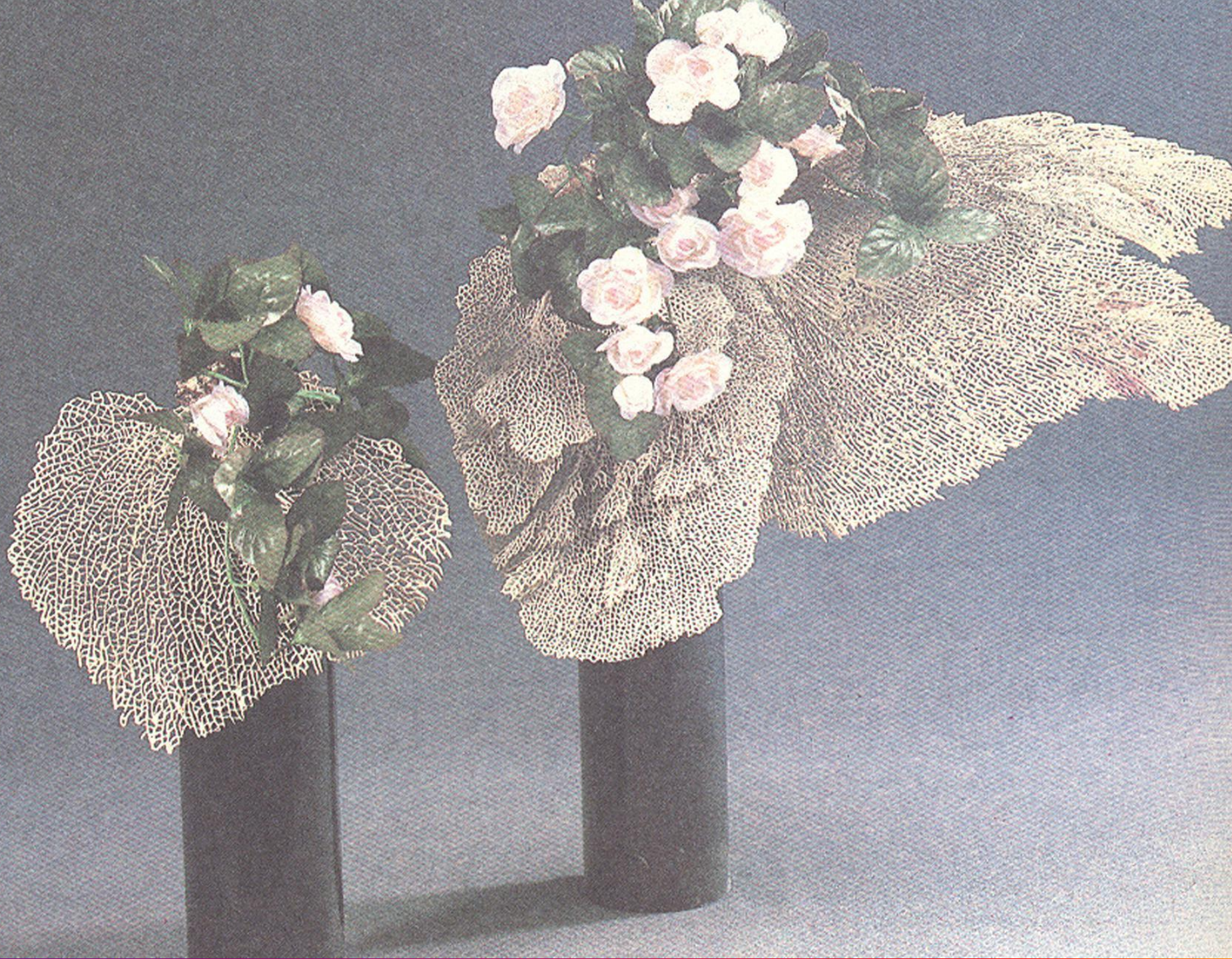
- Усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях. Фиолетовый-самый тормозящий цвет из всей цветовой гаммы. Его долгое воздействие на человека чревато появлением постоянного чувства усталости.



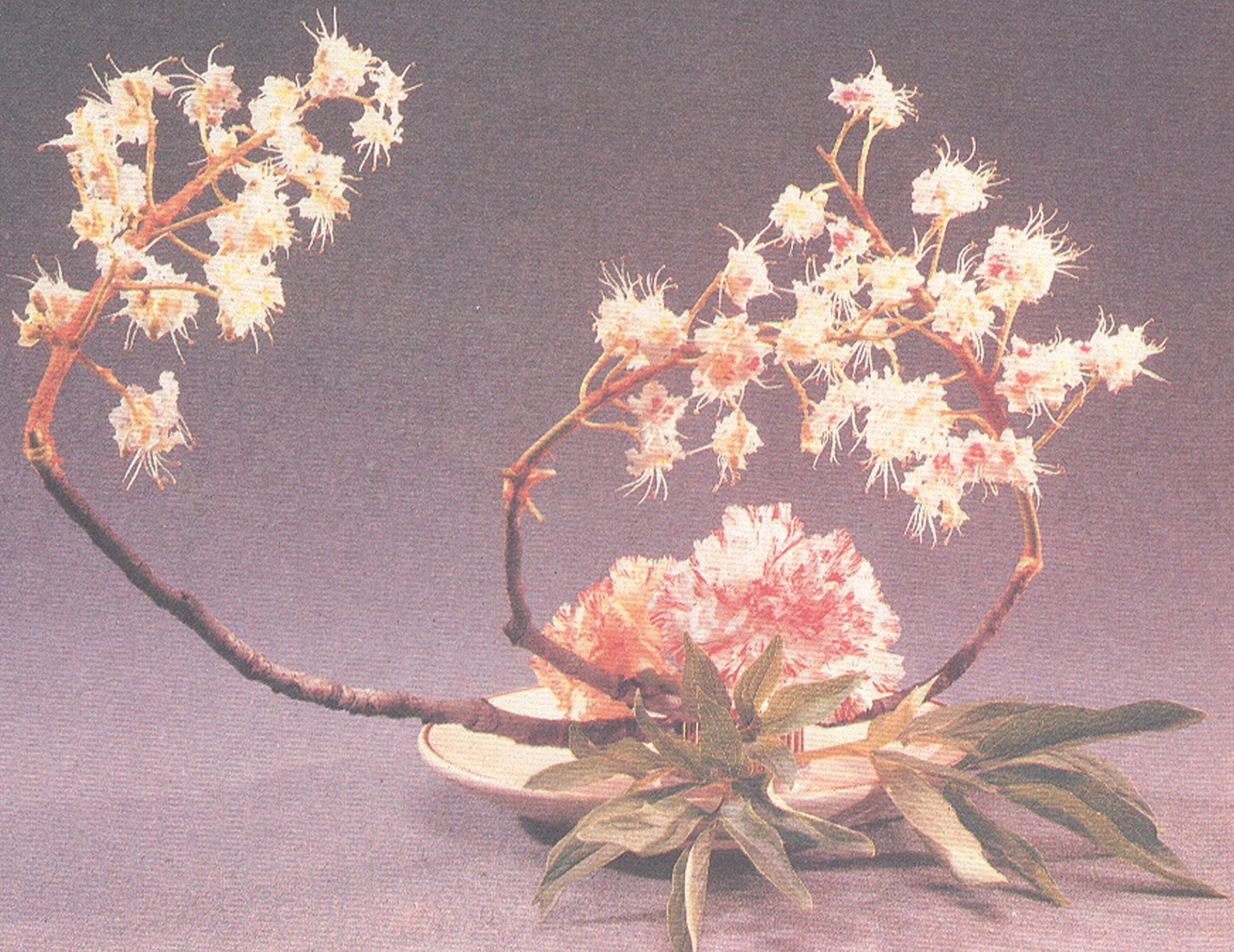


8. Серый, чёрный, коричневый цвета.

- Это- депрессивные цвета. Ни в коем случае нельзя применять в жилых помещениях, особенно, если кроме этих цветов нет других. Даже если вам очень нравится эти цвета, постарайтесь разбавить их яркими пятнами: диванными подушками или вазочками.











9. Белый цвет.

- **Белый- это фактически отсутствие цвета. Однако на психологическом уровне, потребность в белом- это потребность защищаться-скрыть эмоции и поставить между собой и людьми разделительную стену. Неслучайно платье невесты белого цвета, в этот момент жизни она как никто другой нуждается в эмоциональной защите. Медицинские халаты тоже белого цвета. В том плане белый цвет-защищает. Именно поэтому зимой -мы такие закрытые и**













Противодействие стрессу

Цветотерапия на каждый
день

Советы психологов

Совет №1

- Станьте ярче. Даже если положение обязывает Вас **БЫТЬ «застегнутыми на все пуговицы»** добавьте к своей одежде яркие пятна.



Совет №2

- Рисуйте ! Главное , чтобы у вас под рукой были яркие фломастеры или маркеры. Не нужно изображать художника, добиваясь реальности. Просто энергично закрасьте лист бумаги крупными яркими пятнами. Повесьте его около рабочего места и в течении дня поглядывайте на него- такая цветотерапия будет поддерживать настроение в течение рабочего дня.



Совет №3

- Загрузите в свой компьютер специальную программу цветотерапии, которой можно пользоваться и дома и на работе. Почувствовав упадок сил и уныние- посвятите несколько минут цветотерапевтическому сеансу.

Совет №4

- Цветотерапия нужна и дома. Поменяйте занавески или чехлы на мебель на яркие и сочные. Если радикальные перемены вас пугают- добавьте к интерьеру несколько ярких пятен: вазочек на шкафы и подушек на диван.









**Будьте
здоровы !**

