

# Как влияет мир красок на организм человека.


- Мир полон красок и света. Это нельзя не отрицать – люди счастливы тем, что могут эти цвета различать, в отличие, например, от акул и собак. Им мир видится в чёрно-белом варианте. А, помните, сколько радости приносили первые цветные телевизоры? Ведь они помогали нам разглядеть мир таким, какой он есть, в свете и красках! Магическая сила цвета – цветотерапия, ждёт нас, чтобы помочь.
- Ребёнок и цвет – вещи взаимосвязанные. Ведь дети по природе своей более восприимчивы к многоцветью нашего мира цвет ребёнок и особо остро в нём нуждаются. Поэтому цвет для ребенка – особая палочка-выручалочка в любых критических случаях.
- В основе цветотерапии - принцип проникновения фотонов света в наш мозг и воздействие на определенные светозависимые гормоны.
- Для начала, в это просто надо поверить и самому в этом убедиться. А убедиться достаточно легко – просто обратите внимание на то, какой цвет у вашего ребёнка самый любимый. Обычно дети называют яркие цвета – красный, жёлтый. В этом выражается их природная склонность к действиям, яркости во всём и потрясающему умению радоваться жизни. Но для того, чтобы до конца понять, что можно сделать с помощью разных цветов лечение цветом, надо знать, что они обозначают и как влияют на наш организм.

- Голубой цвет помогает при стрессах и волнениях.

Этот цвет действует успокаивающе, снижает кровяное давление. Еще он может способствовать снижению температуры тела и способен остановить распространение инфекции. Похожий эффект достигается и с помощью синего цвета. Считают, что если долго смотреть на синий цвет, это может утолить боль. Кроме того, он хорошо действует на глаза, как успокаивающее средство.

Похожи по действию с синим и голубым-фиолетовый и сиреневый цвета. Эти цвета всегда считались в цветотерапии цветами благородства и высшей знати. Любить этот цвет - означает показать себя высоким и интеллектуальным человеком. Но избыток этого цвета может привести к депрессии. Поэтому, если ребёнок стремится ко всему фиолетовому или сиреневому, на это стоит обратить внимание. Возможно, он таким образом, подсознательно сигнализирует о душевном дискомфорте.

- Зелёный цвет поможет при переутомлении и головной боли. Он также может стабилизировать кровяное давление, успокаивает, борется с хронической усталостью, но не переусердствуйте.

The background of the image features several open paint cans in various colors (green, yellow, white, red, black) arranged on a wooden surface. To the left and right, there are white surfaces with colorful paint splatters in red, green, yellow, and black. A light blue rectangular box with a red border is overlaid on the right side of the image, containing text.

• **Красный цвет**, будто физически излучает тепло.

Он активизирует силы организма и даже лечит простуду. Некоторые, помня об этом, даже накрываются при простуде красными пледами. Красный цвет стимулирует сердечную активность, активизирует обмен веществ, но с его применением необходимо быть наиболее осторожными! От долгого воздействия красного цвета ребенок может переутомиться и стать раздражительным.

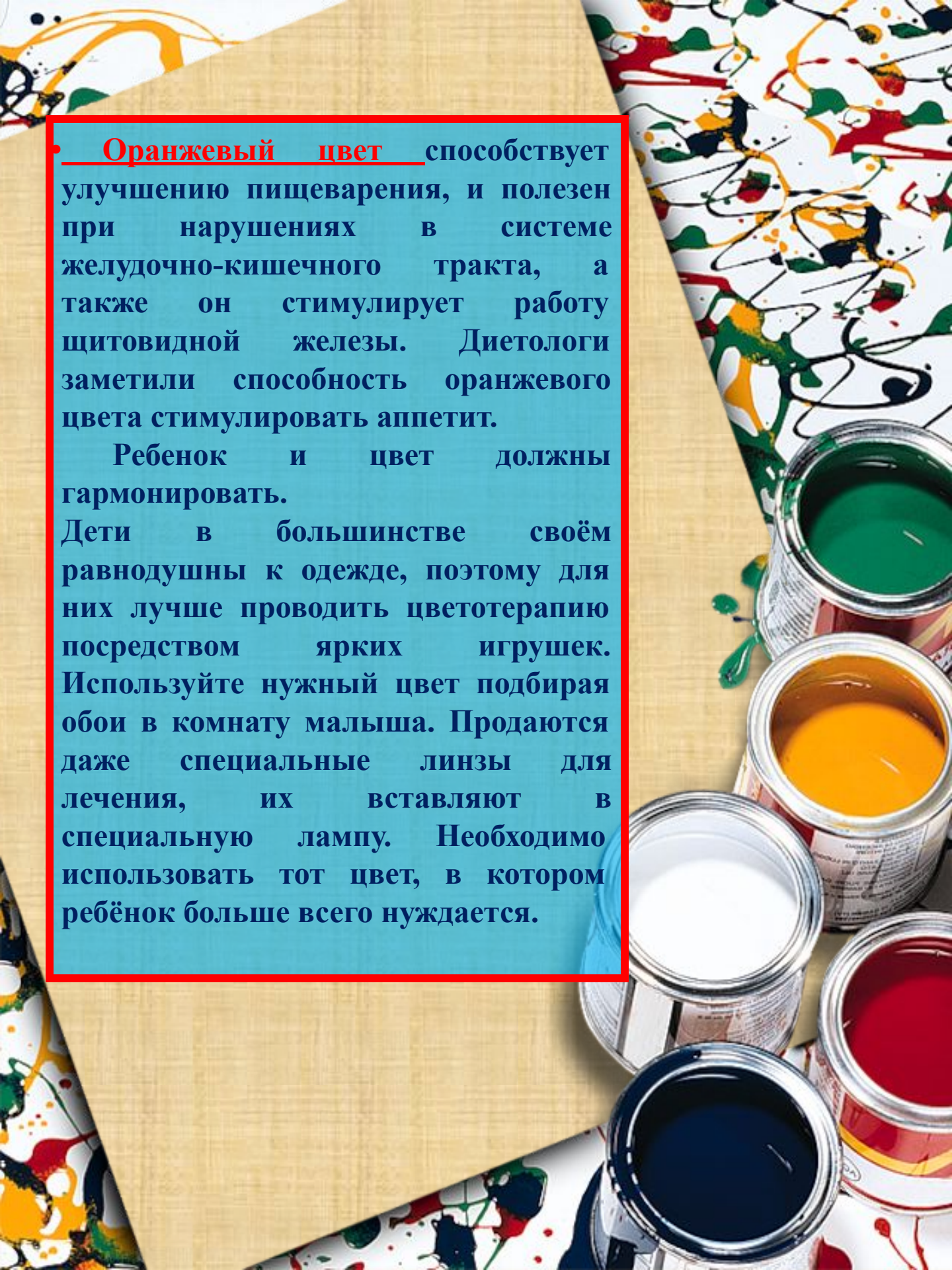
• **Жёлтый цвет** – это цвет радости и оптимизма.

У него есть способность укреплять нервную систему и зрение. Если долго смотреть на жёлтый цвет, то плохие мысли скорее покинут голову. Вы заметили, что в школах почти все кабинеты окрашены в жёлтый цвет? Именно так дизайнеры стараются пробудить больше положительных мыслей в головах цвет ребёнок усталых учеников.

Оранжевый цвет способствует улучшению пищеварения, и полезен при нарушениях в системе желудочно-кишечного тракта, а также он стимулирует работу щитовидной железы. Диетологи заметили способность оранжевого цвета стимулировать аппетит.

Ребенок и цвет должны гармонизировать.

Дети в большинстве своём равнодушны к одежде, поэтому для них лучше проводить цветотерапию посредством ярких игрушек. Используйте нужный цвет подбирая обои в комнату малыша. Продаются даже специальные линзы для лечения, их вставляют в специальную лампу. Необходимо использовать тот цвет, в котором ребёнок больше всего нуждается.

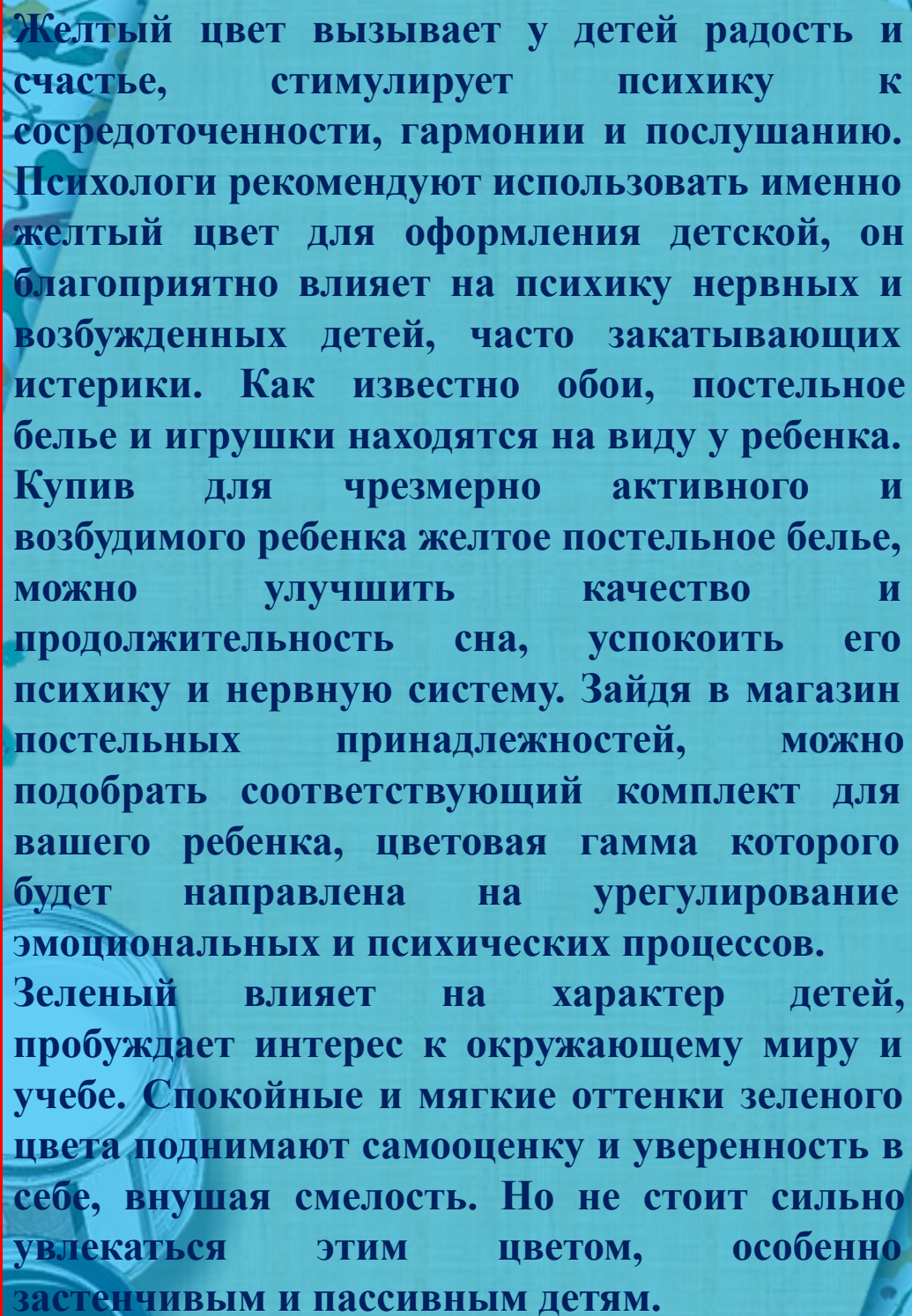


# ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ПСИХИКУ РЕБЕНКА.

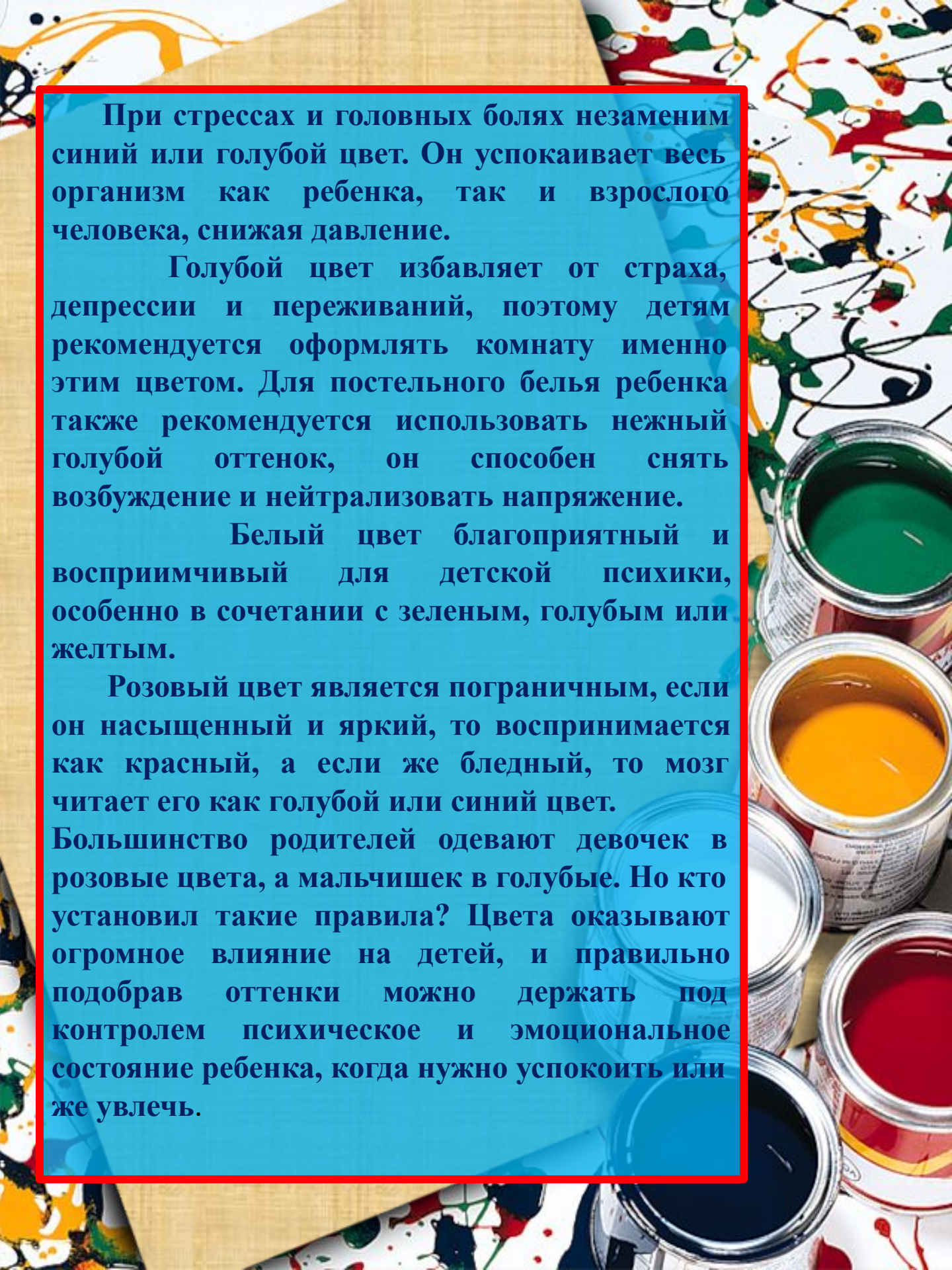
Цветовая гамма комнаты ребенка, цвет одежды, красочные игрушки, мебель – все это не только развивает зрение, внимание и речь, но также оказывает и психологическое влияние на ребенка.

как правило, создавая дизайн детских товаров, игрушек и одежды используется три главных цвета – различные оттенки красного, желтого и синего. эти цвета наиболее восприимчивы для детей, поэтому часто для оформления комнаты ребенка отдается предпочтение именно этим цветовым комбинациям. каждый родитель должен знать и понимать, как влияет цвет и его оттенок на психику ребенка. руководствуясь этим можно создать максимальный комфорт и уют для малыша, выбрать наиболее подходящие цвета, которые будут благоприятно влиять на его развитие.

красный цвет для детей является раздражителем, обычно даже у самого спокойного ребенка он может вызвать чрезмерное беспокойство, активность и агрессивность. красный цвет лучше использовать для апатичных, скромных и вялых детей, он будет способствовать увеличению их активности и коммуникабельности, также улучшать настроение и аппетит. этот цвет не стоит использовать для оформления детской комнаты и постельного белья ребенка.



Желтый цвет вызывает у детей радость и счастье, стимулирует психику к сосредоточенности, гармонии и послушанию. Психологи рекомендуют использовать именно желтый цвет для оформления детской, он благоприятно влияет на психику нервных и возбужденных детей, часто закатывающих истерики. Как известно обои, постельное белье и игрушки находятся на виду у ребенка. Купив для чрезмерно активного и возбудимого ребенка желтое постельное белье, можно улучшить качество и продолжительность сна, успокоить его психику и нервную систему. Зайдя в магазин постельных принадлежностей, можно подобрать соответствующий комплект для вашего ребенка, цветовая гамма которого будет направлена на урегулирование эмоциональных и психических процессов. Зеленый влияет на характер детей, пробуждает интерес к окружающему миру и учебе. Спокойные и мягкие оттенки зеленого цвета поднимают самооценку и уверенность в себе, внушая смелость. Но не стоит сильно увлекаться этим цветом, особенно застенчивым и пассивным детям.

The background of the page is a collage of artistic elements. On the right side, there are several open paint cans in various colors: green, yellow, white, red, and dark blue. The surface around the cans is covered in colorful paint splatters and brushstrokes in shades of orange, red, green, and black. On the left side, there is a textured, light-colored surface, possibly a piece of fabric or paper, with some paint splatters. The entire scene is set against a light blue background that serves as the backdrop for the text.


При стрессах и головных болях незаменим синий или голубой цвет. Он успокаивает весь организм как ребенка, так и взрослого человека, снижая давление.

Голубой цвет избавляет от страха, депрессии и переживаний, поэтому детям рекомендуется оформлять комнату именно этим цветом. Для постельного белья ребенка также рекомендуется использовать нежный голубой оттенок, он способен снять возбуждение и нейтрализовать напряжение.

Белый цвет благоприятный и восприимчивый для детской психики, особенно в сочетании с зеленым, голубым или желтым.

Розовый цвет является пограничным, если он насыщенный и яркий, то воспринимается как красный, а если же бледный, то мозг читает его как голубой или синий цвет.

Большинство родителей одевают девочек в розовые цвета, а мальчишек в голубые. Но кто установил такие правила? Цвета оказывают огромное влияние на детей, и правильно подобрав оттенки можно держать под контролем психическое и эмоциональное состояние ребенка, когда нужно успокоить или же увлечь.



**И не забывайте, что в жизни вашего ребенка должно быть множество различных красок!**

**Нужно разумно соблюдать равновесие в детской комнате, игрушках и одежде, использовать только приятные и теплые оттенки!**