

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

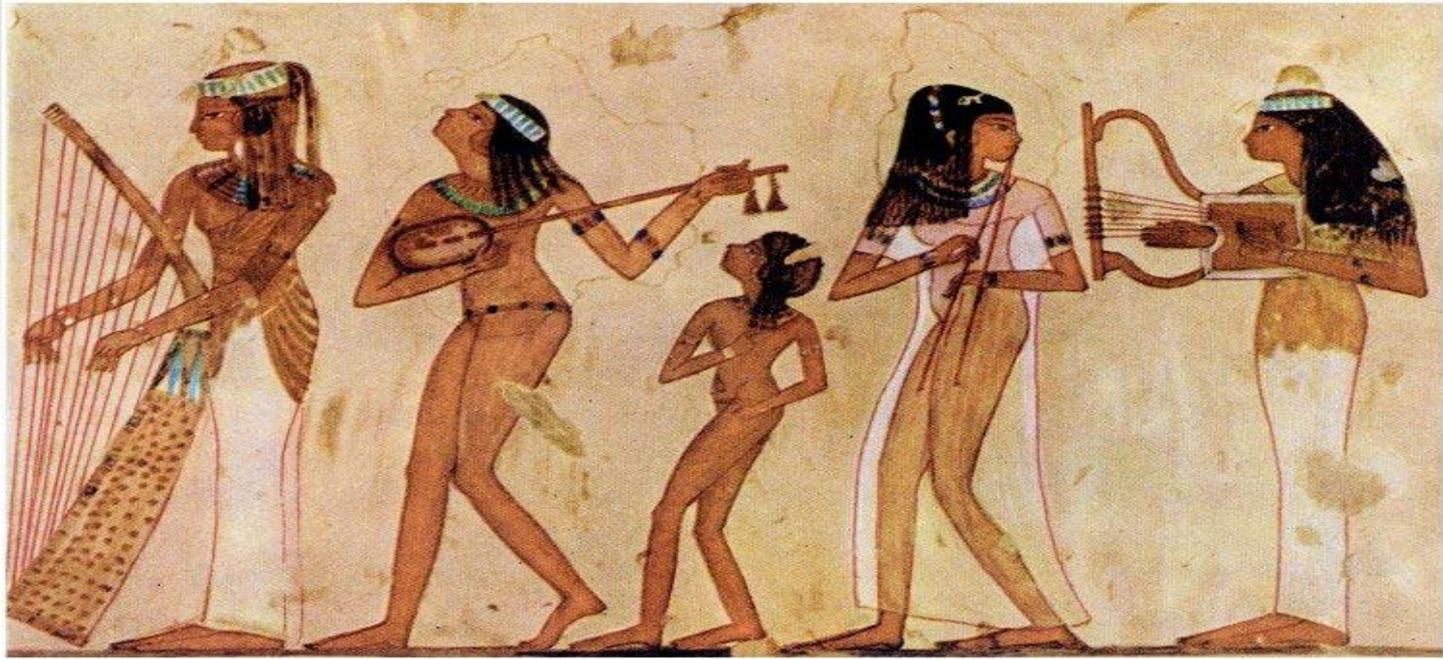
# Цели и задачи проекта:



- 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.

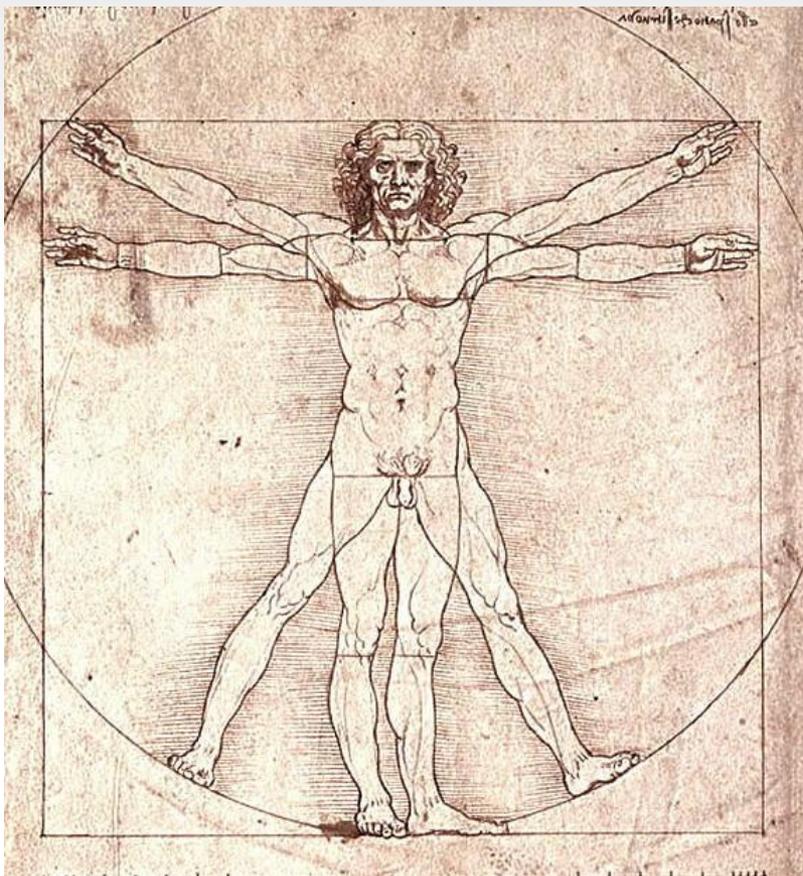
# ЦВЕТОТЕРАПИЯ – НАИБОЛЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ ЛЕЧЕНИЯ



Цветолечение сегодня очень популярно, оно активно используется в лечебных учреждениях мира благодаря двум основным свойствам: высокой эффективностью и безопасностью 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

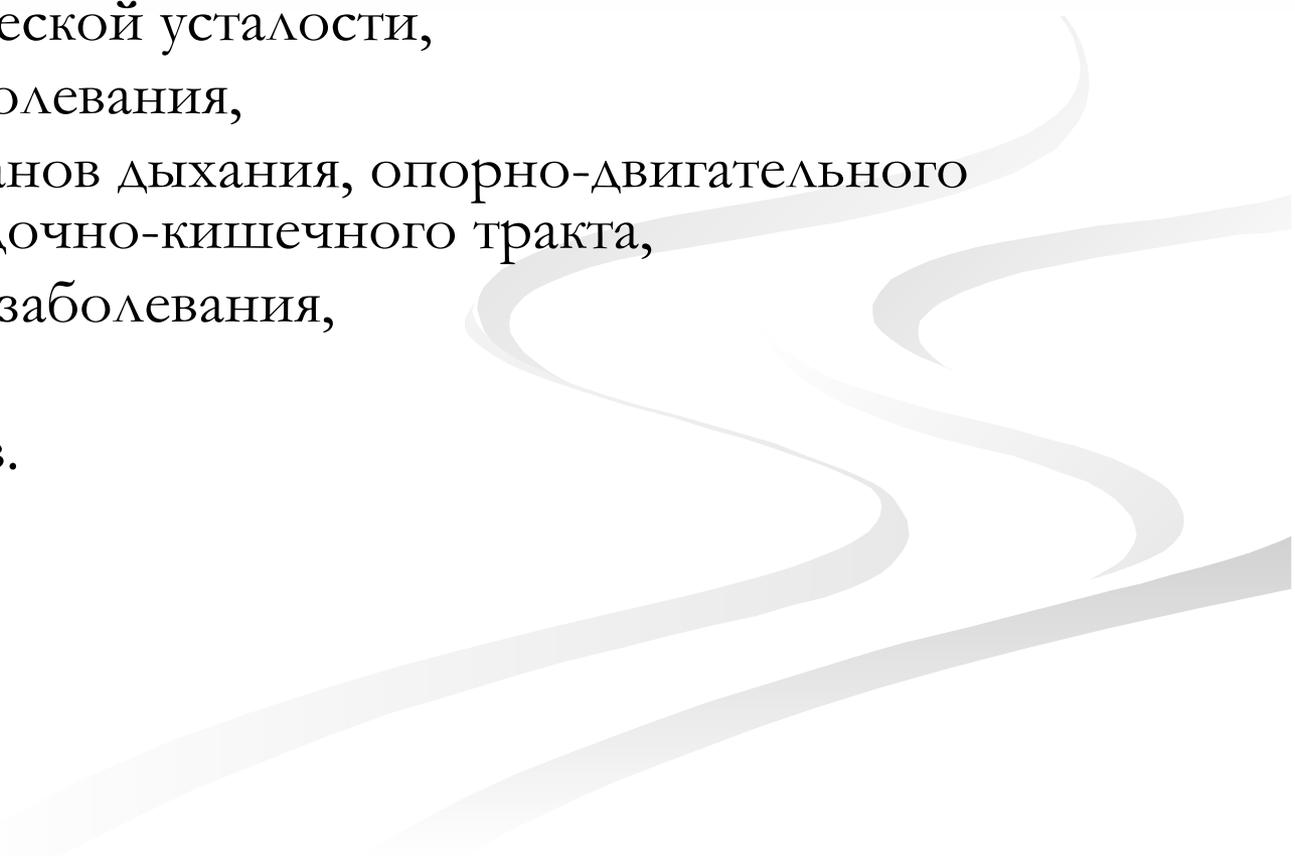
Теплые цвета возбуждают и стимулируют, к ним относятся **красный**, **оранжевый** и **желтый**.

## ■ ХОЛОДНЫЕ

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

**Зеленый** - промежуточный, он воздействует медленно и мягко.

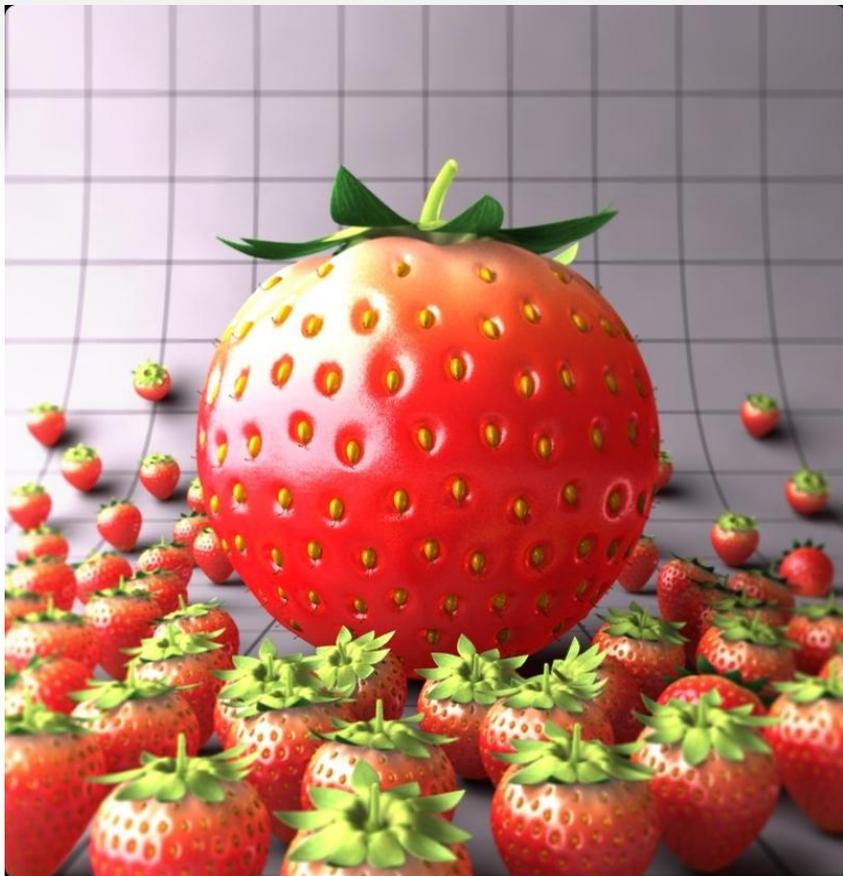
# Цветом можно лечить

- 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
<b>Серый</b>	6	4	2	27	1	15	18	12	53
<b>Синий</b>	27	4	2	27	5	7	13	15	8
<b>Зеленый</b>	26	10	26	13	8	7	19	8	7
<b>Красный</b>	16	52	23	4	55	4	4	17	2
<b>Желтый</b>	20	24	56	1	9	19	12	15	1
<b>Фиолетовый</b>	5	12	14	12	6	22	16	7	12
<b>Коричневый</b>	10	8	3	14	4	27	17	3	23
<b>Черный</b>	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

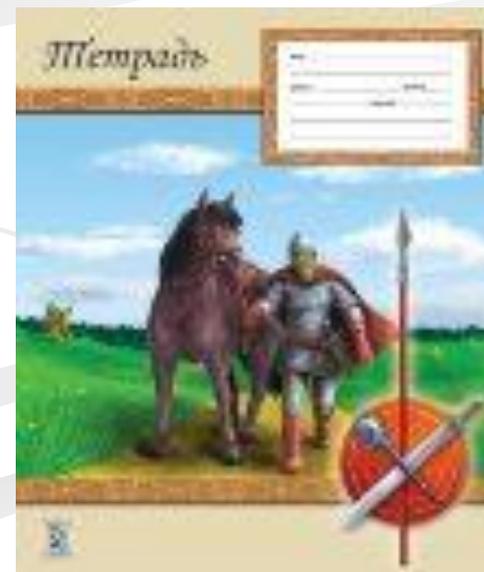
К школьной форме у психологов двойное отношение, но она имеет право на существование, чтобы ребенок чувствовал, что у него есть определенные обязанности, но она должна быть не темного цвета желательно – зеленого.



# 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**