

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.

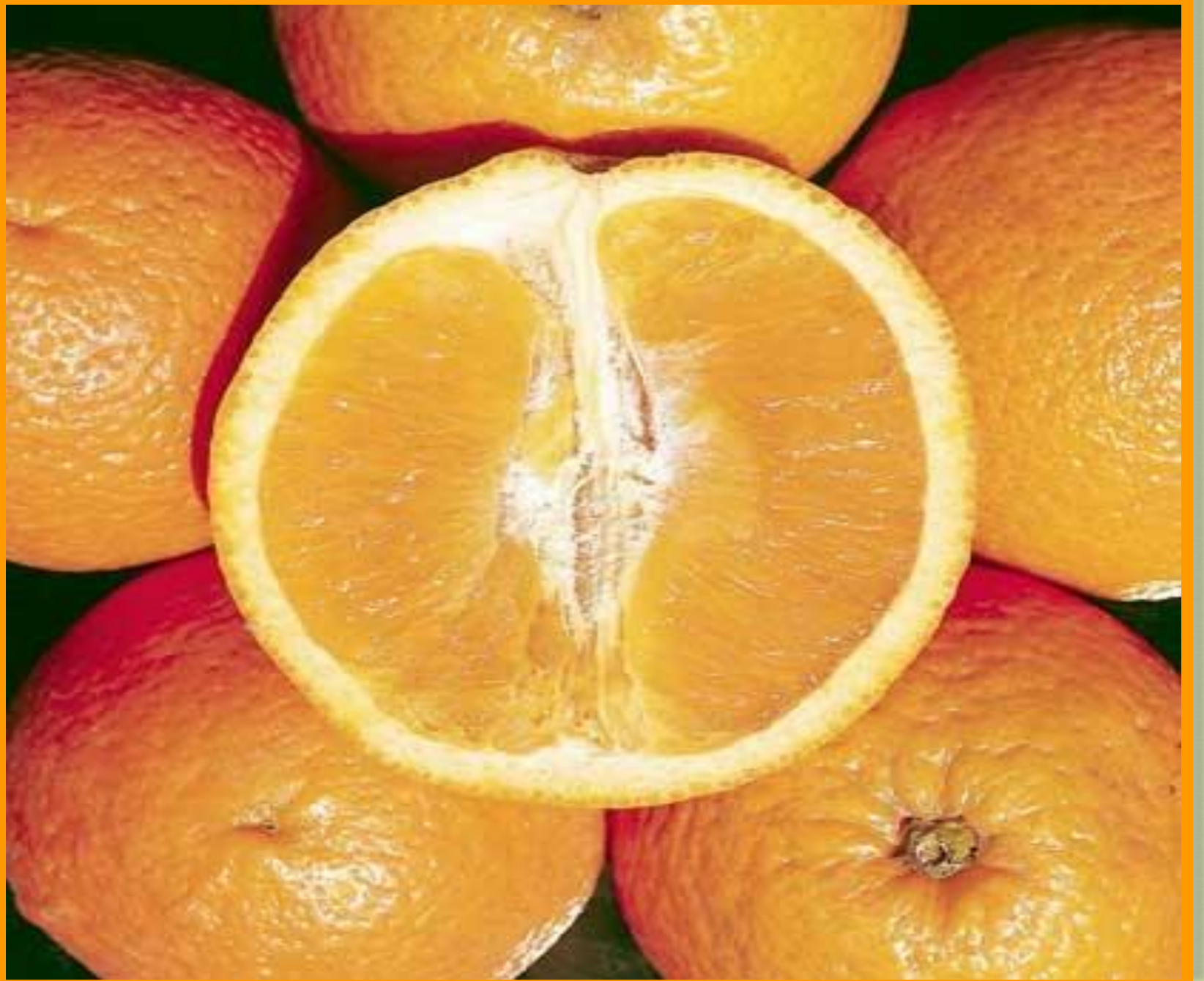
КРАСНЫЙ

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!**