Цвета есть раздражающие и успокаивающие,

кричащие, спорящие друг с другом и живущие

ласково один возле другого. В их борьбе или

согласии и есть воздействие цвета на человека

через чувство зрения.

К. Петров-Водкин

**МАГИЯ ЦВЕТА**

1. **ВВЕДЕНИЕ.**

Наверное, многие из вас слышали такие выражения: «смотреть сквозь розовые очки» или «он все видит в черном цвете». Это вовсе не означает, что те люди, которые легко относятся к жизни, и в самом деле носят розовые очки, а у мрачных людей глаза устроены каким- то особым образом. Эти выражения говорят скорее о том, что цвет и настроение как- то связаны между собой.

Оказывается, еще в древности люди верили, что цвет обладает магической силой. С тех пор ученые провели многочисленные исследования, которые подтвердили тот факт, что цвет оказывает воздействие на настроение, на чувства, мысли и, в целом, на здоровье человека.

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА НА ОРГАНЫ ЧУВСТВ.**

Цвет воздействует не только на орган зрения- глаза. Он влияет и на другие органы чувств - вкус, слух, осязание и обоняние. Цвет- это не только красота. И когда мы любуемся неповторимыми красками алых тонов, солнечными желтыми бликами, голубыми оттенками неба или всей гаммой зелени, мы не задумываемся над тем, что цвет, воздействуя на наши органы чувств, на кожу, зрение, дает тот или иной лечебный эффект.

Цвет - один из факторов, определяющих состояние нашей психики. Психологи и психиатры на основании предпочтения или любви людей к конкретному цвету определяют характер человека, его склонности, склад его ума, психики и даже состояние здоровья. Дети любят яркие и чистые цвета - красный, синий, желтый. Любой другой цвет, не входящий в привычную для них цветовую гамму, немедленно вызывает повышенный интерес.

Существует мнение, что с возрастом цветовая избирательность меняется и зависит от темперамента. Так, белый цвет предпочитает флегматик, черный – меланхолик, красный – сангвиник, а желтый – холерик.

**КАК ВОЗНИКАЮТ ЦВЕТА?**

Свет, излучаемый Солнцем, называется белым цветом. Но в действительности белый цвет – это смесь разных цветов. Это можно обнаружить, если посмотреть через стеклянную призму. Свет, проходя через нее, распадается на различные цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Цвет определяется длиной световой волны. Свет распространяется в пространстве волнами, напоминающими движение волн в водоемах. Длина световой волны – это расстояние между двумя соседними гребнями. Оно настолько мало, что измеряется миллионными долями миллиметра. Самые короткие – волны фиолетового цвета, самые длинные – красные. Между ними располагаются все остальные цвета спектра, каждый из которых имеет свою длину волны. Большинство цветов, которые мы видим, состоят не из одной и той же длины волны, а из смеси разных длин. Лиловый, например, это смесь красного и фиолетового; коричневый – красного, оранжевого и желтого. Различные оттенки цвета образовываются путем добавления небольшого количества белого; например, смесь красного и белого дает розовый цвет.

**РОЛЬ ЦВЕТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.**

Влияние цвета на человека очень велико, хотя в повседневной жизни мы не обращаем на это внимания. Мы живем в мире красок, и цвет далеко не безразличен для человека. Гете так писал о способности цвета создавать настроение: желтый - веселит и бодрит, зеленый- умиротворяет, синий- вызывает грусть. Цвет делает вещи «тяжелыми», «легкими», «холодными», «горячими». Он имеет огромную силу воздействия на человека, на работу его органов.

Каждый цвет вызывает в мозгу человека особую реакцию. Например, если человек очень возбужден и даже настроен агрессивно, достаточно поместить его в комнату с ярко- розовыми обоями, как он очень быстро успокаивается и даже засыпает. Отмечается также, что у тех людей, на которых воздействовали ярко- розовым цветом даже очень короткое время, наступала слабость в мышцах. Однако достаточно было поменять цвет на голубой, как эта слабость исчезала. Значит, цвет влияет не только на настроение, но и в целом на организм человека.

Более сложные и продолжительные опыты проводились на животных. Ученые выращивали несколько поколений мышей, например, при зеленом и разных других цветах, и, оказалось, что различные цвета так же по - разному влияют на рост животных, на развитие тех или иных органов и даже на характер подопытных животных. Те из них, которые выросли при зеленом цвете, были менее активны, чем те, что росли при красном.

Такое удивительное свойство цвета теперь знают многие и подбирают такую цветовую гамму в своих квартирах, которая создает уют и не вызывает раздражения. Причем у разных людей реакция на тот или иной цвет может быть различной. Если эмоционально возбудимому человеку лучше окружать себя спокойными голубыми и зелеными тонами, то пассивному и расслабленному не помешает красный цвет. Ученые сделали еще одно любопытное наблюдение. Оно может пригодиться торговым работникам. Оказывается, некоторые цвета вызывают у людей побуждение купить тот или иной товар. Внимание покупателей чаще всего привлекают этикетки и коробки, окрашенные в красные или желтые цвета. Во-первых, потому что эти цвета вызывают положительные эмоции. Они напоминают солнечный свет и огонь домашнего очага. А, во-вторых, окрашенная в красный или желтый цвет коробка кажется чуть больше, чем она есть на самом деле.

**ЦВЕТОЛЕЧЕНИЕ. ХРОМОТЕРАПИЯ**.

Сейчас возрождается и вновь внедряется в лечебную практику цветолечение – хромотерапия. Цвет действует на людей даже с завязанными глазами. В среде огненно-красного цвета пульс у них учащается, а в среде различных оттенков синего замедляется, а человеком овладевает сонливость. В некоторых странах стены больничных палат окрашивают соответствующим образом. Для сердечников исцеляющим является зеленый цвет, кожные болезни быстрее излечиваются при желтом, а пациенты в синих палатах перестают страдать от головных болей.

Цвет- зрительное ощущение от испускаемого или отражаемого света определенной длины волны. Все человеческие органы, имеющие собственную частоту колебаний, для нормальной работы нуждаются в определенном цвете. Согласно древне- китайской философии, в сине-зеленый цвет окрашена печень, в красный- сердце, в черный- почки,

в белый- легкие, в желтый- селезенка и поджелудочная железа. Если нарушается жизненный баланс, изменяется цвет, возникает болезнь: при застойных явлениях кровь становится темно-бордовой, при малокровии- светло-красной. При различных заболеваниях цвет желчи меняется от оливкового до темно-коричневого и зеленого.

Рассмотрим влияние некоторых цветов на физическое и психическое состояние людей.

Красный цвет излучает тепло, оказывает возбуждающее действие на нервную систему, улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме. Воздействие красного цвета улучшает кровообращение и сердечную деятельность, нормализует пониженное кровяное давление, повышает иммунитет. Это цвет активный, энергичный, его нужно строго дозировать, так как злоупотребление им может вызвать перевозбуждение нервной системы, головную боль, покраснение глаз. Он противопоказан тучным людям, а также раздражительным и легко возбудимым.

Оранжевый цвет – раскрепощающий, помогает более терпимому отношению к другим людям, укрепляет волю. Этот цвет омолаживающий, имеет способность восстанавливать нервную и мышечную ткань, часто используется как тонизирующее средство.

Желтый цвет не утомляет, стимулирует зрение и нервную систему, активизирует умственные и логические способности. Созерцание желтого цвета приводит к внутренней гармонии физиологических процессов, обеспечивая организму равновесие, состояние самоконтроля, чувство оптимизма. Желтый цвет оказывает очищающее действие на весь организм, лечит кожные заболевания, помогает при бессоннице, возбуждает аппетит.

Зеленый – цвет растений, цвет жизни и возрождения. В лечебном плане нормализует работу сердечно – сосудистой системы, стабилизирует артериальное давление. Очень эффективно действие зеленого цвета при головных болях, нарушении зрения. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности, гиперактивности. Передозировка зеленого может вызвать образование камней в желчном пузыре.

Голубой цвет противоречивый. Это цвет смелых и энергичных людей. Их он успокаивает, умиротворяет, нормализует давление и сердцебиение, делает дыхание более глубоким и ритмичным. Но для робких и застенчивых голубой цвет – это цвет шока: страх окрашен в голубой цвет! Голубой и синий цвета – символы веры и вечного успокоения. Лечебное действие этих цветов очень велико. Синий обладает снотворным эффектом. Голубой цвет снижает аппетит, что очень важно для тех, кто хочет расстаться с лишним весом. Наш совет: приобретите посуду голубого цвета и накройте стол голубой скатертью. Злоупотребление голубым и синим может вызвать у людей пугливых и робких чувство страха.

Фиолетовый цвет успокаивает нервную систему, его можно использовать при всех психических и нервных нарушениях. Этот цвет дает лечебный эффект при воспалительных заболеваниях, нормализует сон. При занятиях творческим трудом, наоборот, повышает работоспособность, оказывает влияние на духовное развитие человека. Однако длительное влияние фиолетового цвета может вызвать состояние тоски и депрессии. Поэтому одежду фиолетовых цветов носить долго не следует.

Белый цвет – цвет добра, удачи, исцеления от недугов, цвет очищения и приумножения. Он дает силу и энергию, выравнивает настроение, создает праздничность и торжественность. Оказывает лечебное воздействие на центральную нервную систему, очищает организм от шлаков, снимает напряжение.

**ЦВЕТОВАЯ ОКРАСКА ПОМЕЩЕНИЙ НА ПРОИЗВОДСТВЕ**.

Ученые, проведя множество опытов, доказали влияние цветовой окраски помещений на производстве на психическое и физическое здоровье работающих там людей и на производительность их труда.

Оказалось, что наиболее благоприятное влияние на производительность труда оказывают зеленый и желтый цвета. Они обостряют зрение, ускоряют зрительное восприятие, создают устойчивость ясного видения, понижают внутриглазное давление, обостряют слух, способствуют нормальному кровенаполнению сосудов, повышают работоспособность руки. Красный цвет действует противоположно. Однако желтое окружение не всегда полезно. Психологи заметили, что желтая кабина самолета вызывает приступ морской болезни даже у самых опытных пилотов.

Длительное действие красного создает цветовую усталость. Особо тонкой должна быть чувствительность к красному у сталелитейщика. Зеленый цвет помогает быстро снять неприятные ощущения, вызываемые красным цветом. Ежедневное восприятие «зелени»- важный гигиенический фактор.

Важно правильно сочетать цвет и освещенность в обстановке трудовой деятельности человека. Много времени теряет рабочий из-за мрачной окраски пола, стен, машин в цехе. Темные краски поглощают 98% света. Если предположить, что токарь только один раз в минуту будет переводить взгляд с блестящей детали на черный пол, то ему потребуется 5 секунд из 60 на привыкание глаз к изменению освещенности предметов, а потеря рабочего времени за смену составит 35 минут. Вот где расточительство времени и одна из причин порчи зрения!

**ЦВЕТОЛЕЧЕНИЕ В ДИЕТОЛОГИИ.**

Клетки гипоталамуса, расположенного в мозге и отвечающего за насыщение и аппетит, реагируют на зрительный цветовой сигнал. При этом окружающие красные, оранжевые предметы и рисунок этих цветов на скатерти, действуют возбуждающе, и человек начинает переедать. Холодные же цвета на столе и вокруг успокаивают и тормозят чувство голода. Кроме того, ученые-диетологи выяснили, что как худоба, так и избыточный вес, нередко являются следствием дисбаланса между красными и синими лучами цвета в организме. При недостатке веса имеется слишком большая доза красных и недостаток синих лучей. Набрать нужные лучи можно с помощью пищи. Для восстановления гармонии в рационе должны быть продукты, содержащие синие лучи. Излишний вес, наоборот, часто связан с избытком синих и недостатком красных лучей в организме, и тогда лучше есть пищу «теплых» тонов.

1. **НАШИ НАБЛЮДЕНИЯ**.

Доказано, что светлые (бежевые, салатные) тона школьной мебели повышают освещенность в классе, благоприятно влияют на работоспособность учащихся, на их психологическое и эмоциональное состояние.

Мы провели соответствующее наблюдение, в процессе которого выявили, что все кабинеты начальных классов оклеены обоями зеленых, бежевых и желтых тонов. Кроме того, нами был проведен опрос учеников 1-4 классов, с целью выяснить, насколько комфортно они чувствуют себя в своих кабинетах.

Результаты наших наблюдений и опроса учащихся начальных классов доказывают, что ребятам нравятся их кабинеты, там они чувствуют себя комфортно в физиологическом и психологическом плане.

Но на этом мы не остановились и на примере учащихся своего класса решили пронаблюдать, как действует цвет на работоспособность и внимание школьников. При проведении контрольных работ класс был поделен на три группы. Первой группе учащихся было предложено выполнить задание на листочках белого цвета; второй группе - на листочках желтого цвета; третьей группе - на листочках зеленого цвета. При проверке выяснилось, что процент качества выполненных работ выше у тех ребят, которые выполняли задания на листочках зеленого цвета. Они допустили наименьшее количество ошибок и исправлений. Процент качества работ, выполненных на белых и желтых листочках, примерно одинаков.

**Анализ контрольных работ, выполненных на листочках разного цвета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество учащихся | Белые листочки | Желтые листочки | Зеленые листочки |
| 22 человека | 5 ошибок | 4 ошибки | 2 ошибки |
| 20 человек | 3 ошибки | 3 ошибки | ошибок нет |
| 22 человека | 4 ошибки | 3 ошибки | 1 ошибка |

Таким образом, мы еще раз убедились в том, что цвет влияет на физическое, психическое здоровье людей, на их внимание и качество выполняемой работы.

**4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Человек всегда жил, живет, и будет жить в мире различных цветовых гамм и красок. Цвет является одним из внешних факторов, который не просто окружает нас, а, как мы убедились, воздействует на человека, создавая при этом разные оттенки настроения, меняет психику и даже состояние здоровья.

Учитывая все выше перечисленное, сегодня каждому из нас остается помнить об этих особенностях цвета и стараться всячески применять их в повседневной жизни. Самому создавать нужный организму колорит, подбирать оттенки нашей одежды и жилища. Помнить, что наше поведение и отношение к людям тоже ассоциируется с цветом. Постараться бывать среди самого природного цвета-цвета нашей планеты-зеленого. Ваш организм непременно ответит вам хорошим настроением, крепким здоровьем и прекрасным состоянием души. Все это в совокупности дает человеку самое великое ощущение-гармонию с окружающим миром!