

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА НА ЧЕЛОВЕКА*БНТУ, Минск**Научный руководитель: Афанасьева Н.А.*

Практически ни для кого уже давно не секрет, что успех в жизни зависит от правильно поставленных целей. Ставим цель, затем продумываем мотивацию, чтобы эту цель достичь, и постепенно идем к ней. Выглядит довольно просто, но все равно многие люди не добиваются успеха, хотя хорошо знают схему. Вполне вероятно, что проблема заключается в отсутствии воздействия на визуальные центры. Существуют особые цветные стимулы, которые непосредственно влияют на энергетику. Воздействие на эти стимулы называется цветотерапией. Наука появилась достаточно давно, она дает положительный результат при стремлении к мечте.

Цветотерапия (хромотерапия) – это абсолютно безопасное и исключительно эффективное дополнительное средство лечения и восстановления организма. Она появилась в IV-III тысячелетии до н.э. Основателями цветотерапии стали Китай и Индия. Эта наука высоко ценилась известными учеными того времени – Авиценной, Гиппократом, Парацельсом. Цвета назначались для лечения различных недугов. Врачеватели рекомендовали завешивать окна шторами определенного цвета, принимать ванны с окрашенной водой. Ношение цветной одежды также производило необходимый эффект.

Цвет помогает мгновенно найти первопричину проблемы, на каком бы уровне она не находилась – физическом, эмоциональном или ментальном, и восстановить гармонию в организме. Живой организм, если он нездоров, поглощает больше цвета для своего восстановления. В лечебных целях, на цвет можно смотреть, его можно вдыхать, впитывать, визуализировать (представлять), прикладывать определенного цвета предметы к телу. Воздействие цвета на человеческую психику

и физиологию очень разнообразно. Каждый цвет несет в себе определенное воздействие и восприятие.

Красный цвет, проникает глубоко в человеческий организм. Ощущение тепла красного цвета чисто психологическое. Оно может создавать у человека чувство благополучия и соответственно влиять на его физиологию. Симулирует работу мозга, эффективен при меланхолии и плохом настроении. Этот цвет – цвет огня и крови.

Оранжевый цвет, горячий, огненный цвет, возбуждает, создает ощущение тепла и радости, повышает настроение. Стимулирует чувства и слегка ускоряет пульс, но не увеличивает кровяное давление, поднимает аппетит.

Желтый цвет – это солнечный цвет, отличается наибольшей яркостью. Он улучшает настроение, создает ощущение легкости, стимулирует работу мозга, тренирует зрение, имеет способность успокаивать и снимать нервное напряжение.

Зеленый цвет – это цвет растительного мира, природы. Вызывает ощущение свежести и влаги. На человека воздействует благоприятно, успокаивает: дает разрядку нервной системе, понижает внутриглазное давление, улучшает слух, создает ощущение тепла.

Голубой цвет – это цвет воды и неба создает впечатление свежести и покоя, кажется прозрачным и легким. Голубой цвет снижает мускульное напряжение, кровяное давление, нормализует пульс и успокаивает дыхание, побуждает к размышлениям.

Синий цвет, вызывает чувство пассивности и угнетенности, создает ощущение холода, снижает кровяное давление, успокаивает пульс, регулирует ритм дыхания, уменьшает мускульное напряжение.

Фиолетовый цвет, создает ощущение тяжести, меланхолическое настроение, чувство душевной депрессии. Действует на сердце, легкие, увеличивает их выносливость.

Цвета играют в нашей жизни очень большую роль. Цвета не только делают наше существование ярче, но и определяют наше настроение, воздействуют на наши мысли и поступки. Различая цвета, мы лучше распознаем объекты окружающего мира, лучше справляемся с жизненно важными задачами.

УДК 376

Мацкевич К.В.

ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБОВ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ У УЧАЩИХСЯ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: Астапчик Н.И.

Основная задача педагога в школе – научить учащихся чему-то новому. А как это можно сделать, если внимание детей в наш 21 век приковано к современным гаджетам и никак не распространяется на слова учителя у доски? Ученые утверждают, что привлечь и развить устойчивость внимания можно, но это очень сложный и продолжительный процесс.

Внимание – это направленность и сосредоточенность личности на определённом объекте. Объектом внимания может быть всё что угодно – предметы, явления, свойства предметов, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир. Внимание – это способность выбирать важное для себя и сосредоточивать на нём своё восприятие, мышление, припоминание, воображение.

Основными видами внимания являются произвольное и непроизвольное внимание. Непроизвольное внимание связано с рефлекторными установками. Оно устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека. Произвольное внимание – это сознательно направляемое и регулируемое внимание, в котором личность сознательно избирает объект, на который оно направляется. Произвольное внимание – волевая операция, поэтому оно имеет место там,