

## ВЛИЯЕТ ЛИ ЦВЕТ НА НАСТРОЕНИЕ ПОДРОСТКА?

Можно ли изменить свое настроение и свой настрой одним лишь цветом?

Ученые давно доказали, что цветом можно изменить настроение, а тем более сменить его в нужную для вас сторону.

Всем издавна известно, что цвет может влиять на настроение, но все зависит от того, какой именно цвет.

Небольшая подсказка для того, чтобы активизировать свою предрасположенность ко дню, но это не 100% нормализации, а как один из вариантов: Благодаря тому, что цветом можно воздействовать на эмоциональное состояние подростка в условиях школы. Изготовив небольшую палитру оттенков, на которой с одной стороны были холодные цвета, а на другой стороне были теплые цвета.

В основном на каждой стороне были: красный, оранжевый, желтый, золотой; к холодным оттенкам на данном изделии были расположены: синий, зеленый, серебряный, голубой.

Всем известно, что уровень воздействия у оттенков холодных и теплых цветов разные. Например, холодные цвета имеют наименьшую длину волны и потому они легко воспринимаются, также холодные оттенки способствуют замедлению метаболизма. В то время как, теплые оттенки имеют наибольшую длину волны, что в свою очередь требует для восприятия значительное количество энергии. [взято из статьи Брайо Уилен]

В условиях школы я провела эксперимент задав классам среднего звена, некоторые вопросы, и провела опрос, представив для использования саму палитру оттенков у учащихся 7"Б" и 9"Г" класса.



## Опрос 9" Г" класса (30 человек)



*В основном, не всем помогает моя предложенная цветотерапия в условиях школы, но наиболее доступных для учащихся является именно это. Проведя опрос и составив примерные таблицы, я поняла, что моя гипотеза, подтвердилась частично, но цветотерапия, единственный актуальный способ для нормализации эмоционального состояния в условиях школы.*

ст. Емельяшиной Валерии.