

Тема проекта:
Феномен улыбки



Если человек улыбается, то:

- он располагает к себе окружающих;
- он более успешен в жизни;
- он становится более здоровым.



Цель работы:

- показать значение улыбки для успешности человека в жизни;
- проверить практически взаимосвязь улыбки и успешности человека.

Гипотеза:

- Улыбка и успешность человека - СВЯЗАНЫ.

Задачи:

- Изучить литературу об улыбке, смехе, в том числе о влиянии улыбки на здоровье человека, на его успешность, на его взаимоотношения с другими людьми.
- Поставить практический эксперимент о влиянии улыбки на взаимоотношения с другими людьми.
- Сделать выводы о влиянии улыбки на здоровье человека, на его успешность и взаимоотношения с другими людьми.

Методы исследования:

- Ознакомление с литературой.
- Выдвижение гипотезы.
- Практический эксперимент.
- Выводы и обобщение результатов.



РОЛЬ УЛЫБКИ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ:

Улыбка - важное средство общения.

Улыбка — способ показать окружающим, что все идет хорошо и что вы рады их видеть.

Умение улыбаться — это наука и искусство.

Улыбка украшает всех без исключения

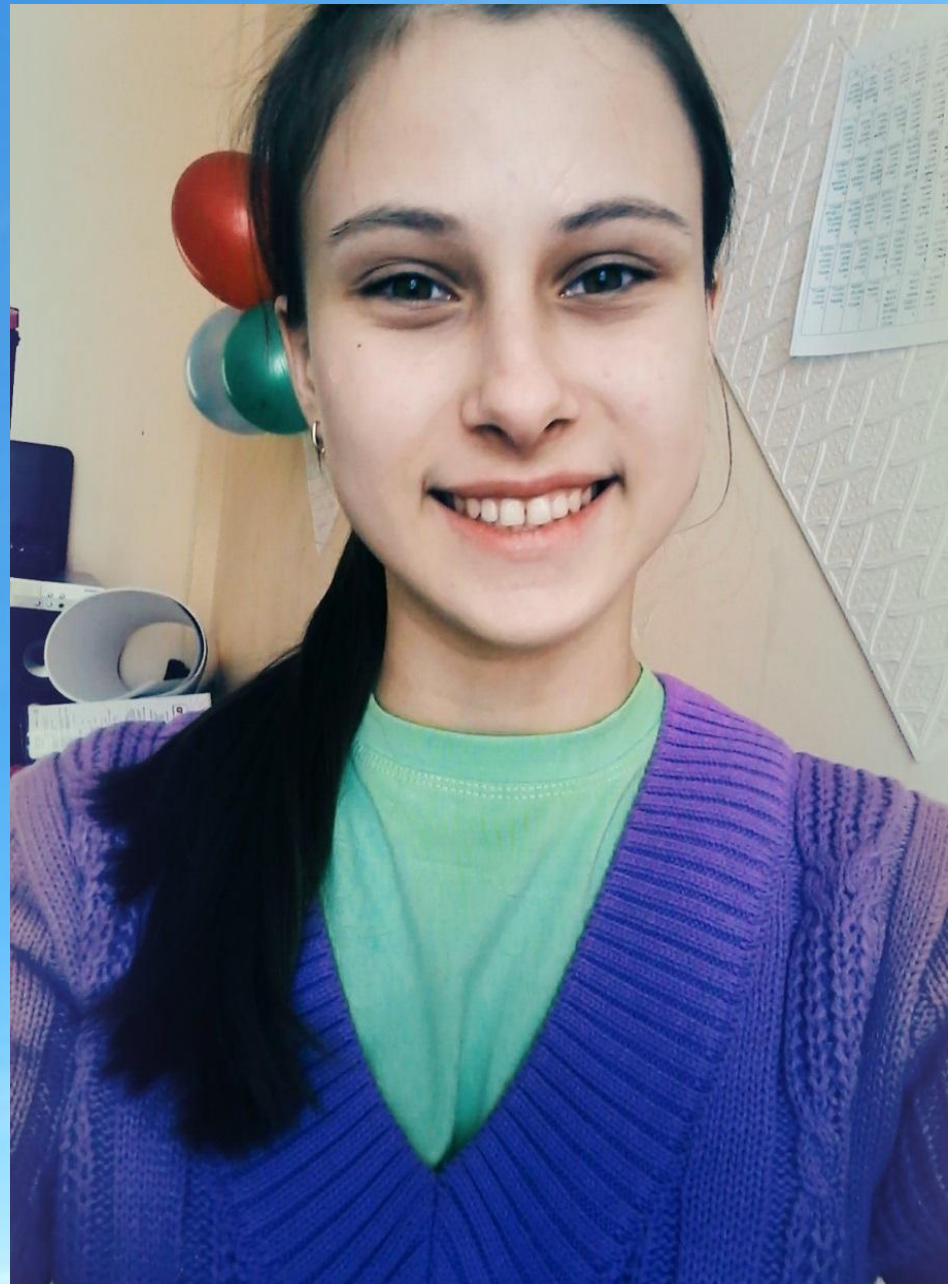
Настоящая улыбка идёт от сердца.

Приветливая, веселая улыбка, смех, жизнерадостность завоёвывают сердца и умы со времен сотворения мира. И сегодня нас покоряют люди, чьи лица озаряет улыбка.

Улыбка непосредственно воздействует на других людей и влияет на их отношение к вам.

СМЕХ - ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

- Смех, как и улыбка, помогает человеку находить друзей, укрепляет здоровье и продлевает жизнь.
- От смеха учащается дыхание, разрабатывается диафрагма, шея, живот, лицо и плечи.
- Смех увеличивает содержание кислорода в крови, улучшает кровообращение и расширяет кровеносные сосуды, прилегающие к поверхности кожи.
- Смех уменьшает частоту сердцебиения, расширяет артерии, стимулирует аппетит и сжигает калории.
- *Одна минута здорового смеха обеспечивает расслабление организма на последующие сорок пять минут*
- Смех стимулирует выработку организмом естественных обезболивающих веществ, а также гормонов хорошего настроения, называемых **эндорфинами**
- **Эндорфины** — это химические вещества, вырабатываемые мозгом во время смеха.





Человеческий мозг способен предсказать, что на лице собеседника появится улыбка. Но, если улыбка вымученная или из вежливости, то данный механизм не работает.

Группа ученых Университета Бангор установила: когда два человека знакомились, они не просто обменивались улыбками, но всегда использовали именно подходящий настроению собеседника тип улыбки - искреннюю или вежливую. Однако реакция была быстрее на искреннюю улыбку. То есть мозг улавливал сигналы, связанные с улыбкой, до того, как она появлялась на лице.



- Улыбка — тончайшее проявление человеческих чувств, она сложна и многое может нам открыть.
- Чтобы засмеяться, мы задействуем 15 мышц; чтобы улыбнуться, их нужно не меньше. Однако в разных улыбках используются разные мышцы! Например, при вежливой улыбке — простом растягивании губ — сокращается большая скуловая мышца, а широкая и радостная улыбка задействует круговую мышцу, отвечающую за движения век. Причем мышцы вокруг глаз могут сокращаться только непроизвольно, когда мы действительно испытываем приятные чувства. А поэтому невозможно перепутать принужденную гримасу и улыбку счастья.
- Улыбка — это другой язык, способ выразить то, чего мы не говорим словами. Улыбка — вовсе не слабое подобие смеха, она открывает нам разные миры: счастливая улыбка влюбленного, смущенная улыбка робкого человека, вкрадчивая улыбка соблазнителя или отрешенная улыбка Будды...



Заключение

Поработав над данной темой, прихожу к выводу, что данный эксперимент на примере общения с окружающими людьми, а также наблюдения в повседневной жизни за эмоциями людей, наблюдения за фотографиями, и данные изученной литературы позволяют сделать вывод о том, что улыбка при общении с другими людьми играет немаловажную роль. Человек, который улыбается, более располагает к себе людей, он более успешен в жизни, у него много друзей, к его мнению прислушиваются люди. Также человек, который улыбается, становится более здоровым.

Недаром правило, которому надо следовать всем деловым людям,
гласит:

«Улыбайся! Улыбка -
обезоруживает!»

