

Смех – это здоровье. Смейтесь на здоровье!



Автор:
Корсакова Дарья
учащаяся 9 класса,
МБОУ «СОШ №8 г. Петровска
Саратовской области»

Научный руководитель:
Баландина Светлана Анатольевна
учитель биологии
МБОУ «СОШ №8 г. Петровска»;
Подуфалова Татьяна Владимировна
учитель математики
МБОУ «СОШ №8 г. Петровска»,

«Улыбнись — когда на небе
тучи.

Улыбнись — когда в душе
ненастье.

Улыбнись и сразу станет
лучше.

Улыбнись — ведь ты же чье
— то Счастье!!!»

Улыбнись и станет сразу
легче.

Улыбнись, когда чуть - чуть
взгрустнулось.

Обними того, кто рядом —
крепче.

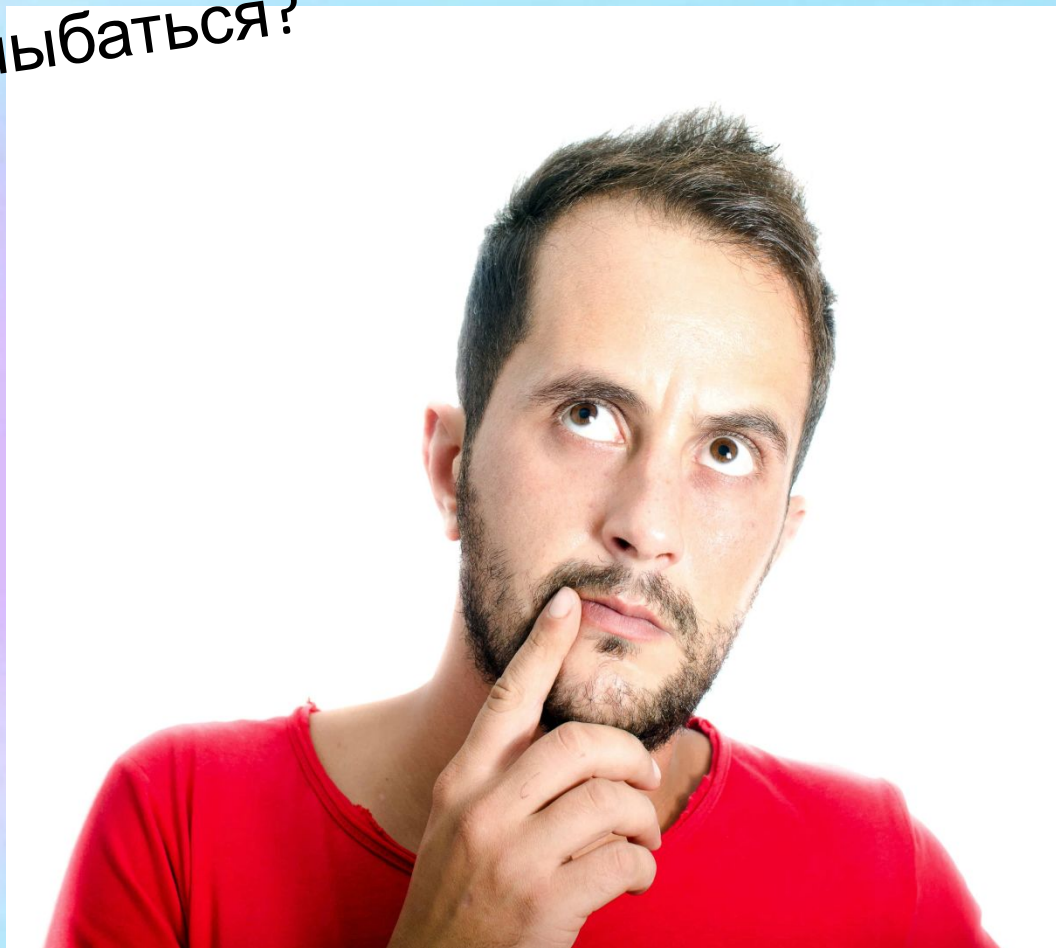
Вот и Счастье, Ты гляди —
проснулось!!!!

Геннадий Сычев.

Какое влияние оказывает смех на жизнь человека?

Зачем нужно улыбаться?

Чем полезен смех?



Цель проекта: Расширить, проанализировать, обобщить знания о смехе, о роли и необходимости смеха в жизни человека.

Задачи проекта:

1. Знакомство с влиянием улыбки и смеха на здоровье;
2. Формирование умения выражать свои положительные эмоции;
3. Воспитание чувства коллективизма, дружеского отношения друг к другу.



- Повышается иммунитет.
- В организме вырабатываются опиаты – обезболивающие вещества.
- Расслабляются и сокращаются мимические мышцы.
- Тормозится продуцирования гормона стресса (адреналина и кортизона).
- Кровь обогащается кислородом.
- Активизируется дыхание.
- Смех высвобождает эндорфины – гормоны счастья



Гелотология-раздел психиатрии, изучающий влияние смеха на организм.

К феномену смеха обращались также философы (Аристотель, Анри Бергсон, Л. В. Карасев и др.).

Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство.

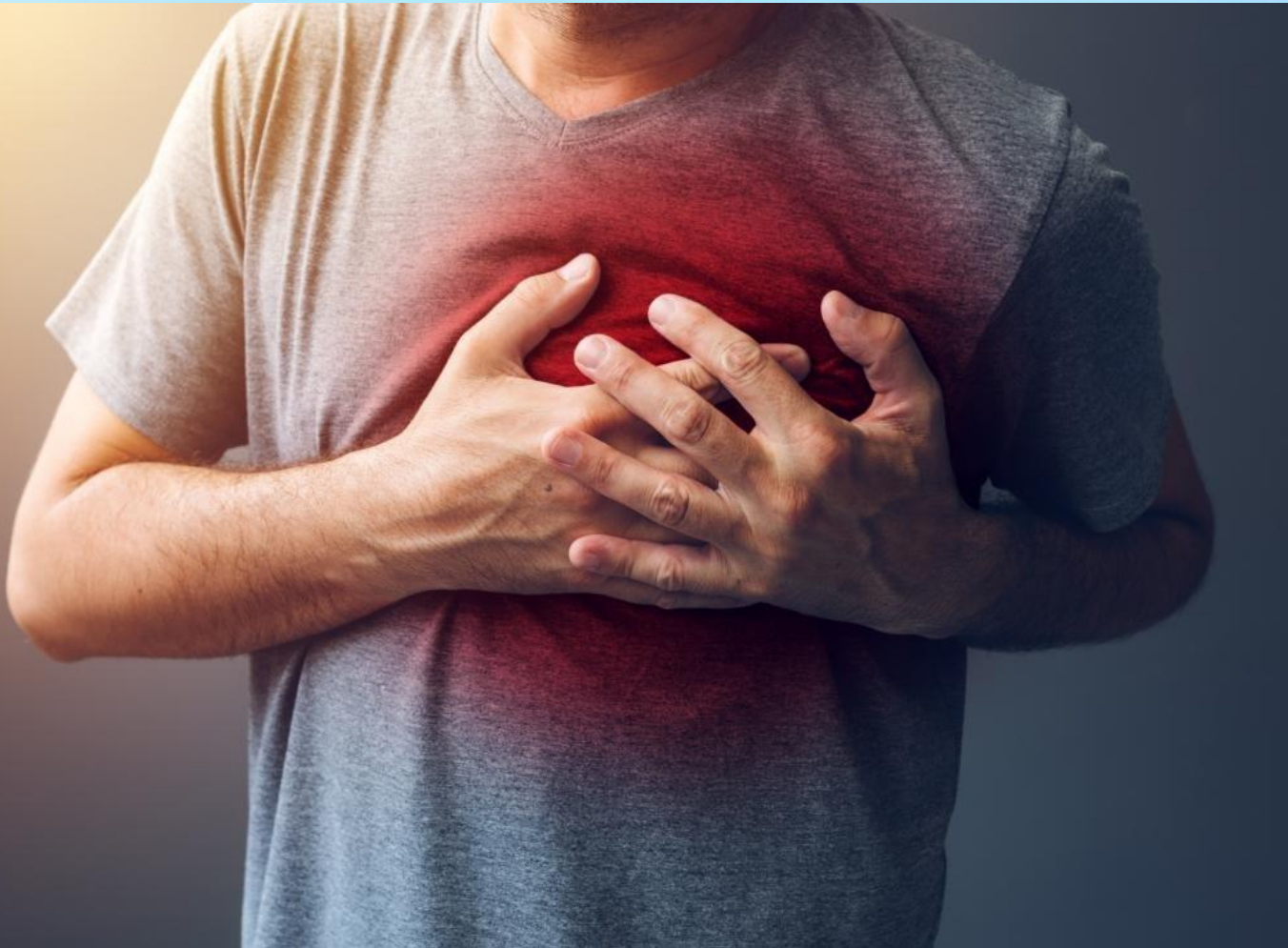
Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а Максим Горький писал, что «умный смех — превосходный возбудитель энергии».

«Десять раз должен ты смеяться в течение дня и быть весёлым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, это отец скорби» — писал Фридрих Ницше

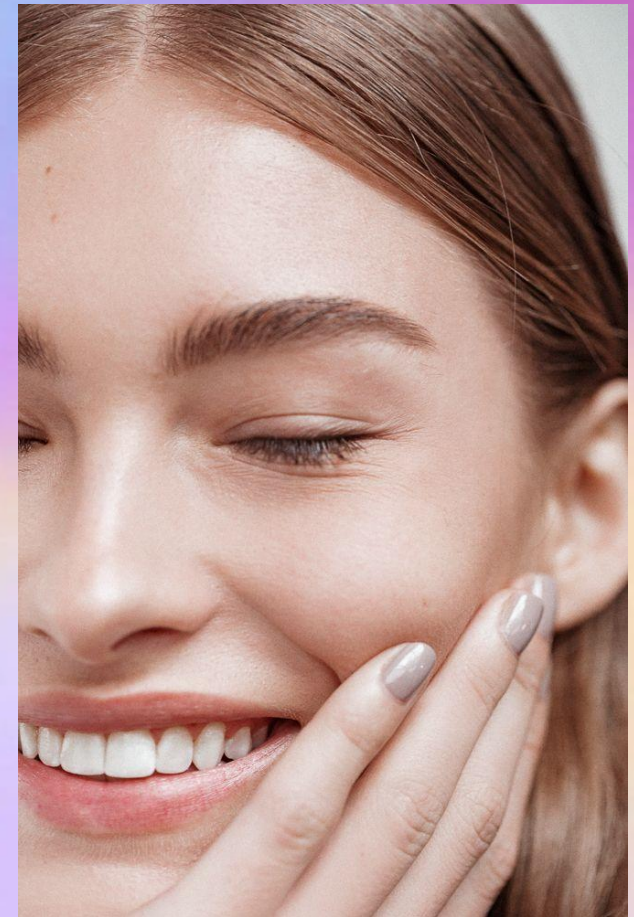


Среди угрюмых людей особенно распространены такие болезни как атеросклероз и инфаркт Миокарда

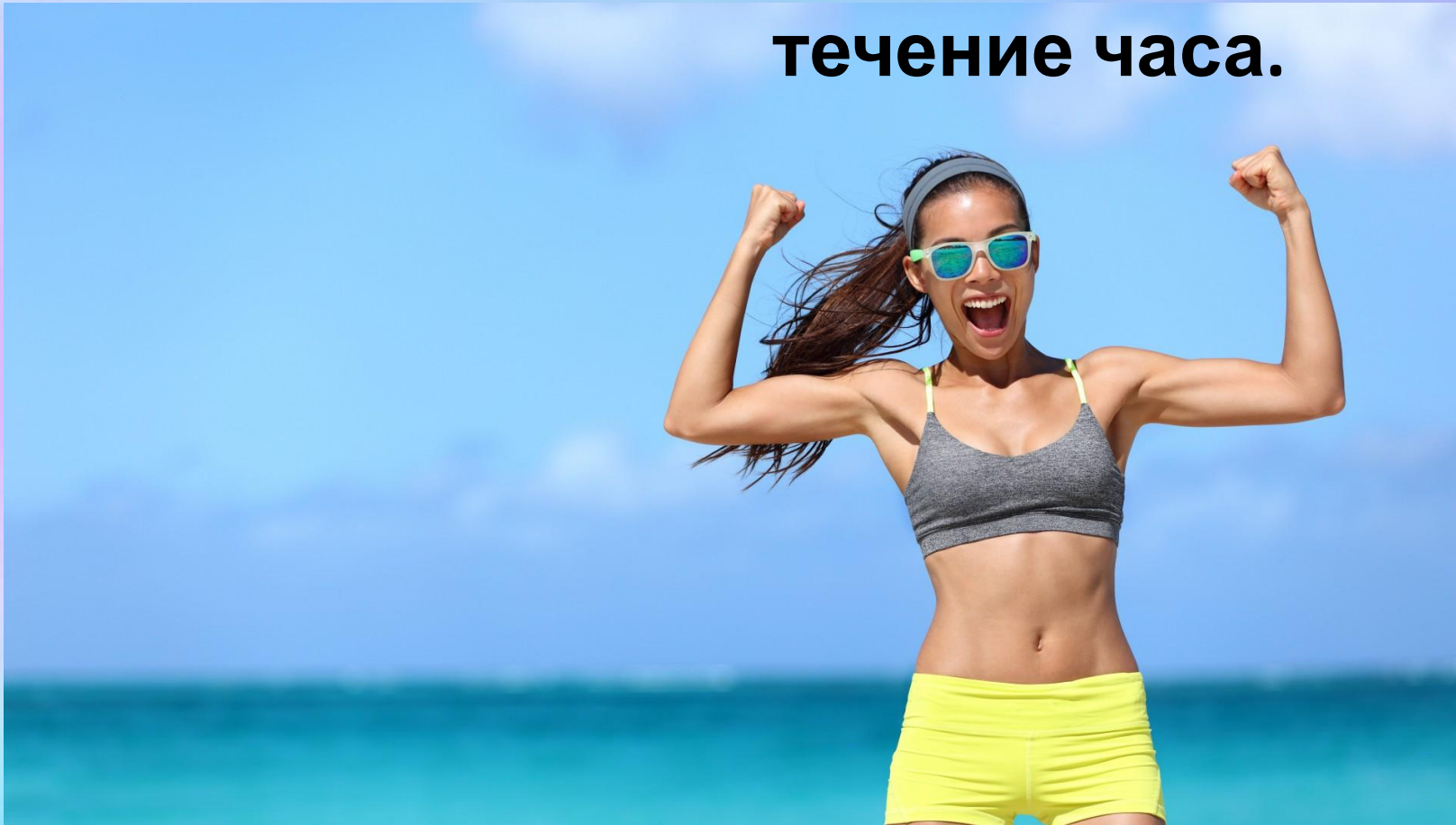
Смехотерапия будет очень полезна и гипертоникам, и гипотоникам. Например, для первых смех продолжительностью всего 10 мин способен снизить артериальное давление на 10-22 мм, а у вторых проходит бессилие и головокружение.



Хотите хорошо выглядеть? Смейтесь!



Если вы будете от всего сердца смеяться в течение одного часа, то сожжете до 500 калорий, столько же можно сжечь, быстро бегая в течение часа.



Улыбка и смех вашего собеседника многое может о нём рассказать!

- **Если человек при смехе прикрывает рот рукой**, значит, он несколько робок и неуверен в себе. Такой человек не раскрывается окружающим, старается оставаться в тени, часто смущается.
- **Если собеседник смеётся громко с открытым ртом**, то, вероятно, он принадлежит к подвижным и темпераментным людям. Он любит сам говорить, но не умеет слушать. Ему не помешало бы немного сдержанности и умеренности.
- **Когда при смехе человек запрокидывает голову**, это говорит о его широкой душе, доверчивости и легковёрности. Часто он совершает неожиданные поступки, руководствуясь лишь своими чувствами.
- **Если он морщит нос при смехе**, вероятно, что это человек не консервативных взглядов. Его чувства и мнения быстро и часто меняются. Он не станет долго отстаивать свою точку зрения, если вы приведете несколько доводов, доказывающих обратное. Он эмоциональный и часто капризный, легко поддаётся сиюминутному настроению.
- **Когда смеётся, то прищуривает веки?** Это свидетельствует об уверенности и уравновешенности собеседника. Это деятельный, настойчивый человек, обладающий незаурядным умом. Однако, в своей настойчивости он часто перегибает палку.
- **Если у человека нет определённой манеры смеяться**, видимо, он принадлежит к индивидуалистам. Такие люди во всём и всегда руководствуются собственным мнением, пренебрегая взглядами других.

Улыбайтесь, смейтесь, всегда радуйтесь, и жизнь покажется вам намного приятнее.

- Смех и улыбка – это наше здоровье, они продлевают жизнь, делают её лучше, желанней, комфортней. От улыбки уходит печаль и прячется обида, смягчается горе. Улыбкой можно признаться в любви, выразить радость и расположение к человеку.

