

В чем секрет улыбки?

МОУ СОШ № 100 4 «В»
класс.

Д.Н. Ушаков

Большой толковый словарь современного русского языка

- Улыбка - мимика лица, губ или глаз, показывающая расположение к смеху или выражающая привет, удовольствие либо иронию, насмешку.
- Существует 19 различных типов улыбок.
- Блаженная улыбка.
Насмешливая улыбка.
Широкая улыбка.
Лукавая улыбка. Кислая улыбка. Ехидная улыбка.
- Приветливая улыбка.
Смущенная улыбка. И др.



Защитная улыбка.

Это та, которая нас охраняет.

В ситуации неизвестности улыбка — наше первое оружие, способ расслабиться, который помогает сдержать наши собственные порывы и нейтрализовать страх, который может испытывать по отношению к нам другой человек. Этот знак снятия напряжения .



Лукавая улыбка

Исполненный
добродушно-
веселого
коварства,
игривая,
кокетливо-
хитрая.



Приветливая улыбка



Та, что нас встречает.

Улыбка-приветствие, или улыбка вежливости, одновременно сближающая и сохраняющая дистанцию, способна сделать так, чтобы мы вдруг почувствовали себя в своей тарелке, даже если ничто не связывает нас с человеком, который нам улыбается



Отважная улыбка

Придает нам
уверенности в себе.

Заставляя себя
улыбаться, мы тем
самым запоминаем
наши успехи, а не
поражения.



Заговорщицкая улыбка. Объединяет нас.

Заговорщицкая улыбка говорит о том, что у людей есть общее прошлое, что они пережили нечто важное вместе. Она выявляет глубокое взаимопонимание, близость с несколькими избранными людьми..



Улыбка - одно из лучших упражнений для мозга.

Вследствие стимуляции подкорковых структур головного мозга, отвечающей за проявление эмоций и память:

- улучшается кратковременная и долговременная память
- повышается настроение
- **активируются творческие способности**
- увеличивается работоспособность



Самое замечательное в улыбке - ее заразительность

- Когда вы улыбаетесь кому-либо, человек обязательно улыбнется вам в ответ.
- Вот почему постоянная улыбка должна стать важной частью вашего языка телодвижений. Улыбайтесь даже тогда, когда вам этого не хочется.



Смех, и улыбка, помогает человеку находить друзей.

**Смех оказывает позитивное
воздействие на все органы
тела**

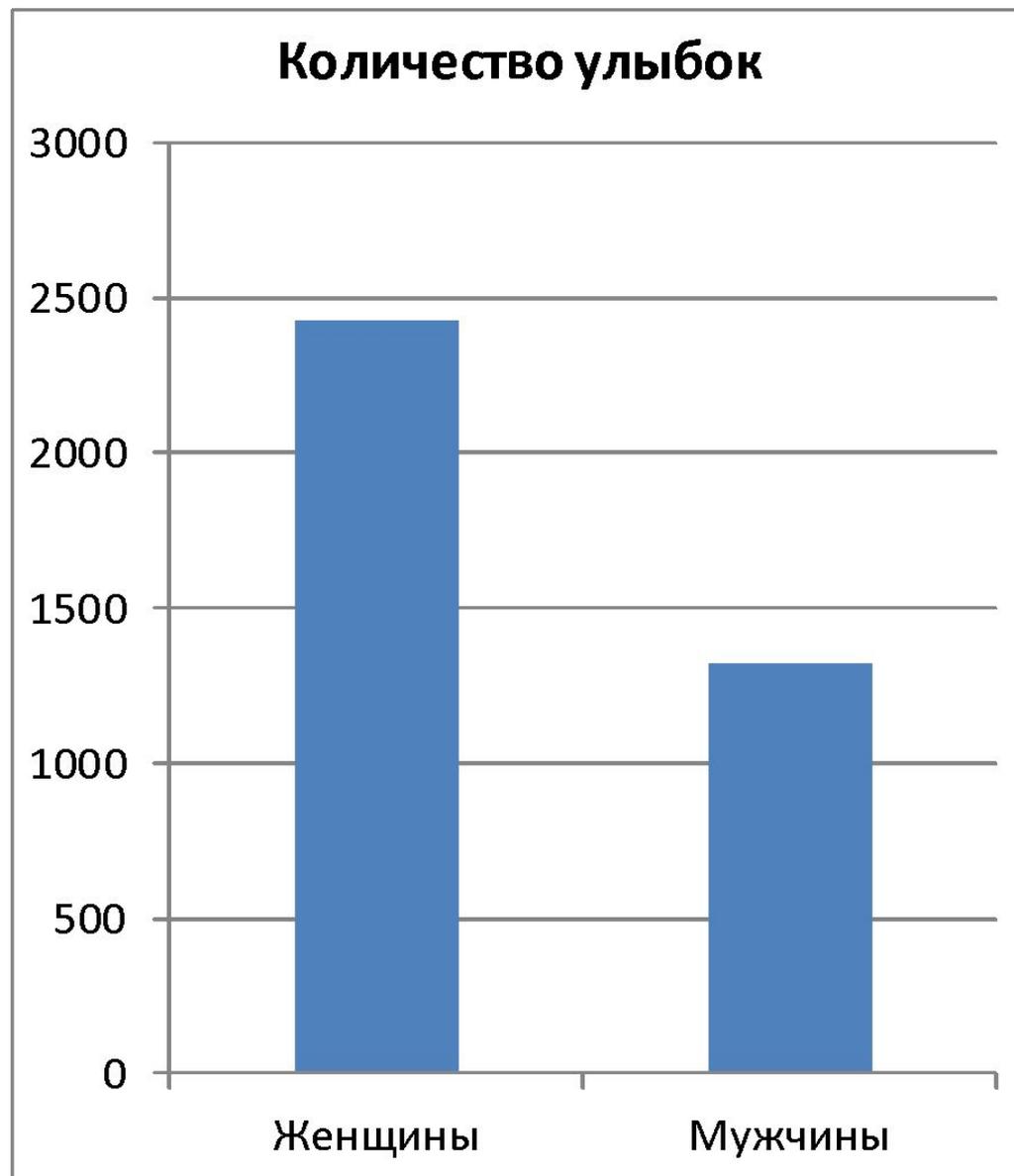
- От смеха учащается дыхание, разрабатывается диафрагма, шея, живот, лицо и плечи. Смех увеличивает содержание кислорода в крови, улучшает кровообращение и расширяет кровеносные сосуды, прилегающие к поверхности кожи. Вот почему от смеха у людей краснеет лицо. Смех уменьшает частоту сердцебиения, расширяет артерии, стимулирует аппетит и сжигает калории.



Улыбки наших близких

Обычно женщины улыбаются чаще, чем мужчины. Мы провели наблюдение за близкими (мамами, папами, братьями, сестрами и т.д.) В наблюдении участвовало 20 человек.

Подсчитав общий результа,у нас вышло за один день женщины улыбнулись 2.432 раза, а мужчины 1. 327 раз.



Упражнения для поднятия настроения.

- Когда вам будет грустно или вы устанете, постарайтесь вспомнить, какую-нибудь весёлую историю, посмеяться с родными, друзьями.



Смехотерапия



- Смехотерапия способствует жизнерадостному мировосприятию. Смех абсолютно естественен, а значит безвреден. Смех разворачивает человека на позитивное восприятие жизни. Уходят страхи, переживания, тревоги. Оздоровление и восстановление происходит без лекарств. Каждый человек умеет смеяться. Только он часто и по разным причинам зажимает в себе эту способность.

Наши высказывания.

Мы попробовали в классе провести смехотерапию.

Слушали записи со смехом, записывали свой смех, рассказывали смешные истории.



- Я в это время ощущаю прилив сил. После шутки настроение на весь день увеличивается. С настроением увеличивается энергия. (Фешин А)
- После прослушивания смехотерапии, мне хочется бегать, прыгать и скакать. (Коробов И).
- Сначала у меня было очень плохое настроение, но когда я послушала запись смеха оно поднялось. Я сразу вспомнила своего дедушку. Он очень любит шутить. (Хижнякова В).



смайлик

- 7 октября отмечался Всемирный день улыбки. Этот замечательный праздник обязан американскому художнику Харви Бэллу.
- К нему обратились представители страховой компании State Mutual Life Assurance Company of America с просьбой придумать какой-нибудь яркий и запоминающийся символ — визитную карточку компании.
- Харви не долго думал и предложил заказчикам то, что сейчас все без исключения пользователи интернета называют "смайликом". Заказчики приняли работу, изготовили значки с этой рожицей и раздали всему персоналу компании. Успех такой "визитки" превзошел все ожидания. Буквально через несколько месяцев было выпущено более десяти тысяч значков!
- Всемирный день улыбки первый раз отмечался в 1999 году. Художник считал, что этот день должен быть посвящен хорошему настроению.



. В чём секреты улыбки? (К каким выводам мы пришли)!

- - **Секрет 1.** Когда люди улыбаются, они становятся красивыми.
- - **Секрет 2.** Учёные подсчитали, что 80% успеха в жизни зависит от умения общаться с улыбкой.
- - **Секрет 3.** Улыбка-сама есть способ общения.
- - **Секрет 4.** Важно уметь улыбаться, т.к. это помогает доброжелательно относиться друг к другу, добиваться расположения собеседника, помогает приобрести друзей.
- - **Секрет 5.** С помощью улыбки можно улучшить своё настроение и настроение окружающих. Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества- гормоны, которые отвечают за хорошее настроение.
- - **Секрет 6.** Говорят, что 5 минут смеха продлевает жизнь человека на 1 год. А отрицательные эмоции (обида, злоба, недовольство) вызывают болезни. Хандра приводит к смерти.
- **СТАНЬТЕ СЕБЕ ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ, УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!**

Устное народное творчество

- Улыбка никому не вредит.(пословицы советы)
- Улыбка шутке помогает, настроение поднимает.
- Где слова привета, там улыбка для ответа. (русская пословица)



Улыбка природы

Что это – улыбка природы?
Или, может быть, просто чудо
какое-то, созданное
специально для того, чтобы
им ВОСХИЩАТЬСЯ ...?

