

The image features the Russian phrase "СМЕХ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ" (Laughter is the key to health) in a bold, bubbly green font with black outlines. The text is centered horizontally. The background is white and decorated with vibrant, abstract elements: orange and yellow curved lines and triangular shapes resembling rays of light or confetti; a large, thick pink swirl on the right side; and a yellow arrow-like shape on the left. The overall style is cheerful and celebratory.

СМЕХ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

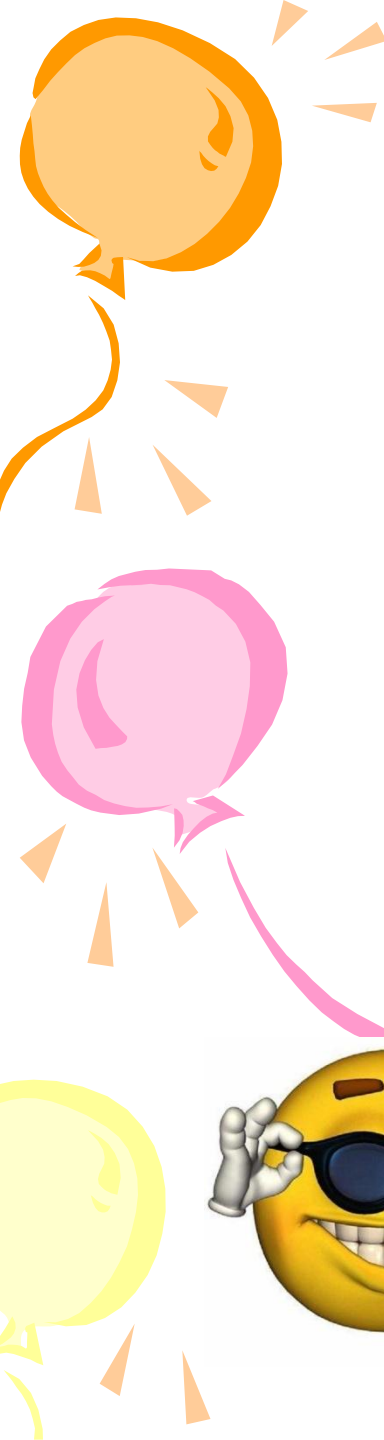
# Юмор и конкретные его проявления



улыбка и смех



- создают хорошее настроение
- формируют положительный эмоциональный тонус
- повышают защитные силы
- помогают в формировании оптимистических жизненных установок

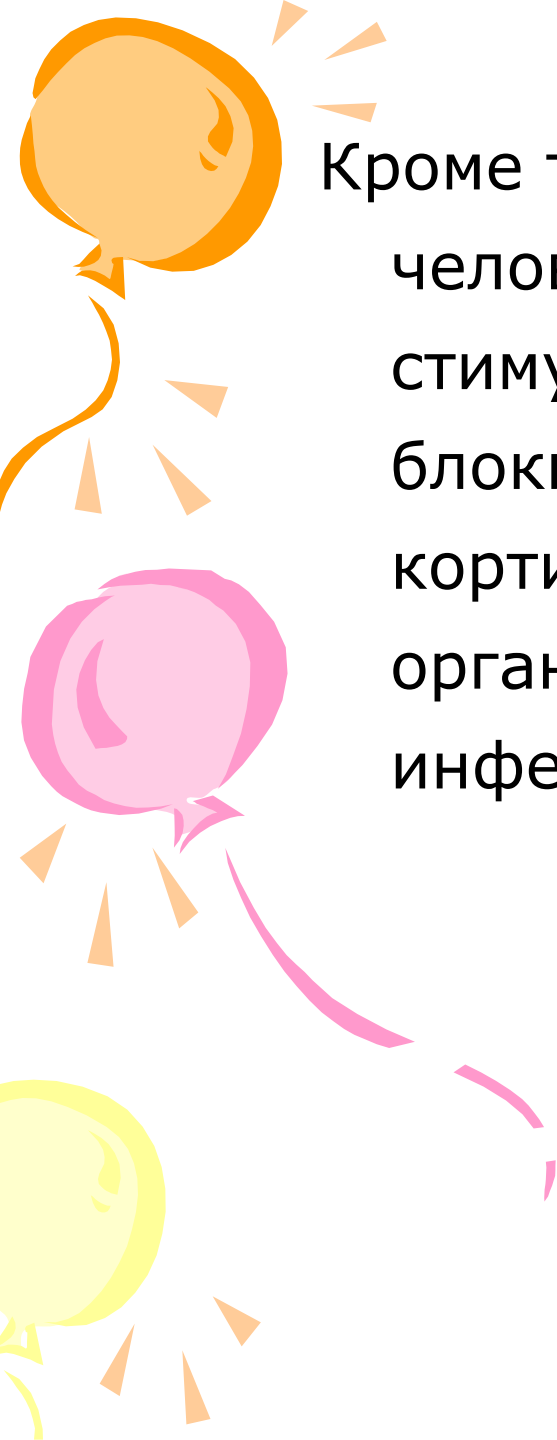


Вспомните народную мудрость:  
«с м е х - л у ч ш е е л е к а р с т в о».  
И это, право, не шутка.

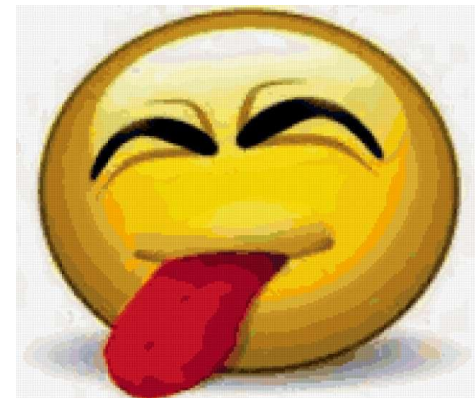
*Специалисты, изучающие влияние эмоций на иммунную систему человека считают, что именно смех способствует укреплению иммунитета.*

*Смех повышает уровень антител, влияющих на сопротивляемость различным респираторным заболеваниям.*





Кроме того, благодаря смеху в организме человека происходит процесс стимуляции гормонов. Они-то и блокируют действие гормона кортизола, подавляющего способность организма сопротивляться болезням и инфекциям.



# Интересные факты о смехе

До 3-месячного возраста дети не умеют смеяться



На Аравийском полуострове и в Юго-Западной Азии есть растение, которое называют «цветком смеха». Его семечко размером с горошину способно вызвать у человека беспричинный смех на протяжении получаса, после чего человек спокойно и безмятежно засыпает.



Воздух, который вырывается из легких при смехе со скоростью 100 км/час, освобождает бронхи от скопившейся там слизи и облегчает дыхание при воспалительных процессах, например при бронхитах или астме.



17 лицевых мышц нужно задействовать человеку, чтобы улыбнуться, а чтобы нахмуриться – 43





300 раз в день смеется средний ребенок в возрасте 6 лет



Ученые из Гарвардского университета считают,  
что веселый нрав снижает шанс проявления  
различных недугов на 50 %



Улыбка имеет эффект зеркала!  
Улыбнись... и ты увидишь улыбку!

Смех, как оказалось, очень серьезное явление, о нем даже создана особая наука – гелотология. Гелотология утверждает: **смеяться надо не только потому, что хорошо и весело, но и чтобы стало хорошо и весело!** Иными словами, чем больше смеется человек, тем он здоровее и счастливее.



**Поэтому, еще раз – улыбайтесь  
на здоровье! Создавайте себе и  
детям хорошее настроение,  
создавайте охраняющую, ваше  
и детское здоровье,  
психологическую защиту, не  
хандрите**

**и улыбайтесь,  
улыбайтесь...!**



Смейтесь на здоровье!

