



GIVEAWAY

- Цель проекта:

*расширить,
проанализировать ,
и обобщить свои
знания о смехе ;
о необходимости и
роли смеха в жизни
людей;*

- Задачи проекта:

1. *Определить какие
бывают виды смеха*
2. *Узнать , что такое
смех .*
3. *Узнать какой вред и
пользу приносит смех .*
4. *С чем связан смех.*
5. *Какое значение имеет в
жизни человека смех?*
6. *Узнать мнение
одноклассников о смехе.*



Гипотеза :

- Если я изучу смех , то я пойму его значение для здоровья человека.

Содержание.


- **I. Смех с точки зрения науки..**
- **II. Взгляд ученых и философов на свойства смеха**
- **III. Виды смеха.**
- **IV. Лечебное свойство смеха**
- **V. Анкетирование «Смех»**
- **VI. Пословицы и поговорки о смехе.**
- **VII. Список использованной литературы.**

1. Смех с точки зрения науки

Изучением смеха и его влияние на организм человека занимается раздел психиатрии – гелотология (gelos в переводе с греческого – смех)

Между прочим,
наш смех напрямую
связан с дыхатель-
ной функцией орга-
низма.





- Оказывается, когда мы смеёмся, наше дыхание на входе становится более глубоким и продолжительным, а на выдохе — коротким и частым.

— Ну и что?

II. Взгляд ученых и философов на свойства смеха.

Смех- присущ только человеку. Ведь еще в древности, смех рассматривали как высшую духовную привилегию человека, недоступную другим существам . Хотя человек появившись на свет умеет смеяться. Аристотель предполагал , что ребенок начинает смеяться не раньше , чем через сорок дней после рождения, и благодаря этому становится полноценным человеком.

Гиппократ отмечал огромную пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство .



Фридрих Ницше считал, что если человек, как минимум, десять раз не рассмеялся или не был веселым, то ночью его будет беспокоить желудок, которого он называл отцом скорби.

Эммануил Кант писал, что «смех дает ощущение здоровья, активизирует все жизненно важные процессы».

Позднее все эти утверждения были подтверждены данными науки.


III. Виды смеха

- ◆ **Насмешливый** – смеяться насмешливым смехом можно над человеком во всех его проявлениях. Особую область насмешек представляет характер человека, его стремление , желания и цели.
- ◆ **Юмор** - это некоторое душевное состояние, при котором в наших отношениях к людям мы сквозь внешние проявления небольших недостатков угадываем положительную внутреннюю сторону.
- ◆ **Злой и циничный смех**- порожден злыми чувствами.
- ◆ **Невинный смех** – первая улыбка ребенка радует не только маму, но и всех окружающих. Подрастая ребенок начинает радоваться всему яркому и приятному проявлению в его жизни.


III. Лечебные свойства смеха

Укрепляет иммунитет


- **Имея результаты последних исследований ученые утверждают: смех действительно мобилизует наш иммунитет на борьбу с заболеваниями. А зимой врачи особенно рекомендуют больше смеяться . В организме повышается количество иммуноглобулина А защищающего слизистую от атаки вирусов и бактерий.**



- Но это ещё не всё! Во время приступа смеха активизируется работа мозга, иммунная система начинает вырабатывать самые полезные для организма гормоны, побеждая тем самым вялость, усталость, недомогание.



- Очень полезно. Любой смех, делает человека здоровее, бодрее и выносливее. Недаром говорят, что смех продлевает жизнь



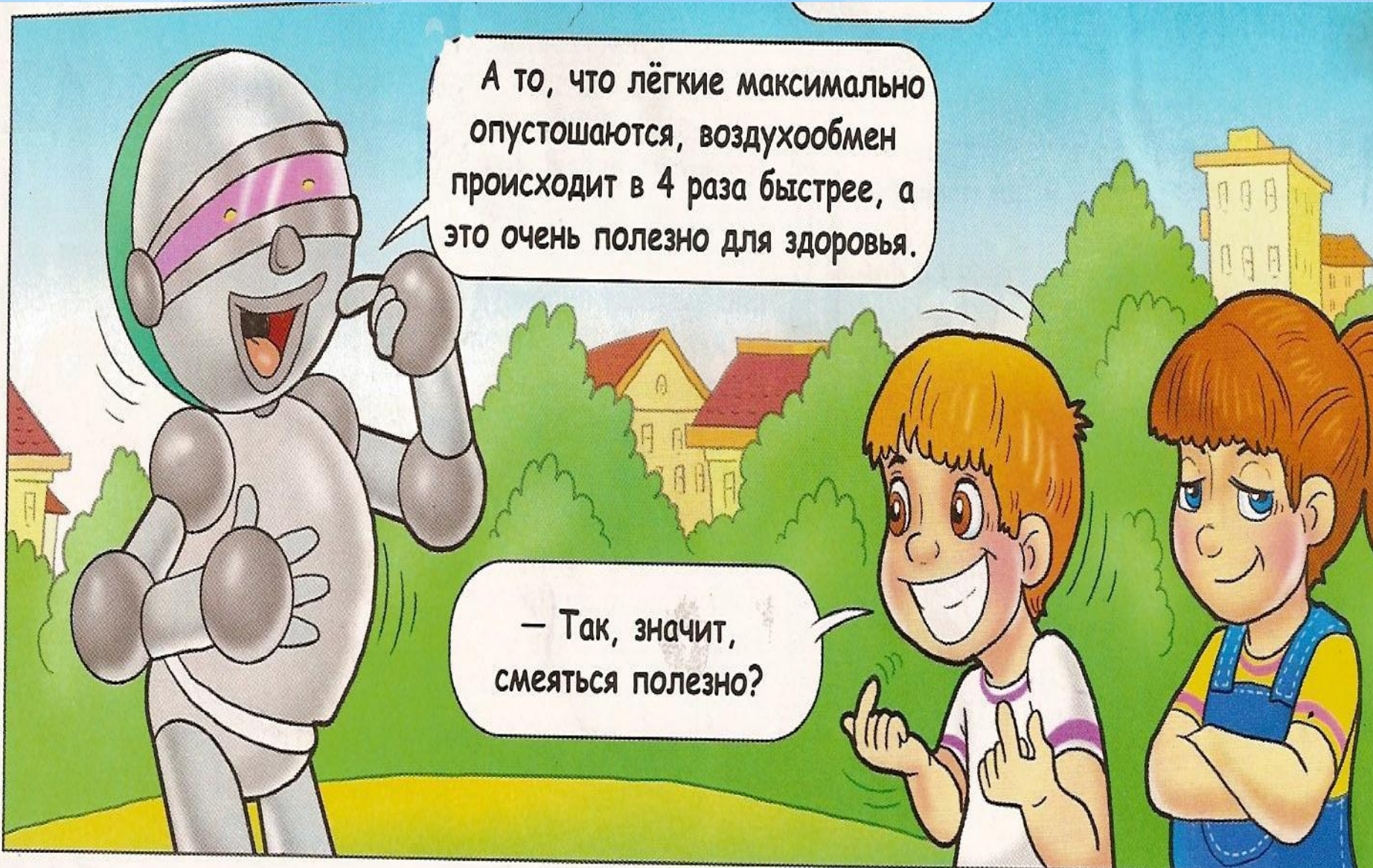
Лечит сердечно -сосудистую систему

- **«Веселое сердце живет долго». Психологи обратили внимание на сердечников : они редко смеются, зато чаще сердятся и раздражаются по пустякам. Как оказалось смех укрепляет клетки, выстилающие внутреннюю поверхность кровеносных сосудов и сердечных полостей. Хохот подобен физическим упражнениям на свежем воздухе и имеет оздоровительный эффект для сердца. Всего за 10 минут снижается кровяное давление на 10-20 мм ртутного столба.**

Уменьшает боль.

Герой произведения Фридриха Ницше «советовал»: Десять раз должен ты смеяться в течении дня и быть веселым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, это отец скорби». Естественное болеутоляющее имеет и психологическую составляющую: смеясь от души мы отвлекаемся от плохого самочувствия. При смехе благодаря расслаблению мышц шеи спины можно свести на нет головную боль.

Тренирует дыхательную систему



А то, что лёгкие максимально опустошаются, воздухообмен происходит в 4 раза быстрее, а это очень полезно для здоровья.

— Так, значит, смеяться полезно?



Улучшает фигуру.

Смех-это аэробика для мышц, и массаж для внутренних органов. В то время когда вы с удовольствием хохочите, в работу включаются восемьдесят групп мышц! Лучше всего прорабатываются мышцы живота, спины и ног. Одна минута смеха равносильна пятнадцати минутам езды на велосипеде, а 10-15 минут сжигают столько же калорий, сколько содержится в плитке шоколада. А если вы будете веселиться в течении часа, то потратите количество энергии , как при часовой пробежке. По словам ученых ,смех почти также полезен, как тренировки. Если человек не смеется его шансы умереть от сердечного приступа вырастает на 44 % .

Улучшает отношения

С точки зрения психологов , смех – групповая психотерапия : объединяет людей, избавляет от негативных эмоций. Наблюдение за смеющимся человеком улучшает настроение. Кто-то мудрый сказал , что человечество выжило благодаря тому, что научилось смеяться.

Характеризует людей

Достоевский писал, что натура человека распознается по смеху. Если он.....

- Сдерживает смех- это говорит о надежности, уравновешенности, спокойствии.
- Смеется открыто, откидываясь назад- к жизни и к близким людям относится легкомысленно. С таким человеком весело в компании, но всерьез на него рассчитывать не стоит.
- Хохочет, широко раскрыв рот- значит , остроумен, , может поведать массу смешных историй. Он прекрасный рассказчик, но отвратительный слушатель.
- Смеется, сморщив нос- его чувства и мнения меняются так же быстро, как направление ветра. Он эмоционален и капризен, легко поддается настроению.
- При смехе прикрывает рот рукой- несколько робок не уверен в себе, раним.

- **Касается губ мизинцем,- ему нравится быть в центре внимания. У него отсутствует самокритика, свое мнение он считает истиной.**
- **Касается рукой лица или головы,- это отъявленный мечтатель и фантазер. Большую часть времени предпочитает витать в облаках.**
- **Ухмыляется , правый уголок рта приподнят,- склонный ко лжи и жестокости. Хотя может казаться довольно милым. Совсем другие характеристики у человека с «левосторонней» улыбкой , которая говорит о честности, порядочности. На него можно положиться в трудную минуту.**

Улучшает настроение

Лечение смехом популярно во многих странах мира. Например, в Германии клоуны-доктора посещают тяжело больных детей. Индийские врачи даже придумали специальную йогу смеха, которая заметно улучшает эмоциональное и физическое состояние.



Анкета «СМЕХ»

- Любите ли Вы посмеяться? _____
- Часто ли Вы смеетесь? _____
- Над чем можно смеяться? _____
- Для чего нужен смех? _____


Спасибо!!!

- В анкетировании приняли участие 30 детей и 30 взрослых . Ответы были такие:

- Любят смеяться - все участники анкетирования.
- Часто смеются - 30 детей и всего 18 взрослых
- Смеются над шуткой – 52 участника
- Смеются над смешной ситуацией 8 участников
- Смех нужен для здоровья – считают 24 участника;
Смех нужен для хорошего настроения – считают 29 участников.
- И просто чтобы было весело – считают 7 участников.

Высказывания великих людей о смехе:

- ✓ «Смех погоняет зиму с человеческого лица»- В.Гюго
- ✓ «Ничто так не сближает людей, как безобидный смех»-
- ✓ Л.Толстой.
- ✓ «Веселый человек создает себе веселый мир, мрачный человек создает себе мрачный» С.Смайлс
- ✓ «Смех – это спасательный круг на волнах жизни»- Ф.Рабле
- ✓ «Смех-дитя интеллекта, и он же бессознателен, не- осознаваем в своих источниках»
- ✓ «Смех родствен эстетике, и он же не уместается в ее границах »
- ✓ «Смех связан со злом, и он же благо и дарит благо»- А.Бергсон
- ✓ «Смех благоприятствует пищеварению и одобряет жизненную силу.»- Х. Гуффеланд



**Человек рождается на свет, чтобы смеяться.
Мы, люди, можем злиться , как собаки,
быть ласковыми, как кошки, уставать , как
лошади, но смеяться и улыбаться мы будем
всегда только как люди. Природа вместе с
разумом наделила нас удивительным
даром- во всеуслышание заявлять миру о
том , что нам хорошо жить на свете!**



Заключение

- При работе над проектом я понял и сделал выводы, что смех необходим всем нам для здоровья, для хорошего общения и просто для прекрасного настроения . Если люди будут чаще смеяться, то наш мир станет добрее и ярче.

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

