



**GWINEK**

- 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.

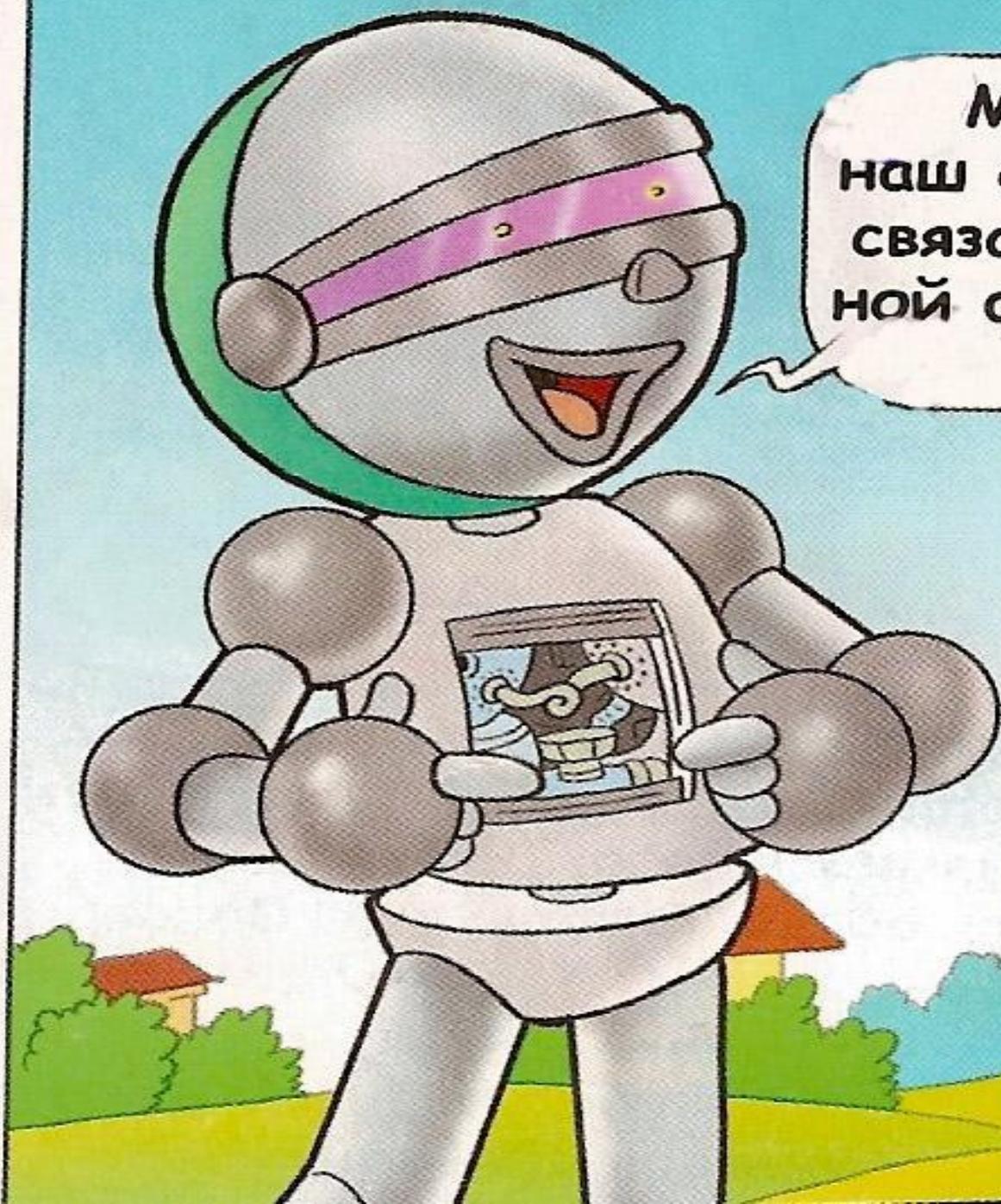
# Содержание.

- **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. Любый 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? \_\_\_\_\_

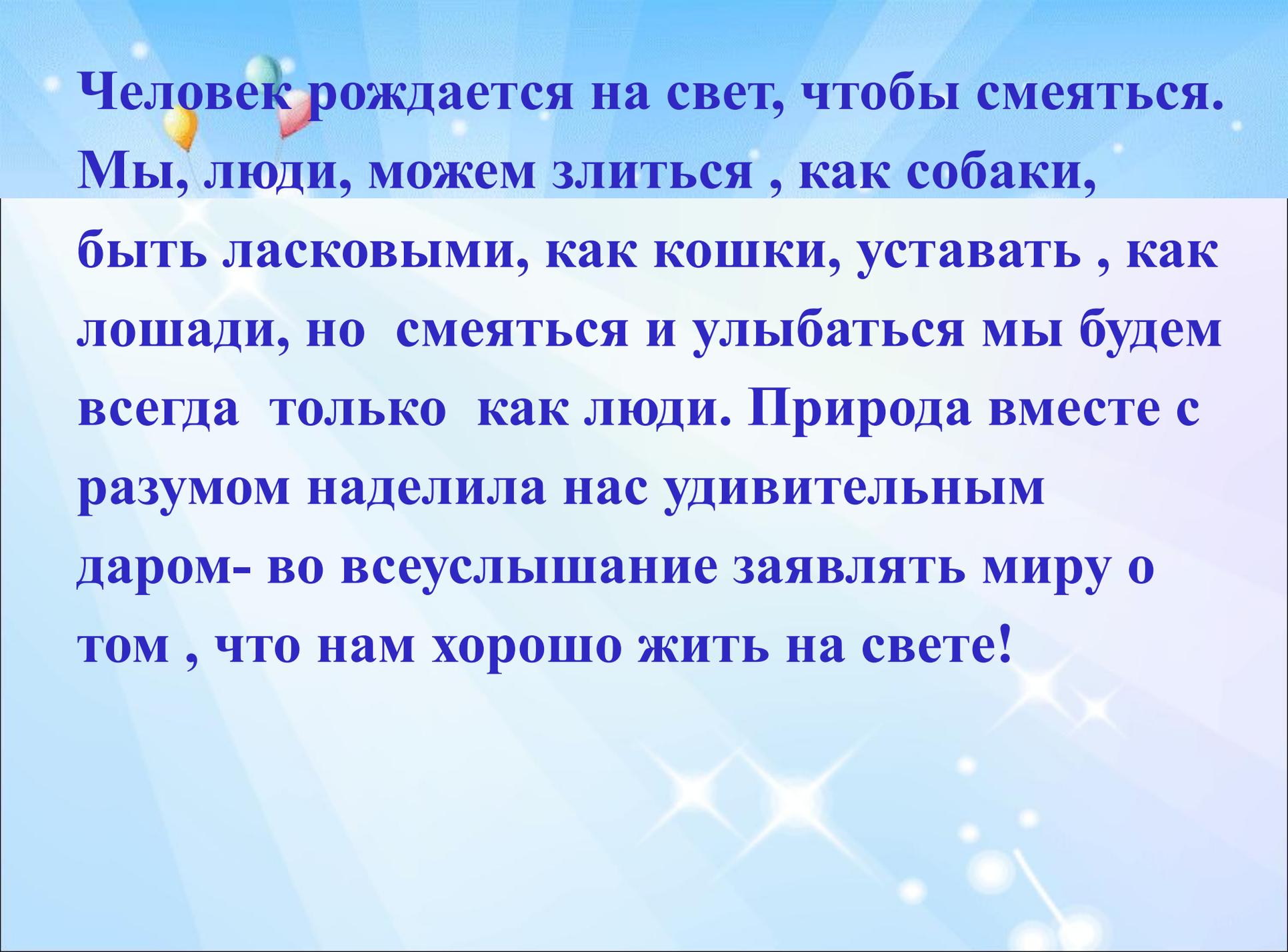
Спасибо!!!

- 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. Гуфеланд



**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!***

