

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ №104

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

на тему: **СМЕХ – ЭТО  
СЕРЬЁЗНО!**

Выполнила:  
ученица 4«б» класса  
Косолапова Вика

Руководитель: Рублёва В. Г.



# ВВЕДЕНИЕ

- Наука 21 века настолько глубоко познала человека, что стало возможным практически все: можно восстановить слух, зрение, можно заменить практически любой орган на искусственный и даже можно «скопировать» самого человека – клонировать его. Но есть одна вещь, которая так и осталась тайной. Эта вещь проста до смешного. Это то, что делает человека человеком и то, что каким-то таинственным образом хранит его. Это то, что ничего не стоит и очень ценно. Это то, что может спасти жизнь и изменить судьбу. Это то, что связывает людей, без чего нет ни дружбы, ни любви, ни счастья. Это – смех!
- Маленький ребенок смеется около 400 раз в день, взрослый – в среднем 15 раз. Почему? Может быть смех – вещь ненужная и поэтому мы от нее избавляемся, взрослея? Зачем тогда нам дан природой смех?
- В чем его роль?

\* Гипотеза – научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений. (С.И.Ожегов)

- **Гипотеза\***: Смех оказывает благотворное влияние на здоровье человека, на его судьбу, на успехи в работе и учебе, на отношения с окружающими, и даже на продолжительность жизни.
- **Предмет исследования**: изучение природы смеха, его происхождение и история.
- **Объект исследования**: изучение механизма смеха и его влияние на организм человека.
- **Цель проекта**: разработка практических советов и рекомендаций по применению смеха в жизни школьника.
- **Значение проекта**: изучение влияния смеха на человека и выявление практической пользы смеха для школьника.

# КАК ПОЯВИЛСЯ СМЕХ?



- Давайте заглянем далеко-далеко в прошлое. Туда, где еще нет человека. Смеются ли животные?
- К сожалению, животные не умеют смеяться. Смех рождается из эмоций и сложных психических процессов, которые есть только у человека.
- Постепенно человек развивался и все больше удалялся от своих животных предков. Прежде всего, у него развивалось абстрактное мышление. То есть способность не просто видеть и узнавать то, что прямо перед тобой, но и мысленно «смешивать» образы, признаки и явления. И когда при таком «перемешивании» рождается какой-то очень странный и интересный образ – это и воспринимается умом человека как смешное.
- Историки считают, что смех появился как сигнал о том, что опасности нет, и тревога была ложной.

# СМЕХОТВОРЦЫ

- В древние времена жизнь человека была трудной и опасной. Но потребность в смехе и веселье была очень сильна. С самых давних времен человек искал способ развеселиться. Так во всех уголках мира появилась особая профессия – смешить и развлекать людей. У разных народов эти люди назывались по-разному - шуты, скоморохи, паяцы, фигляры и другие.
- Самый яркий персонаж древней Руси – скоморох. Скоморох – это актер, который музыкой, переодеванием, песнями, танцами и номерами с дрессированными животными развлекал народ.
- А при дворах царей и богатых людей жили другие смехотворцы – шуты.



# СМЕХ В НАШИ ДНИ

- В наши дни смех – важная часть жизни человеческого общества.
- Смех покорила даже виртуальное пространство. Там смех выглядит так:
- :-) улыбаюсь
- :-))) смеюсь
- :-D хохочу
- ;-) подмигиваю и улыбаюсь
- Смех в Интернете живет и в таких забавных смеющихся мордочках: 😄  
И вообще, символом нашего времени может считаться знаменитый Смайлик, который рисуется и используется чаще всех остальных символов на Земле.



# ЧТО ТАКОЕ СМЕХ?



- Смех – выражающие полноту удовольствия, радости, веселья или иных чувств отрывистые характерные звуки, сопровождающиеся короткими и сильными выдохательными движениями. Смех и улыбка - не одно и то же. Улыбка, в отличие от смеха, не слышна, это вид мимики. Улыбка по силе влияния на организм слабее смеха.
- Можно рассматривать улыбку как «слабый смех» или начало смеха, так как улыбка часто переходит в смех.

# ВИДЫ СМЕХА

1. Смех природный – это непроизвольная реакция организма на удовольствие, когда легко на душе, все хорошо и благополучно. Так смеются совсем маленькие детки – просто так, потому что все хорошо и приятно, потому, что узнали маму или вкусно покушали. Так мы смеемся от щекотки.
2. Смех социальный. У него много причин: курьезы (например, огромный толстяк с крошечным зонтиком), неуклюжесть (например, когда герой комедии все роняет и падает), комичность (например, клоун или наряженные собачки), юмор (например, анекдоты, Ералаш, шутки) и так далее.



# ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА СМЕХА



- Смех оказывает огромное влияние и на здоровье человека, и на его судьбу, и на успехи в работе и учебе, и на отношения с окружающими, и даже на продолжительность жизни. Вот почему исследование смеха привлекает ученых самых разных специальностей: психологов (отношения с людьми и счастье человека), социологов (влияние смеха на общество), психиатров (душевное здоровье), педагогов (влияние смеха на развитие ребенка), неврологов (влияние смеха на деятельность мозга), кардиологов, онкологов и многих других (влияние смеха на здоровье человека).

# СМЕХОТЕРАПИЯ И СМЕХОЙОГА

- Первый клуб смехойоги открылся в 1995 году и в нем было только 5 человек. Сегодня таких клубов более 6000 по всему миру. Занятия смехойогой никак не связаны с юмором или шутками. Девиз смехойоги: «Смех без причины!»
- С помощью дыхательных упражнений люди учатся смеяться без всякой причины, и таким образом вызывать те целебные процессы в организме, которые связаны со смехом.



# НЕСКОЛЬКО СМЕХО-РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

- **Рецепт «Смехо-переменки».** Если мы научимся на перемене смеяться – дружно, от души – хотя бы в течение 1 минуты, то это даст эффект на весь следующий урок – мышцы тела расслаблены, эндорфины и кислород стимулируют мозг, достигается эмоциональное равновесие.
- **Рецепт «Американской улыбки».** Улыбка и смех очень и очень заразительны. Улыбаться - самый простой способ повлиять на свое окружение.
- **Рецепт дружбы.** Самый главный показатель того, что мы с кем-то дружны – смех вместе. Если люди часто и с удовольствием смеются вместе – они совершенно точно друзья.

# ЗАКЛЮЧЕНИИ



- Смех – это очень просто.
- Любой ребенок знает, что это такое.
- Но, к сожалению, никто не говорит нам о том, что смех – это очень серьезно, важно и его нужно беречь.
- Для каждого школьника смех – это простой и приятный способ улучшить свое самочувствие, успеваемость, отношения со сверстниками и со взрослыми, самый надежный способ вырасти счастливым и успешным.
- **Смейтесь!**  
**И весь мир улыбнется вам в ответ!**

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

