

Классный час:

ЮМОР В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

«Добрый смех, хорошее чувство юмора является показателем духовного здоровья человека. Умение смеяться над всевозможными эгоистическими проявлениями в себе — это необходимый элемент развития на всем протяжении духовного пути человека.»

Лайтман М.



Тест "ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЧУВСТВО ЮМОРА?"



- Любите ли вы смеяться?
- Умеете ли с юмором выходить из неприятных ситуаций?
- Смеётесь ли вы наедине, когда читаете книгу или смотрите телевизор?
- Задевает ли вас, если кто-то над вами подсмеивается?
- Есть ли у вас любимые шутки, которые вы частенько используете в разговоре?
- Нападает ли на вас иногда такой смех, что трудно остановиться?
- Когда вы в плохом настроении, не раздражает ли вас смех окружающих?
- Считаете ли вы себя человеком с чувством юмора?

Подсчитайте сумму.

Если вы получили 6 и более "+", то у вас с чувством юмора всё в порядке. И это помогает вам в самые трудные периоды жизни.



Если вы получили 5 "+" и менее, то с чувством юмора у вас плоховато и самое смешное у вас еще впереди.



Функции юмора (А.Зив):

- Социальная
- Защитная
- Интеллектуальная



У.Фрай (Стэнфордский университет)

Когда человек смеется, у него работает около 80 групп мышц.

Улучшается кровоснабжение
головного мозга и кровотока на 22%.

За 10-15 минут ежедневного хохота сжигается до 50 калорий.



СМЕХ В ЦИФРАХ

«Чтобы строго нахмуриться, надо напрячь 30 мускулов, а чтобы приветливо улыбнуться



— всего 13», а чтобы смеяться, открыв рот, и пять минут смеха добавляет того меньше. ОДИН ГОД ЖИЗНИ»

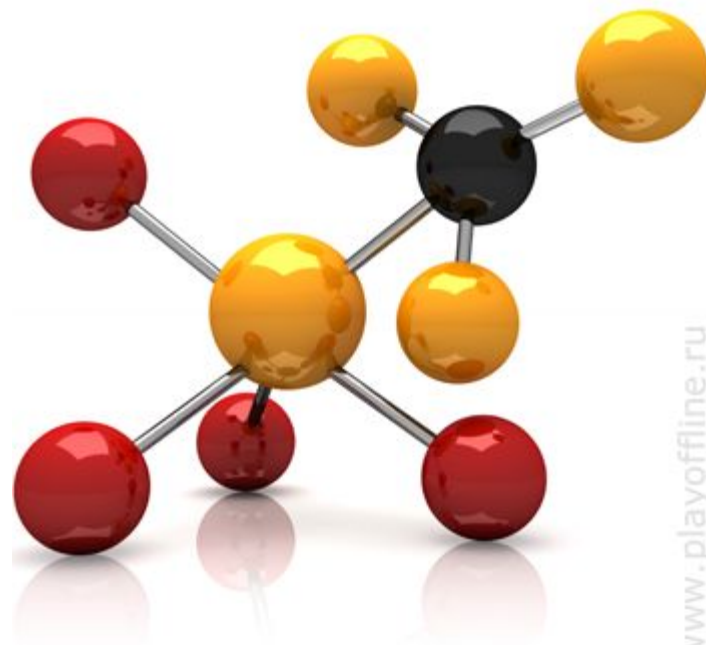
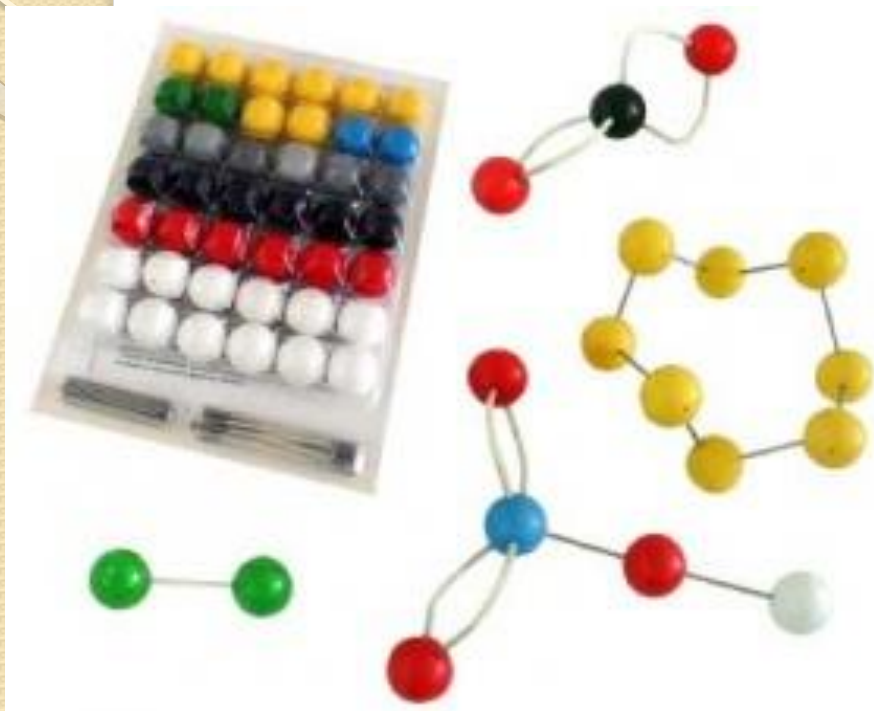
Люди смеются все реже. К такому выводу пришли исследователи. По их подсчетам раньше люди смеялись по 18 минут в день, а сейчас мы смеемся около 6 минут в день.

«Юмор в жизни человека».

Людей с чувством юмора с удовольствием приглашают в любую компанию, к их мнению прислушиваются, на них смотрят с восторгом.



игра «МОЛЕКУЛА»





М.Стубер (университет Лос-Анджелеса)

Смех оказывает стимулирующее действие на иммунную систему и **защищает организм человека от стресса.**

Люди с чувством юмора меньше подвержены нервным заболеваниям, болезням органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.



**Выяснилось, что «смехотерапия»
неплохо помогает людям,
оправляющимся после ударов – смех
способствует снижению кровяного
давления. Смех высвобождает
эндорфины – гормоны счастья,
которые помогают избавиться от
раздражения и грусти и существенно
ускорить поправку пациентов,
поднимая им настроение.**

*Люди, которые любят смеяться,
меньше болеют,
реже раздражаются и не знают,*

Тренинг остроумия

(придумать юмористическую подпись для фотографий)

















Вывод:

*Юмор развлекает,
помогает приобретать друзей.*





Радость всегда рядом,
просто впусти ее в свою
жизнь.

Смотрите комедии, ходите в
цирк,
просматривайте
юмористические сайты и
сборники анекдотов. Включите
в свой круг общения как
можно больше веселых и
жизнерадостных людей.
Чаще собирайтесь вместе
с компанией друзей, умеющих
и любящих пошутить.




Человек рождается на свет,
чтобы смеяться.

Мы, люди,
можем злиться, как собаки,
быть ласковыми, как кошки,
уоставать, 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.





● Человек, лишенный
чувства юмора, лишен
гораздо большего, чем
просто чувства юмора.

● Юмор — один из
элементов гения.

(Марк Твен).