

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»**

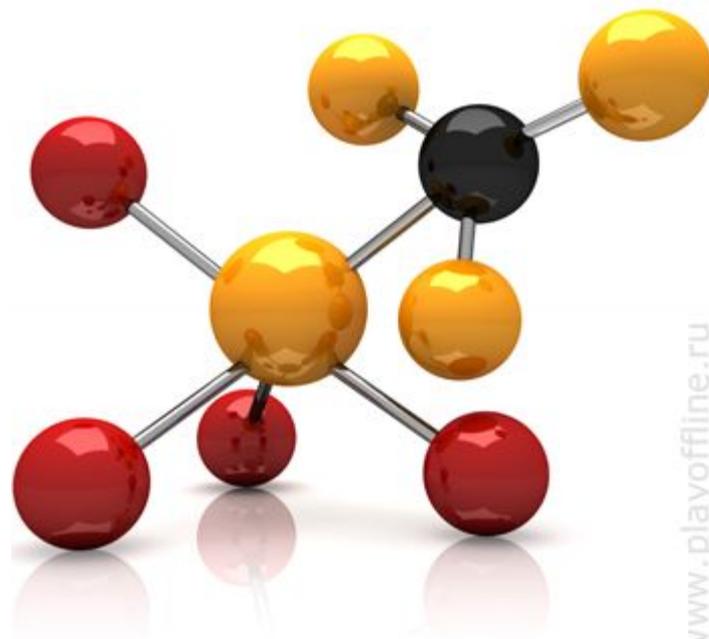
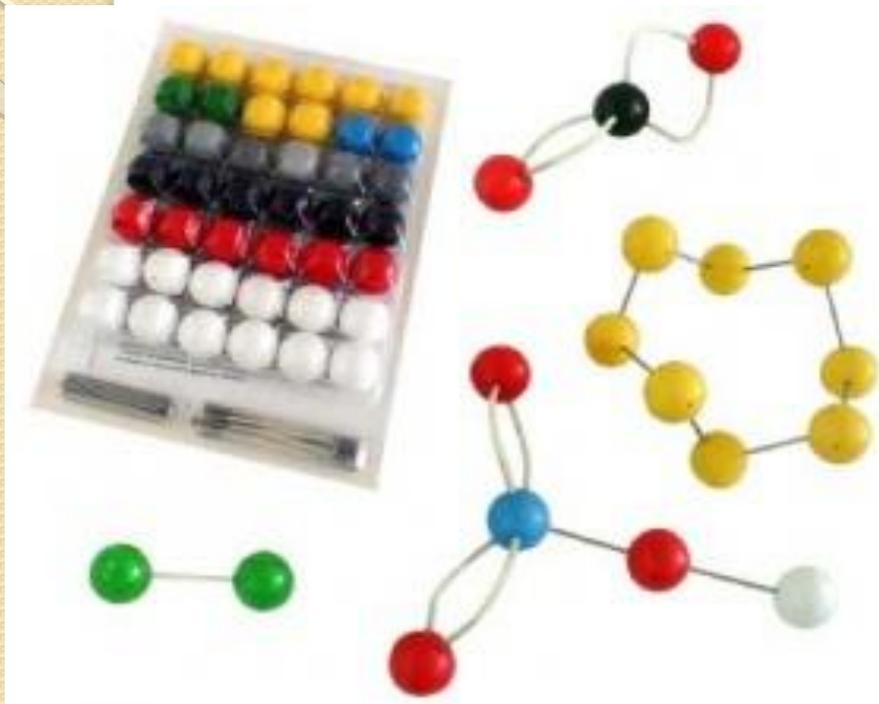
**Люди смеются все реже. К такому выводу пришли исследователи. По их подсчетам раньше люди смеялись по 18 минут в день, а сейчас мы смеемся около 6 минут в день.**

# «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.



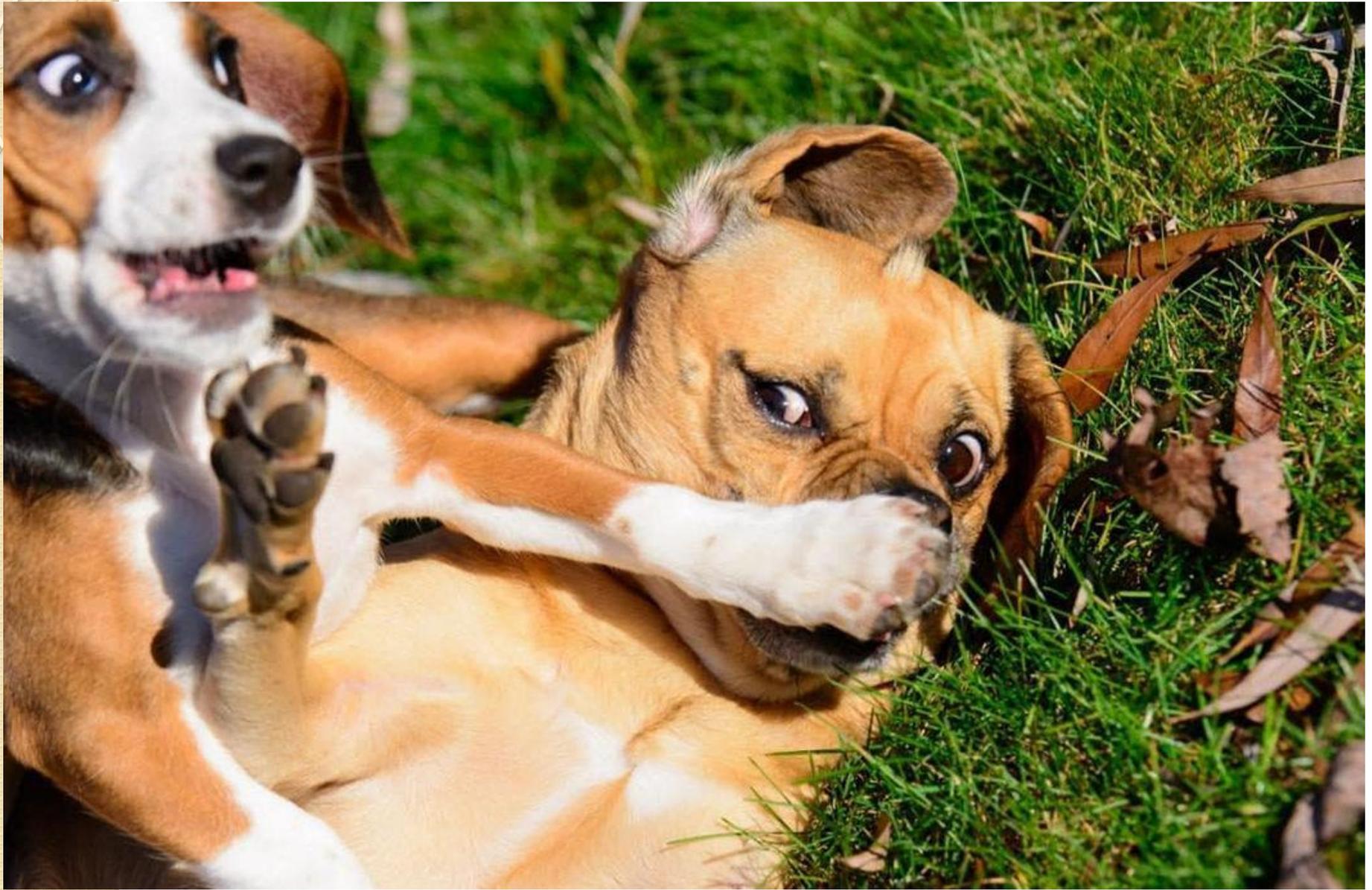
**Выяснилось, что «смехотерапия»  
неплохо помогает людям,  
оправляющимся после ударов – смех  
способствует снижению кровяного  
давления. Смех высвобождает  
**эндорфины – гормоны счастья,**  
которые помогают избавиться от  
раздражения и грусти и существенно  
ускорить поправку пациентов,  
поднимая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

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

# Тренинг остроумия

(придумать юмористическую подпись для фотографий)

















Вывод:

*Юмор развлекает,  
помогает приобрести друзей.*





## Рекоменда

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,  
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.





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

● Юмор — один из  
элементов гения.

(Марк Твен).