



СМЕХ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

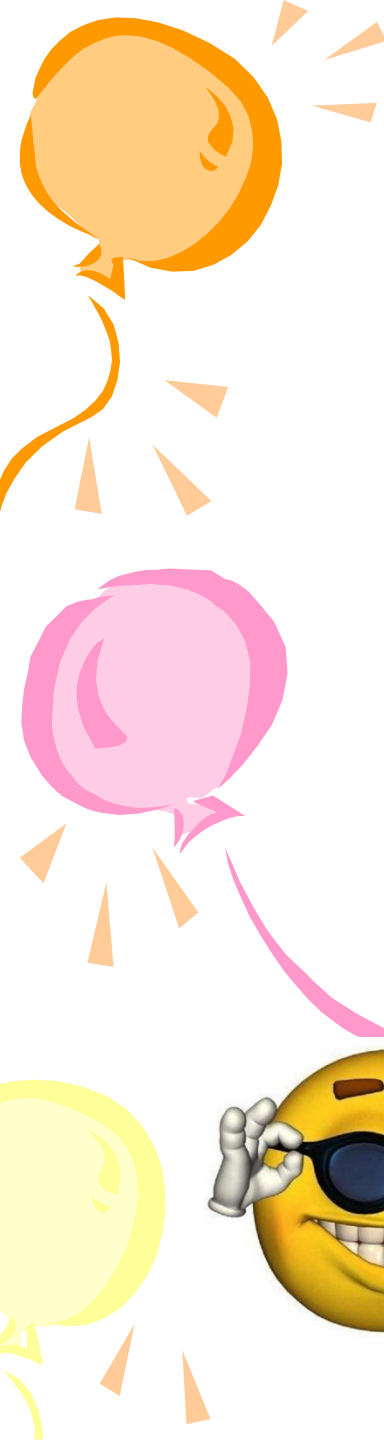
Юмор и конкретные его проявления



улыбка и смех



- создают хорошее настроение
- формируют положительный эмоциональный тонус
- повышают защитные силы
- помогают в формировании оптимистических жизненных установок

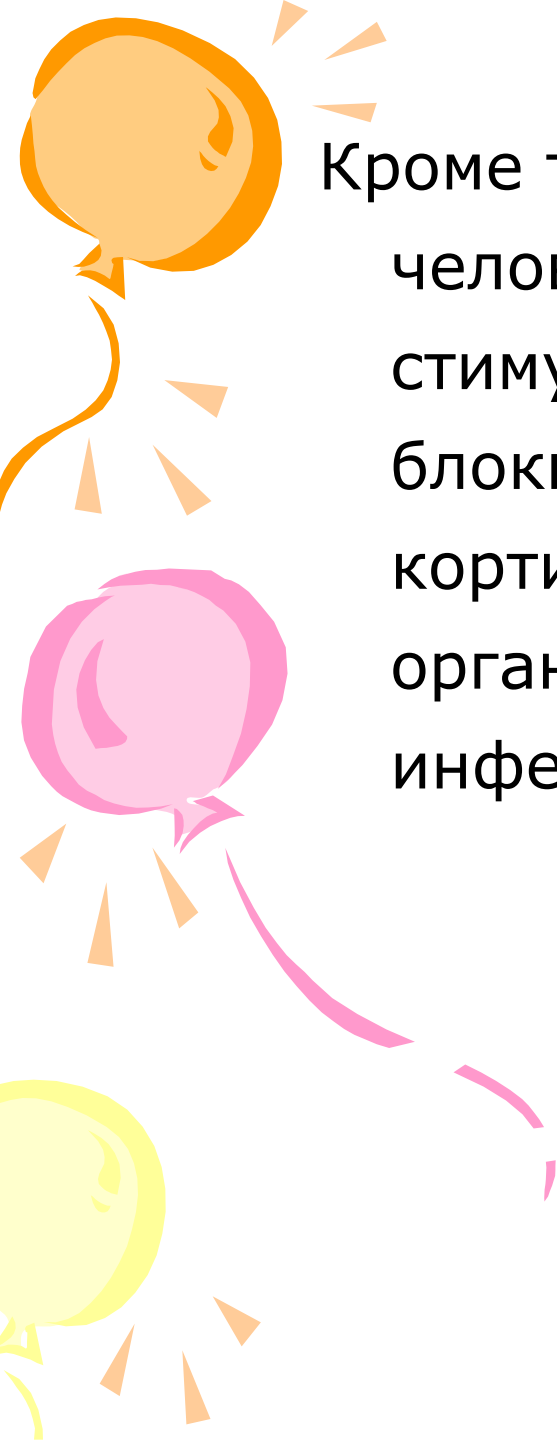


Вспомните народную мудрость:
«с м е х - л у ч ш е е л е к а р с т в о».
И это, право, не шутка.

Специалисты, изучающие влияние эмоций на иммунную систему человека считают, что именно смех способствует укреплению иммунитета.

Смех повышает уровень антител, влияющих на сопротивляемость различным респираторным заболеваниям.





Кроме того, благодаря смеху в организме человека происходит процесс стимуляции гормонов. Они-то и блокируют действие гормона кортизола, подавляющего способность организма сопротивляться болезням и инфекциям.



Интересные факты о смехе

До 3-месячного возраста дети не умеют смеяться



На Аравийском полуострове и в Юго-Западной Азии есть растение, которое называют «цветком смеха». Его семечко размером с горошину способно вызвать у человека беспричинный смех на протяжении получаса, после чего человек спокойно и безмятежно засыпает.



Воздух, который вырывается из легких при смехе со скоростью 100 км/час, освобождает бронхи от скопившейся там слизи и облегчает дыхание при воспалительных процессах, например при бронхитах или астме.



17 лицевых мышц нужно задействовать человеку, чтобы улыбнуться, а чтобы нахмуриться – 43



300 раз в день смеется средний ребенок в
возрасте 6 лет

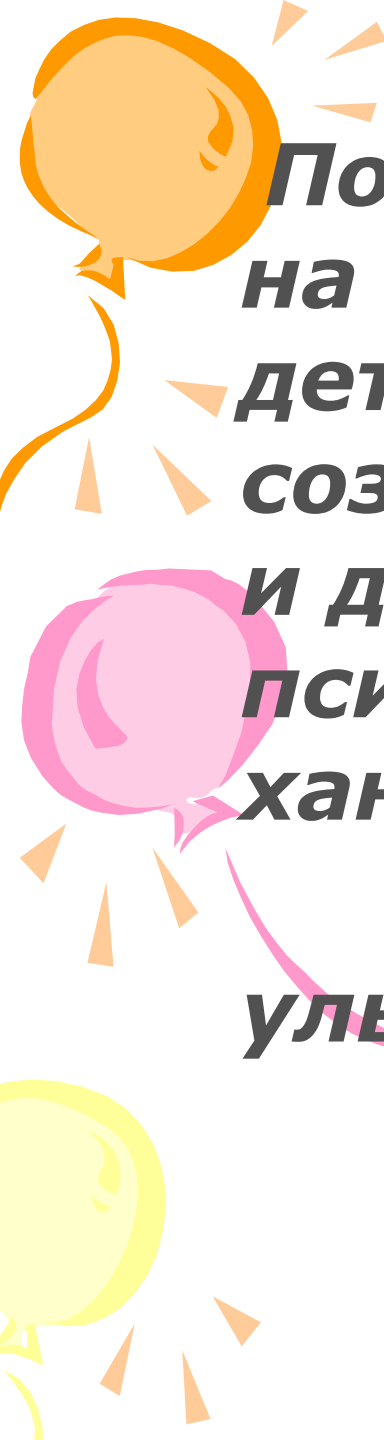


Ученые из Гарвардского университета считают,
что веселый нрав снижает шанс проявления
различных недугов на 50 %



Смех, как оказалось, очень серьезное явление, о нем даже создана особая наука – гелотология. Гелотология утверждает: **смеяться надо не только потому, что хорошо и весело, но и чтобы стало хорошо и весело!** Иными словами, чем больше смеется человек, тем он здоровее и счастливее.





**Поэтому, еще раз – улыбайтесь
на здоровье! Создавайте себе и
детям хорошее настроение,
создавайте охраняющую, ваше
и детское здоровье,
психологическую защиту, не
хандрите**

**и улыбайтесь,
улыбайтесь...!**



Смейтесь на здоровье!

