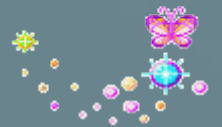


СМЕХ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ



Автор работы: Умарова Шабнам и Клочкова Мария
zemcovshkola@mail.ru

Земцовская школа, 11 класс



Руководитель : Барсукова Жанна Леонтьевна, учитель
русского языка и литературы



2013 год

Цели и задачи

Цель: доказать, что смех является прекрасным профилактическим средством, позитивно влияет на здоровье человека:

- успокаивает нервы;
- улучшает мышечный тонус;
- снимает боль и усталость;
- нормализует артериальное давление;
- помогает быть в форме;
- оздоравливает сердце;
- помогает бороться со стрессом.

Задачи:

- изучить материалы по влиянию смеха на различные системы организма человека;
- провести эксперимент по выявлению реакции организма на положительные эмоции, вызванные аудио-видео материалами, содержащими классическую музыку, живопись, детские мультфильмы, смех ребенка и др., сделать замеры, проанализировать данные;
- провести анкетирование учителей и учащихся;

Объект исследования: научные статьи, исследования, результаты эксперимента.

Методы исследования: эксперимент, анализ, систематизация, описание.

Актуальность:

- 1) В последние годы проблема профилактики заболеваемости является очень актуальной, стало очень «модно» заботиться о собственном здоровье, т.к. здоровье - это внешняя красота, благополучие в семье и успешность в бизнесе.
- 2) Качественные проблемные вопросы развивают интерес к собственному здоровью, помогают делать правильные выводы.

Содержание

1. Введение. Актуальность изучения темы.
2. Смейтесь на здоровье.
 - 1). Наука «гелотология». Основоположники науки.
 - 2). Профилактическое влияние смеха на различные системы человека. Механизм влияния смеха на различные системы человека.
 - 3) Целительные свойства смеха.
 - 4) Смех и характер человека.
 - 5) Эксперимент.
3. Выводы.
4. Источники информации.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА

I ЭТАП – планирование работы, определение целей, задач.

II ЭТАП – изучение материалов, специальной литературы, поиск информации в ИНТЕРНЕТЕ

III ЭТАП – создание и обсуждение концепции, идеи.

IV ЭТАП – создание и обсуждение макета газеты, буклета, сценария мероприятия

V ЭТАП – отбор полученных материалов, музыки, спецэффектов и др.

VI ЭТАП – проведение проектного мероприятия, защита, анализ.

УЧАСТНИКИ: ученики 11 класса школы, классный руководитель

СПОСОБ ИЗГОТОВЛЕНИЯ: графический, на электронном носителе.

СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА: сентябрь-ноябрь 2012 года;





**«Веселое сердце благотворно, как
врачевание, а унылый дух сушит
кости»(Библия. Притчи Соломона)**

**«Радуйтесь и веселитесь»
(Иисус Христос. Нагорная проповедь)**

Ученые о смехе



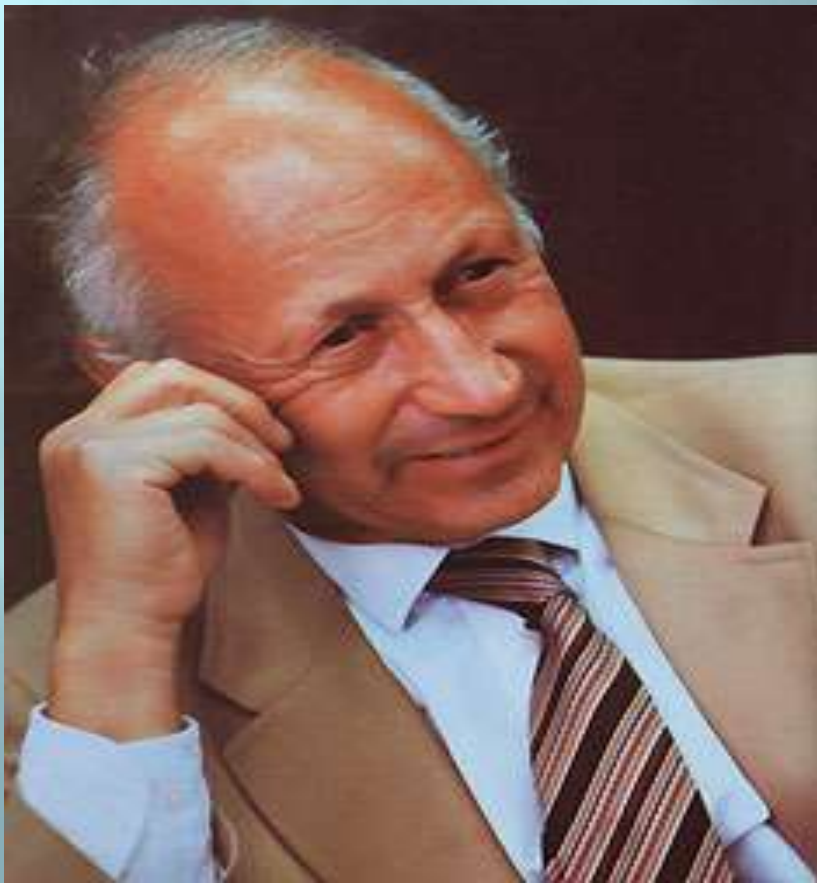
Бесспорное отличие
человека от
животного и от
самого
совершенного
компьютера –
умение смеяться.
Д. Лихачев

Гелотология



Наука о смехе
зародилась в
70-х годах
прошлого века
в Америке

Основоположник смехотерапии



Норман Казинс, старший преподаватель медицинского факультета Калифорнийского факультета в Лос-Анжелесе. Он не только преподавал в университете, но также написал большое количество книг, среди которых: «Доктор А. Швейцер в Ламбарене», «Прославление жизни», «Наследственность», «Анатомия болезни с точки зрения пациента.

Смех

— одна из реакций человека на смешное, либо на щекотку, и включает в себя непроизвольные движения мускулов лица и тела, специфические звуки и изменения в ритме дыхания.





У людей, которые находятся в приподнятом настроении, понижено содержание гормона кортизола, который также называют «гормоном стресса».

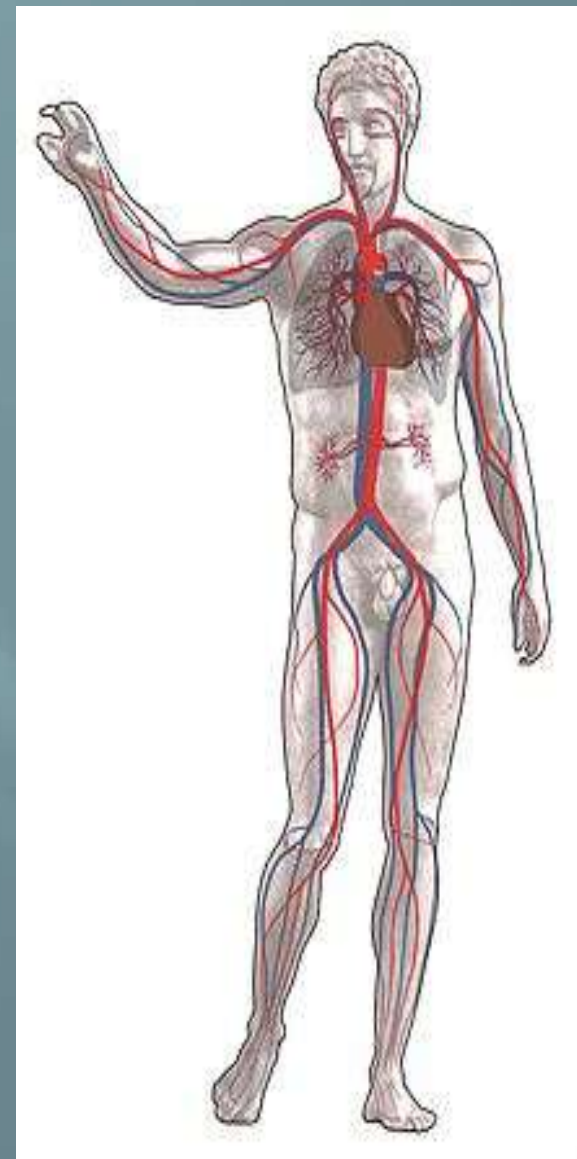
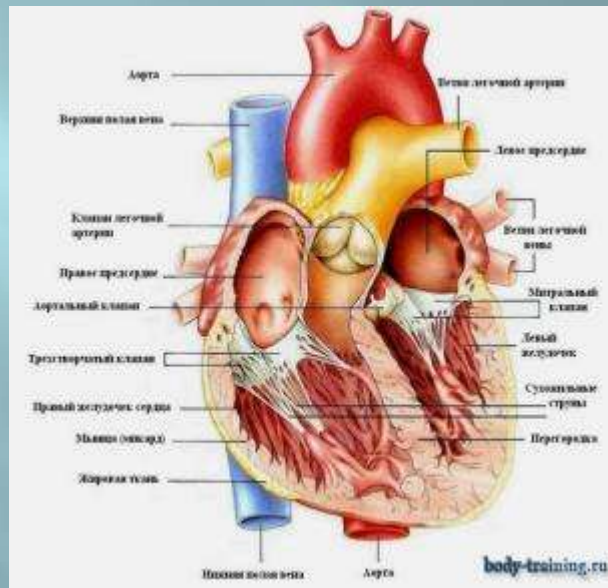
Повышенное содержание данного гормона в организме человека может привести к повышенному кровяному давлению, ожирению, снижению иммунитета и другим проблемам со здоровьем.



Смех и иммунная система



Чтобы сердце не болело



Смех – полезное физическое упражнение



Смех заставляет одновременно работать 80 групп мышц! У человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица. Некоторые ученые сравнивают минуту смеха с 25 минутами занятий фитнесом.



Эндорфины – гормоны радости, которые высвобождает смех, избавляют нас от грусти и раздражения.



Смех без причины – не всегда признак дурачины



Смех- явление социальное

По данным исследований, смех возник у общих предков человека и человекообразных обезьян более 10 млн. лет назад.





Клоуны и «Клоунотерапия»



Проект «Милосердие»




Результаты эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Температура тела до начала эксперимента	Температура тела по окончании эксперимента	Артериальное давление до начала эксперимента	Артериальное давление по окончании эксперимента
1	Пастухова Александра	36,5	36,6	110/70	100/70
2	Клочкова Мария	36,6	36,7	100/60	100/60
3	Умарова Шабнам	36,9	36,4	100/60	110/65
4	Смирнов Антон	36,3	36,4	120/80	115/70
5	Матюхов Андрей	36,6	36,5	100/60	100/60
6	Агапитова Татьяна	36,3	36,7	100/70	100/70
		36,50	36,55	105/67	104/66

СМЕХ РЕБЁНКА



*Смех идет от здоровья.
Это есть некая
переливающаяся через
край энергия.
Поэтому дети и смеются
таким тотальным
смехом.
В него включается все их
тело, каждая клетка,
каждый нерв.
Бхагаван Шри Раджниш*

A baby is sitting in a high chair, looking directly at the camera with a surprised expression. The baby is wearing a blue bib with a white Snapchat logo. The background shows a wooden cabinet with various items on top, including a white cup and some papers. The text "Kan man ha roligare??" is overlaid on the image in a yellow, outlined font.

Kan man ha roligare??

Полезные советы:

- Не бойтесь шуток, смеха, розыгрышей – они помогут поддержать бодрость духа.
 - Юмор должен быть добрым, благожелательным.
 - Всегда сохраняйте чувство юмора, хотя бы внутри себя.
 - Чаще используйте юмор по отношению к себе.
 - Чтобы всегда оставаться здоровым, смейтесь!
- Развивайте у себя чувство юмора. Читайте комиксы. Смотрите комедии. Рассказывайте друзьям анекдоты.
- Ежедневно смейтесь (если нет причин, попросите кого-нибудь – пусть вас просто пощекочут).



Выводы:

Роберт Бартон, врач, еще четыреста лет назад писал:

«Смех очищает кровь, омолаживает тело, помогает в любом деле».

Хочешь быть здоровым - смейся, хочешь быть красивым - смейся, хочешь быть счастливым - смейся! И заряди позитивом окружающих. Счастливых, здоровых, красивых станет намного



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



E-MAIL _ZEMCOVSHKOLA@MAIL.RU

WWW.EDU.OF.RU/ZEMCOVSHKOLA