

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

**Методическая разработка
познавательного часа «ВОКРУГ СМЕХА»,**

для детей и подростков от 10-15 лет



**Педагога-организатора подросткового клуба «Альтаир»
Подолько Е.Ю.**

Познавательный час «Вокруг смеха», для детей и подростков от 10-15 лет.

Цель: расширить диапазон эмоций у детей через понимание и переживание чувства радости.

Задачи:

- развить смекалку и внимание;
- развить фантазию, чувство юмора;
- воспитать чувство взаимопомощи, командный дух.

Ход мероприятия:

Дорогие друзья, в связи с объявленной в России самоизоляцией, мы предлагаем вам не скучать, сидя дома, а вместе с нами весело проводить время! Наверное, многим известно, что смех положительно влияет на качество жизни и здоровье человека. Подтверждает это и поговорка "Смех продлевает жизнь". Ведь смех - это бесплатное лекарство, которым может воспользоваться каждый человек. Даже существует наука под названием геотология, которая изучает этот интересный факт. Поэтому с научной точки зрения доказано, что когда люди смеются, весь их организм получает положительные импульсы, под воздействием которых отступают болезни, а неприятности уходят на второй план.

Есть несколько научно доказанных гипотез:



1. Смех укрепляет иммунитет

В медицинском центре университета Калифорнии ученые исследовали влияние смеха на иммунную систему. Одной группе больных показывали комедии, другой – нет. Во время и после эксперимента брали анализы, которые показали, что у «веселой» группы уменьшился уровень гормонов напряжения — кортизола и адреналина и активизировалась иммунная система. Также было обнаружено увеличение количества Т-лимфоцитов, борющихся с вирусами.

2. Смех обезболивает

Ученые Оксфордского университета проводили исследования. Они создавали у своих испытуемых небольшие болевые ощущения с помощью манжета аппарата для измерения давления, который слишком сильно пережимал руку. А потом показывали подопытным смешные или серьезные фильмы. У тех, кто смотрел смешное видео, болевые ощущения уменьшались. Ученые подсчитали, что 15 минут смеха снижает боль на 10%. Исследователи уверены, что все дело в эндорфинах, которые при активном смехе выбрасываются в кровь. Интересно, что если испытуемые просматривали смешное видео в коллективе, то боль уходила еще лучше, т.е. болевой порог еще больше повышался. Значит, смех можно использовать в качестве обезболивающего.

3. Смех побеждает депрессию

Когда у нас хорошее настроение, мы часто смеемся. Но это правило работает и в обратную сторону: если мы будем улыбаться и смеяться, то настроение улучшится. Дело в том, что во время смеха в мозг от мимических мышц лица передаются импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему и стимулируют деятельность мозга. Так смех побеждает депрессию.

В настоящее время существует специальное направление в медицине – смехотерапия, которая изучает воздействие смеха на организм человека.



А знаете ли вы, что воздействие смеха на организм сходно даже с потреблением пищи:

1 минута смеха заменяет 1 ведро котлет, поэтому вы никогда не останетесь голодными, если захотите;

1 минута смеха заменяет 1 стакан или 200 грамм сметаны;

1 минута смеха заменяет 10 минут интенсивной гимнастики;

И вообще, 1 минута смеха продлевает вашу жизнь на целых 15 минут.

Смейтесь побольше и вы будете жить вечно!

Нам живется лучше всех,

Потому, что с нами – Смех!

С ним нигде не расстаемся,

Где б мы ни были – смеемся!

Если в школу путь лежит –

Рядом с нами Смех бежит.

Всюду с нами наш дружок.

Смех-Смешинка! Смех-Смешок!

Молодой, задорный смех!

Посмеяться ведь не грех?!

А теперь я вам предлагаю, немного поиграть! Вам представлены вопросы, на которые нужно очень быстро ответить!

ИГРА «ВИКТОРИНА»

- Что у Бориса впереди, а у Глеба позади? (Буква Б)
- В каком популярном произведении на героя три раза совершали покушение, и только на четвертый раз он погибает? (Колобок)

- Чем оканчивается день и ночь? (Мягким знаком)
- Назовите имя легендарной русской женщины, впервые поднявшейся в воздух на летательном аппарате, тяжелее воздуха? (Баба Яга)
- Что легче килограмм ваты или килограмм железа? (Одинаково)
- Почему когда хочешь спать, идешь на кровать? (По полу)
- Сколько нужно варить крутое яйцо? (Нисколько, оно уже сварено)
- Какой рукой вы мешаете чай? (Никакой, ложкой)
- Какому сказочному герою нельзя отрубить голову? (Колобок)
- Что идет, не двигаясь с места? (Время)
- На какое дерево садится ворона после дождя? (На мокрое)
- Что мы можем видеть с вами лишь закрытыми глазами? (Сон)
- За чем во рту язык? (За зубами)
- Несла бабка на базар 100 яиц, а дно (одно) упало. Сколько осталось яиц в корзине? (Ни одного.)
- Крутая тачка лесной жительницы? (Ступа)

Молодцы! Наверняка немногие признают, что у них нет чувства юмора. Но так ли это на самом деле? Давайте проверим.

ИГРА «ЮМОРИНА»

На каждый вопрос отвечайте «да» или «нет». А после мы подсчитаем количество ваших ответов и определим, на сколько вы веселый человек!

1. *Любите ли вы смеяться?*
2. *Умеете ли вы с юмором выходить из неприятных ситуаций?*
3. *Согласны ли вы с мнением, что брак — самая смешная вещь в мире?*
4. *Смеетесь ли вы наедине с самим собой, когда читаете или смотрите по телевизору что-нибудь смешное?*

5. Если вы заметили, что вас обманывают, можете ли вы не показать вида?

6. Рассказывают ли ваши родные, друзья анекдоты, веселые истории?

7. Если вы находитесь в компании, то хотите выглядеть самым остроумным, быть в центре внимания?

8. Когда вы в плохом настроении, не раздражает ли вас смех окружающих?

9. Из всех жанров не предпочитаете ли вы комедию?

10. Считаете ли вы себя человеком с чувством юмора?

Результаты: Если вы ответили «да» на 6 и более вопросов, то у вас с чувством юмора все в порядке. И это помогает вам даже в самые трудные периоды жизни.

Если же у вас 5 и менее ответов «да», то с чувством юмора у вас плоховато.

Я надеюсь, данная информация вам была полезна и интересна!

До скорой встречи друзья, в нашем подростковом клубе «АЛЬТАИР».