



ПРО УСМІШКУ ВІД А ДО Я

Підготувала керівник групи 35

Бондарук Г.С.

Завдання заходу: ознайомити учнів із поняттям «усмішка» та «посмішка». Популяризувати дитячу літературу художнього та естетичного спрямування; розвивати товаристськість, творчі можливості учнів; прищеплювати уміння культурно поводитися.

Обладнання: мультимедійна дошка, підключена до мережі Інтернет. На екрані гасло: «Зроби добру справу. Допоможи хоча б одній людині усміхнутися».

Ведуча І:

Хоча ми бачимо її лише мить, пам'ятати можемо ціле життя. Цінність її величезна, немає жодної людини, яка б не потребувала її. Нею можуть поділитися і бідний, і багатий. Що ж це?

Ведуча ІІ:

Так, правильно! Звичайна усмішка. Усмішка - це найвпізнаваніший вираз обличчя. Це неймовірно, але факт: люди можуть розпізнавати усмішку навіть на відстані 100 метрів.

Ведуча І:

Друзі, що зазвичай нас змушує усміхатися?

(учні відповідають)

Ведуча ІІ:

Як на мене, то це може бути найменша дрібничка: від усмішки іншої сторонньої людини до простісіньких теплих слів близьких. Ми можемо не помічати, але це суттєво впливає на наше життя.

Ведуча І:

Коли усмішка щира, то розтоплює крижану стіну недовіри. Завдяки їй зникають багаторічні упередження. Вона приносить багатьом потіху й радість та говорить: «Я розумію. Не хвилюйся». Вона промовляє: «Сподіваюсь ми зможемо стати друзями», «Не бійся!», «Давай дружити!».

Ведуча І:

Медики довели: усміхатися корисно, навіть і тоді, якщо усмішка нещира.

Якщо вам потрібно впоратися зі стресом – усміхайтеся. Дослідження показало: це дає змогу не тільки знизити рівень стресу в напруженій ситуації, а й зменшити частоту серцебиття.

Ведуча II:

Американки Тара Крафт з Університету Канзасу разом з Сарою Прессман вирішили вивчити силу усмішки. Для цього типи усмішок розділили на дві категорії: стандартні (використовуються тільки м'язи навколо рота, так звана нещира усмішка) і усмішки Дюшенна (широка, задіяні не тільки м'язи рота, а й ті, що розташовуються поряд з очима — щира усмішка).

Ведуча I:

Отже, групу з 169 добровольців розбили на три підгрупи. За кожною закріплювався певний вираз обличчя (нейтральний, щирий і звичайна усмішка). Після цього добровольці приступили до виконання завдань. Учені заміряли частоту серцебиття і рівень стресу учасників експерименту. З'ясувалося, що усмішка позитивно позначалася на показниках, навіть коли була нещирою.

Ведуча II:

Як ми говоримо: На сторінках наших газет, журналів, ба навіть у художніх творах і перекладах часто не розрізняють слів посмішка й усмішка, вважаючи їх за абсолютні синоніми.

Ведуча I:

Наприклад: «На обличчях усіх присутніх сяяли радісні посмішки»; «Він глузливо всміхнувся».

Ведуча II:

Чи таки справді ці слова — абсолютні синоніми, чи між ними є якась значеннева різниця? Подивімося, як користувались цими словами наша класика й народна мова.

Ведуча I:

«Нехай мати усміхнеться, заплакана мати» (Т. Шевченко); «Я вам з того світа, любі, усміхнуся» (Т. Шевченко); «До смерті не забуду його погляду, його усмішки» (О. Стороженко); «Де той погляд молодецький, де той усміх веселий?» (Марко Вовчок); «Нічого, нічого, ні вітру буйного, ні усміху з неба, нічого не треба» (М. Вороний); «А радість уже осміхається то з одного, то з другого віконця темним червоним вогником» (С. Васильченко); «І очі сміялись, а на губах перебігав осміх» (І. Нечуй-Левицький); «А осміхнулось воно як — аж любо глянути!» (з живих уст).

Ведуча II:

У цих прикладах слова усмішка, усміхатися, усміх, осміх, осміхатися стоять там, де мовиться, що людині весело, приємно, гарно.

Ведуча I:

Наведемо тепер приклади зі словом посмішка: «Ходили в поле, жали собі хліб і посміхалися злорадно» (М. Коцюбинський); «Раптом Ляля обернулася до рідних і якось криво, не по-своєму посміхнулася» (О. Гончар); «Це... посмішка з мене» (Словник Б. Грінченка).

Ведуча II:

Не важко помітити, що тут слова посмішка, посміх, посміхатися передають відтінок іронії, сарказму, кепкування чи глузування з когось. У Словнику української мови П. Білецького-Носенка слово посміх, що є синонімом до слова посмішка, перекладено тільки словами «насмешка», «шутка». Якщо вже шукати синонімів до слів посмішка, посміхатися, то це будуть насмішка, насміхатися.

Ведуча I:

Отже, розібрались, коли нам посміхатись і коли усміхатись і вже плутати не будемо.

Ведуча II:

Цікаві факти про усмішку та ціла торбинка сміху вам на потіху.

Ведуча I:

Якщо у вас поганий настрій, просто змусьте себе усміхнутися. Психологи підтвердили, що настрої покращиться від самої фізичної дії усмішки, навіть без приводу.

Читач I:

Смішинка: Шестирічний Петрик дуже хотів мати собачку, і нарешті на Новий рік йому подарували величезного сенбернара. Малюк, глибоко задумався, обійшов навколо величезного пса і запитав батьків:

- Це ЙОГО мені подарували чи МЕНЕ йому?

Ведуча II:

Усмішка посилює імунну систему людини. Крім того, вона може навіть поліпшити і фізичне здоров'я. Коли ви усміхаєтеся, ваше тіло більш розслаблене, і це сприяє хорошему здоров'ю і міцною імунній системі.

Ведуча I:

Усмішка здатна зняти стрес. Ваше тіло починає виробляти ендорфіни, навіть якщо ви просто змушуєте себе усміхатися. Така раптова зміна настрою допоможе вам зняти стрес і відчутти себе краще.

Читач II:

Смішинка:

— Мамо, мене вже більше не звать найгіршим учнем.

— Молодець, синку, ти став краще вчитись?

— Ні. До нас прийшов новий хлопчик, який вчиться ще гірше.

Ведуча II:

Усмішка заразлива - саме так кажуть вчені. У дослідженні, яке проводилося в Швеції, людям практично не вдавалося залишитися похмурими, в той час як вони дивилися на усміхнених людей.

Читач III:

Смішинка:

— Що ж ти шукаєш Індію в Америці?

— Гм... А я повторюю геніальну помилку Колумба...

Ведуча I:

Усміхатися легше, ніж ходити похмурим. Вчені помітили, що для того, щоб насупитися, тілу доводиться використовувати більше м'язів, ніж для того, щоб усміхнутися.

Читач I:

Смішинка:

Вчителька. Розкажи, як добуває собі їжу дятел.

Учень. Він стукає дзьобом по дереву, і шкідливі комахи лякаються й виходять назовні.

Ведуча II:

Люди усміхаються навіть під час роботи. Хоча, звичайно, на роботі люди усміхаються менше, ніж удома, близько 30% досліджуваних людей усміхалися до 20 разів на день, а 28 % - 20 і більше разів, перебуваючи на своїй роботі.

Читач II:

Смішинка:

— Що таке пряма мова? — запитує вчителька Василька.

— Ну, це коли людина про щось говорить відверто!

— Наприклад?

— Я не вивчив уроку.

Ведуча I:

Діти народжуються зі здатністю усміхатися - навіть новонароджені малюки усміхаються у сні. Крім того, усміхатися можуть і сліпі від народження діти, що свідчить про те, що здатність до усмішки - вроджена.

Читач III:

Смішинка:

— Як на твою думку, — питає вчителька, — слово «штани» — в однині чи в множині?

— Я так думаю, що верхня частина у них однина, а нижня — множина.

Ведуча II:

При усмішці використовується до 53 лицьових м'язів. І хоча при деяких видах усмішок використовується всього 5 м'язів, тільки ця нехитра дія може змусити працювати 53 м'язи одночасно.

Читач I:

Смішинка:

Учням дали завдання написати твір про кішку. Одна учениця написала: «У дідуся і бабусі була кішка Мурка. Якось вона впіймала одразу двох мишок. Одну вона з'їла, а другу поклала до холодильника».

Ведуча I:

Усмішка робить людину більш товариською, привабливою, доброзичливою і впевненою, тому ті, хто багато усміхаються, зазвичай досягають в житті більшого.

Читач II:

Смішинка:

Мати дочці:

— *Чому ти так пізно повернулася додому?*

— *Я була в Марійки — допомагала їй робити уроки.*

— *Та вона ж відмінниця!*

— *Я допомагала Марійці робити мої уроки.*

Ведуча II:

Усмішка привабливіша за макіяж. Згідно з дослідженнями, 70 % чоловіків вважають жінок більш привабливими, коли вони усміхаються, ніж коли вони використовують макіяж.

А зараз спробуємо повторити скоромовки. Є сміливці?

(читання з екрану)

Читач III:

Жартував, жартував та і вижартував.

Чубаті реготухи реготом реготали: ха-ха-ха!

Смішки хороші, та які то будуть кепкування.

Ведуча I:

Жінки усміхаються набагато частіше, ніж чоловіки. Тільки коли вони займаються схожою роботою або приймають схожі соціальні ролі, вони усміхаються однаково часто. Тому вчені вважають, що гендерні ролі - достатньо гнучкі. Хлопчики теж усміхаються рідше, ніж дівчата. А зараз ми проведемо разом із вами дослідження – хто сміється голосніше: жіноча половина присутніх чи чоловіча?

(діти сміються, ведучі оголошують переможців)

Ведуча II:

От які ви голосні та ще й молодці! Ще один цікавий факт від вчених. Існує близько 19 типів усмішок. Дослідники поділили їх на дві категорії: щирі «чуттєві», в яких використовується більше м'язів і поважні «соціальні», в яких використовується менше м'язів.

А зараз ще одне завдання – продовжити прислів'я на тему «Сміх, жарти, веселощі»

Читач II:

Їсти нічого, та жити... (весело).

Жарт жартувати... (усіх веселити).

Гірко плаче, а навприсядки... (скаче).

За жарт не гнівайся, а в образу... (не дайся).

Красивий на гріх, а поганий... (на сміх).

Ведуча II:

Усмішка – це як свято! А свято усмішки можна і треба відзначати, причому будь-коли. Це приємно і дуже корисно! У вересні і жовтні є для цього відповідні свята, такі як День народження Смайлика 19 вересня, а також Всесвітній день усмішки (World Smile Day), який відзначається щорічно у першу п'ятницю жовтня. Тим, що це чудове свято існує, світ зобов'язаний художнику Харві Беллу. У середині 20 століття він жив в Америці. Нічим примітним його творчість не відрізнялася: критики зазначали, що його картинам навряд чи загрожувало безсмертя.

Але якось до нього звернулися представники місцевої страхової компанії з проханням придумати який-небудь яскравий символ, який би запам'ятовувався та став би візитівкою компанії.

Ведуча I:

Харві не довго думав, узяв і запропонував замовникам те, що зараз всі без винятку користувачі інтернету називають «смайликом» - усміхнене жовте личко. Сталося це в 1963 році. Замовники прийняли роботу, заплатили Беллу півсотні доларів, виготовили значки з цією усмішкою і роздали всьому персоналу компанії. Успіх цієї візитівки перевершив всі очікування. Клієнти компанії були в захваті від нововведення - буквально через кілька місяців вже було випущено більше десяти тисяч значків!

Зовсім скоро миле усміхнене личко стало з'являтися на футболках, бейсболках, конвертах, листівках, сірникових коробках. Навіть поштове відомство США випустило марку з цим символом. Повсюдним "смайлик" став, коли перебрався в інтернет-простір і sms. Переказують, що цього дня лист, що супроводжується усмішкою, неодмінно принесе успіх.

Ведуча II:

В чому такий шалений успіх? В тому, що усмішка інтернаціональна! "Ніколи ще в історії людства і мистецтва не було жодної роботи, яка б, поширившись настільки широко, приносила стільки щастя, радості і задоволення", - сказав автор смайлика в одному зі своїх численних інтерв'ю.

Ведуча I:

Всесвітній день усмішки вперше відзначався в 1999 році. Художник вважав, що цей день має бути присвячений гарному настрою, девізом Дня є слова: "Do an act of kindness. Help one person smile", що перекласти можна приблизно так: "Зроби добру справу. Допоможи з'явитися хоча б однієї усмішці". А 19 вересня щороку відзначається День народження "Смайлика".

Ведуча II:

Белл вірив, що створений ним смайл давно перестав бути комерційним символом, а став інтернаціональним символом гарного

настрою і усмішки. Тоді він вирішив створити Всесвітній день усмішки, який із 1999 року відзначають у першу п'ятницю жовтня.

Офіційним спонсором Всесвітнього дня усмішки із 2001 року виступає створена після смерті Гарві Белла організація — World Smile Foundation.

Сам девіз змушує усміхнутися... Тому усміхайтеся, усміхайтеся і ще раз усміхайтеся! Сміх – це здоров'я, усмішка – краса.

Ведуча I:

Уміння гарно усміхатися цінувалося завжди - красива усмішка подобається навколишнім, допомагає у справах, та й виглядаємо ми, усміхаючись, більш красиво. Як красиво усміхатися, що значить усміхатися правильно - про закони красивої усмішки ми дізнавались із журнальних статей від імідж-фахівців, які «ставили усмішку» зіркам Голівуду.

Ведуча II:

Отже, найголовніше, що потрібно зрозуміти тим, хто хоче правильно і красиво усміхатися, що основою красивої усмішки є симетрія. Домогтися симетрії досить складно, адже у повсякденному житті ми не звертаємо увагу на розвиток тих чи інших м'язів, міміку, тому у більшості людей усмішка крива, коли одна половина губ не симетрична іншій.

Ведуча I:

Як же навчитися гарно усміхатися? Звідси ваше перше завдання - стоячи вдома перед дзеркалом, тренуватися, щоб усмішка стала більш симетричною. Для початку вам потрібно усміхнутися перед дзеркалом і подивитися на свій рот, губи. У 99 випадках зі ста перекося видно неозброєним оком.

Ведуча II:

Визнаємо - красиво усміхатися непросто. Фізіологія стверджує, що для ледве помітної усмішки людина використовує близько 20 м'язів, а в

широкій усмішці - більше сорока. Тому тренування м'язів обличчя для тих, хто хоче красиво і правильно усміхатися, просто необхідна.

Ведуча I:

Як красиво усміхатися - вправи

Найпростіша вправа для тих, хто хоче красиво усміхатися - так звана фіксація м'язів усмішки. Ось ви сидите перед дзеркалом, усміхаєтеся і, як вам здається, знайшли ту саму форму усмішки, яка вас влаштовує. Кінчиками пальців натисніть на краї губ, порахуйте про себе до семи, відпустіть, знову порахуйте до семи, і так виконайте п'ять повторень, натискаючи і відпускаючи кінчики губ. При цьому красива усмішка на вашому обличчі, природно, повинна зберігатися. Важливо запам'ятати, які м'язи повинні бути задіяні у вашій красивій усмішці і яке навантаження вони несуть. Закінчивши вправу, закрийте очі і рахуйте до тридцяти, намагаючись утримати потрібну вам усмішку, адже м'язи поки ще її пам'ятають. Через півхвилини відкривайте очі і дивіться - втримали? Потрібно домогтися, щоб усмішка зберігалася.

Ведуча II:

Як красиво усміхатися, або світло зсередини

Дуже важливий момент для красивої усмішки - те, наскільки вона природня і позитивна. Навіть сама рівна усмішка не принесе результату, якщо в ній немає відповідного настрою. Звідси важливі не тільки фізичні вправи, а й психологія.

Ведуча I:

Що це означає? Все просто - тренуйтеся, згадуючи яскраві і веселі моменти зі свого життя. Коли вам було легко і добре. Яскраві зустрічі, усмішка рідних, чудові подарунки, про які ви мріяли. У таких випадках щаслива і красива усмішка з'являється на обличчі наче сама собою. Немає таких емоцій - не біда, придумайте їх. Навіщо ви вчитеся красиво усміхатися? Щоб знайти свою половинку? Щоб ваші справи пішли в гору? От і уявіть собі ваше побачення, омріяні подарунки... Ось вона, радісна красива усмішка, яка несе світло і добро.

Ведуча II:

Тепер ви зрозуміли, як гарно усміхатися?

(діти відповідають)

Це означає, усміхатися рівно (симетрично) і справді радісно. Цей стан треба запам'ятати, і потім ви будете усміхатись так автоматично, без дзеркала. І не забудьте про зуби - щоб усміхатися красиво, їх треба чистити, та й періодичне відвідування дантиста завжди до речі.

Ведуча I:

Давайте просто усміхнемося. Зробимо це кілька разів. І ще. І ще, тільки без сарказму. Не будемо себе критикувати! Просто усміхнемося.

Ну от. Складний механізм нашого з вами настрою тільки що був зрушений в позитивну сторону. Повторимо процедуру, зауважимо, що нам це нічого не коштує. Настрій поступово світлішає - це абсолютно безкоштовно. Щасливим бути набагато простіше і дешевше, ніж нещасним.

Ведуча I:

Даруйте і примножуйте усмішки, від яких, як співається в дитячій пісеньці, буде всім світліше! Нехай усмішка буде вашою хорошою звичкою! Усміхайтеся частіше, оточуйте себе добром і будьте щасливі!

Ведуча II:

Ах, усмішка — не так уже й багато...

Подумаєш, всміхнувся, та й усе.

А в когось на душі від цього свято,

Когось вона до сонечка несе.

Підносить вгору, до вершин, високо...

Лиш усмішка, а творить чудеса.

То ж поміча її не тільки око,

Але й душа. І квітне скрізь краса.

А на душі стає і затишно, й спокійно,

Вона несе і щирість, й доброту.

І виростає радість вже подвійно,

Як хтось дарує усмішку просту.

То ж не скупіться, усміхніться щиро.

Нехай вона, як маківка цвіте.
І буде більше радості і миру —
Усім проблемам рішення просте.

(Надія Красоткіна «Усмішка»)

Усміхайтесь! І до нових зустрічей!

Джерела:

1. Всесвітній день посмішки [Електронний ресурс] // Острів знань : [веб-сайт]. – Режим доступу : <http://novyny.ostriv.in.ua/publication/code-5D2955B63DD05/list-8A1ECE7326> . – Заголовок з екрану.
2. Дворецька Ю. Посміхайтесь! Ну хоча б покажіть зуби! : вуса, лапи, хвіст : [про посмішки тварин] / Ю. Дворецька // JustTeen. – 2013. – № 4 (квітень). – С. 44-47.
3. Калошин В. Ф. Посмішка в школі : психологія виховання / В. Ф. Калошин // Виховна робота в школі. – 2012. – № 6. – С. 2-8.
4. Корольова О. Жовтень : розумнички : [цікаві факти про посмішку] / О. Корольова // Зростаємо разом. – 2011. – № 10. – С. 10-11.
5. Красоткіна Н. Виховні заходи [Електронний ресурс] // Надія Красоткіна : [веб-сайт]. – Режим доступу : <http://krasotkina.com/>. – Заголовок з екрану.
6. Посмішка, посміх і усмішка, усміх, осміх [Електронний ресурс] // Як ми говоримо : довід. Бориса Антоненка-Давидовича : [веб-сайт]. – Режим доступу : <http://yak-my-hovorymo.wikidot.com/posmishka-posmih-usmishka-usmih-osmih> . – Заголовок з екрану.
7. Разом зі Знайкою : сімейний календар Знайки. Жовтень : [про Всесвітній день посмішки] // Зростаємо разом. – 2012. – № 10. – С. 8-9.
8. Славінська О. Свято посмішки : домашнє свято / О. Славінська // Зростаємо разом. – 2015. – № 9. – С.17-19.