

ПОДЕЛИСЬ УЛЫБКОЮ СВОЕЙ...

*А.Г. Пронина, О.И. Зинкевич, 3 курс
Научный руководитель – Ю.Д. Данилов, доцент
Брестский государственный технический университет*

Хорошо смеется тот, кто ведет здоровый образ жизни, потому что улыбка - постоянная спутница оптимистов, и тех, кто выбирает жизнь в ее полном проявлении.

Поделись улыбкою своей... И она к тебе не раз еще вернется.

Банально, но улыбка является синонимом здорового образа жизни. Потому что когда вы улыбаетесь, улыбается и весь мир вокруг вас, а также радуется и ваш организм. Улыбка это ключ к здоровью тела.

Когда человек радуется, в организме вырабатываются так называемые гормоны счастья – эндорфины. И чем чаще вы улыбаетесь, тем больше вы заряжаетесь положительной энергией. Невозможно представить здоровый образ жизни без улыбки и хорошего настроения. Поэтому, вспомните, где вы забыли свою улыбку, достаньте оттуда, куда спрятали. И жизнь вновь заиграет красками.

Только в хорошем настроении можно достигать положительных изменений, в том числе и в теле. Даже если вы упорно будете тренироваться, даже если поставите себе высокие цели, вряд ли стоит начинать без улыбки. Откройтесь к жизни с радостью и любое ваше действие будет приносить положительный результат.

Сегодня профессиональные социально-гуманитарные знания, педагогические умения не обеспечивают современному педагогу достижения высокого уровня успешности в избранной сфере деятельности. Необходимо умение располагать к себе людей. «Для успешного общения, - пишет А. А. Леонтьев, - мало знать что-то о собеседнике: учитывая, что он тоже моделирует говорящего, важно дать ему нужный для этого «материал», т.е. подать себя в нужном виде».

Общение между людьми происходит не только словами. В невербальном общении выделяют кинесику (исследует коммуникативные жесты и мимику), проксемику (расположение коммуникантов в пространстве как фактор взаимодействия), паралингвистику (голос, интонация, темп речи) и экстралингвистику (поза, жест), визуальное взаимодействие (язык взглядов), такесику (прикосновения). По мимике и жестам читают состояние человека.

Мимика - совокупность движений частей лица, выражающих состояние субъекта или его отношение к воспринимаемому. В данном контексте необходимо коснуться понятия улыбка. В педагогической и психологической литературе этому термину не придаётся большого значения, хотя с нашей точки зрения, это понятие может являться одним из ключевых в вопросе, касающемся эмпатии, сопереживания человеком человеку. Американские физиологи установили, что работа лицевых мышц человека связана с мышцами, управляющими работой ряда внутренних органов. Когда человек улыбается, в кровь поступают гормоны, повышающие настроение, и вещества, противостоящие болезнетворным бактериям. В свою очередь, эти гормоны закрепляют хорошее настроение.

Инициатором обращения к понятию улыбка, как одному из средств невербального общения является Ш.А. Амонашвили. С его точки зрения, улыбка – «есть знак, через который выражаются разные спектры отношений и передаётся человеку мощь того спектра, в котором в данный момент он нуждается больше всего».

Другим разработчиком теории улыбки стал американец Дейл Карнеги. В своих книгах он многократно обращается к идеям американского философа и психолога Уильяма Джеймса (Джеме) и датского медика и анатома Карла Ланге и теории эмоций. Авторы выдвинули неожиданную и парадоксальную гипотезу: если отсечь от эмоции её внешнее проявление, то от неё вообще ничего не останется. Более того, наблюдаемые признаки есть не столько следствие эмоции, сколько её причина. При проявлении положительных и отрицательных эмоций в организме безотчётно возникает рефлекторная физиологическая реакция - повышается секреция желез, сокращаются определённые группы мышц и т.п.. Сигнал об этих изменениях в организме поступает в нервную систему, тем самым, порождая эмоциональное переживание. То есть мы плачем не потому, что опечалены но впадаем в грусть, стоит лишь нам заплакать или даже нахмуриться. Карнеги делает простое заключение: чтобы вызвать приятное переживание, надо вести себя так, как будто оно уже наступило. Улыбаться всегда и везде, и таким образом, можно на самом деле почувствовать себя жизнерадостным.

Немаловажно и то, что люди безотчётно сторонятся хмурых лиц. У каждого хватает своих проблем не хочется сталкиваться с чужими. А вот человек с оптимистичной улыбкой на лице всегда встречает отклик и взаимное расположение. *«Она ничего не стоит, но много даёт. Она обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остаётся порой навсегда. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без неё, и нет такого бедняка, который не стал бы от неё богаче. Она создаёт счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Она-вдохновение для уставших, дневной свет лоя тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а тк же лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей. И тем не менее, её*

нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока её не отдали! А если в суматохе, вызванной наплывом посетителей, делающих в последний момент покупки к рождеству, кто-нибудь из наших продавцов настолько устанет, что будет не в состоянии одарить вас улыбкой, не разрешите ли вы нам попросить одну из ваших? Ведь никто не нуждается так в улыбке, как те, у кого уже ничего не осталось, что можно было бы отдать!»

Роберт Провине, профессор психологии университета Mariland, Baltimor Country, на вопрос «почему мы смеёмся?» дал свой, на первый взгляд весёлый ответ, но ни в коем случае, не однозначный. Для *Провине* имеется достаточно причин, чтобы ближе исследовать механизм и структуру этих человеческих выражений эмоций. Приблизительно 1200 ситуаций исследовал психолог, где был вызван у людей смех: в магазинах, в классных помещениях, на улицах, в бюро или на встречах. Во время беседы трёх студентов *Провине* записывал каждый раз, когда смеялся говорящий или слушатель, что перед этим было сказано, и какого пола были участники.

После заполнения этого протокола для исследования, стало ясно: смех мало связан с шутками или весёлыми историями. Большинство улыбок всё же возникало вследствие таких банальных выражений как «мне тоже приятно с вами познакомиться» или «разрешите вас обслужить?». И только меньше 20% было связано действительно с чем-то смешным. Почему же на самом деле мы смеёмся?

Люди смеются почти в 30 раз больше, когда они находятся в компании, а не одни, определил *Провине*. Смех – это социальный сигнал. Мнения учёных схожи: «смех проявляется тогда, когда мы чувствуем себя в какой-то компании уютно, свободно», - утверждает *Махадев Анте*, профессор культурологии университета Duke в Durham, North Carolina.

Смех укрепляет человеческие отношения. Чем больше люди смеются, тем лучше будут отношения в группе. Это также объясняет и то, почему смех бывает заразителен.

«Первый человеческий смех-в истории Homo sapiens - был, возможно, выражение облегчения после счастливо пережитой опасности», - предполагает *Джон Мореаль*, профессор философии, который давно занимается научной темой юмора. «Смех сигнализирует то, что мы можем себя успокоить». Смех приводит к разрядке различных мышц тела.

Немаловажно и то, что эмоциональные проявления во многом определяются культурными нормами. Улыбчивость человека зависит от культуры человека, социальных условий. Пример: итальянцы, французы, американцы - улыбки, однако улыбка у этих народов является маской в общении с окружающими, т.е. в этих культурах не принято показывать истинные чувства. Другие примеры: в Китае издавна принято сообщать старшим и вышестоящим лицам о своем горе с улыбкой, дабы преуменьшить значение несчастья и не беспокоить ими почтенного человека. В Японии проявление печали и боли в присутствии лиц более высокого положения рассматривается как демонстрация непочтительности. Поэтому японец, которому делается выговор, должен выслушать его с улыбкой (у нас это, наоборот, сочли бы дерзостью). У жителей Андаманских островов принято плакать при встрече после долгой разлуки, а также при примирении враждующих сторон.

Культурными различиями отчасти можно объяснить и настороженное отношение русских к американизированной улыбке. Широкая популярность в России бестселлеров Карнеги не может в одночасье изменить сложившихся традиций в проявлении чувств. Мы привыкли считать, что выражение лица отражает подлинное настроение человека. Поэтому улыбка без очевидного повода нам непонятна и даже неприятна.

Невербальная коммуникация – мощное средство педагогического общения.

Улыбка учителя создаёт ситуацию психологического комфорта, исчезает страх при ответе, ребёнок «раскрывается». Экстралингвистические ошибки, явно препятствующие общению, скупость учителя на улыбку создает ситуацию эмоциональной подавленности, а подавленность снижает активность, внимание, память и мышление. При боязни стан человека как бы съёживается, что соответствует стремлению избежать опасности.

Можно сделать вывод, что владение мимикой, в частности использование открытой, живой улыбки, необходимо, по сути, любому человеку, но особенно тому, кто по роду своей деятельности имеет многочисленные контакты с людьми. Улыбка – ваш персональный пропуск в счастливое и здоровое будущее.

Список использованных источников

1. Schulte, S. Was gibt es da zu lachen? /S. Shulte//Psychologie heute/ - Oktober, 1996.
2. Кузько, О.С. Улыбка как одно из средств невербальной коммуникации /О.С. Кузько, М.-1997.
3. Рыданова, И.И. Основы педагогики общения/ И.И. Рыданова. - Минск, 1996.

УДК 621

ВЛИЯНИЕ МАЛЫХ ДОЗ РАДИАЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

М.Н. Радкович, 2 курс

*Научный руководитель – Л.В. Германович, ассистент
Полесский государственный университет*

В наше время все хорошо знают, что радиация оказывает вредное влияние на здоровье человека, а в больших дозах приводит к быстрой смерти. В этом нас убеждает исторический опыт – последствия атомных бомбардировок Японии во время Второй мировой войны, аварии реактора в Чернобыле и т.п., – а также многочисленные публикации официальных изданий по радиационной безопасности, произведения художественной литературы, фильмы. Но так было не всегда.

В первой половине XX века, когда явление радиоактивности было только открыто, медики экспериментировали с различными типами радиоактивных материалов. Тогда облучение, хоть была очевидна его опасность, рассматривалась как панацея от большого числа болезней - от артрита до туберкулеза.

Открытие антибиотиков и быстрое развитие фармацевтической индустрии, так же как и тот факт, что высокие дозы облучения смертельны, привел к отказу от этой практики. Сегодня ионизирующее облучение используется для лечения определенных форм рака, однако использование источников радиации для лечения других заболеваний не признается официальной медициной.

Большая группа людей с контролируемой дозой облучения – женщины с туберкулезом легких (часто подвергавшиеся рентгеноскопическому обследованию), обследование которых проводилось в Канаде. Результаты обследования в 1980 г. показали, что при дозах рентгеновского облучения меньше примерно 0,3 Гр наблюдается статистически значимое уменьшение частоты заболеваемости раком молочной железы. В самой большой группе обследованных со средней дозой 0,15 Гр, частота заболевания снизилась примерно на треть, причем это на 2,7 стандартных отклонения ниже нулевого риска. Это соответствует тому, что среди 1 млн женщин раком груди заболеют на 10 тыс. человек меньше.

Большие дозы радиации убивают клетку, останавливают ее деление, угнетают ряд биохимических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности, повреждают структуру ДНК и тем самым нарушают генетический код и лишают клетку информации, лежащей в основе ее жизнедеятельности. В то же время малые дозы радиации, в случае бластогенной трансформации, переводят дифференцированные клетки с ограниченной потенцией к делению в бесконечно делящуюся популяцию, с активным усиленным метаболизмом, с ДНК, сохранившей полную информацию, необходимую для существования и деления клетки. Если, образно выражаясь, при облучении в больших дозах клетки и ткань стареют и гибнут, то при малых возможна трансформация, при которой происходит их омоложение, стимуляция деления и они начинают бурно развиваться.

Количество заболеваний (но не смертность) раком щитовидной железы, превышающее норму, было обнаружено среди людей Хиросимы и Нагасаки, перенесших облучение в дозе выше 0,5 Зв. При облучении в дозах ниже 0,5 Зв избытка заболевания не обнаружено. Итак, имеющиеся факты говорят о том, что при остром облучении в дозах ниже 0,25 Зв и хроническом - ниже 1 Зв за год не доказано появление опасности возникновения радиационного канцерогенеза. Это значит, что и повышение среднего Природного радиоактивного фона в 10-100раз, т.е. до 0,23 Зв в год, не представляет реальной опасности для населения.[2]

Малые дозы контролируемого облучения могут быть полезны для здоровья, и их следует рекомендовать для применения в медицине, - считает американский исследователь Дон Лаки (Don Luckey).[1]

По его данным, низкие дозы радиации снижают частоту инфекционных заболеваний, уменьшает число случаев рака у молодых людей и существенно увеличивает среднюю продолжительность жизни. Радиация также увеличивает активность иммунной системы - растет число и активность