

Что можно узнать о человеке по его улыбке?

При смехе вы обычно касаетесь мизинцем своих губ. Это значит, что у вас имеются свои представления о хорошем тоне, грации и женственности и что вы твердо следуете этим представлениям всегда и везде. Вам нравится быть в центре внимания.

Прикрываете при смехе рот рукой. Вы несколько робки и не слишком уверены в себе. Часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени и, как говорят, "не раскрываться". Наш совет: не перегибайте палку с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

Часто при смехе запрокидываете голову. Вы, очевидно, доверчивы и легковерны, но в то же время у вас широкая натура. Иногда совершаете неожиданные поступки, согласуясь лишь со своими чувствами. А стоит, пожалуй, полагаться на разум.

Касаетесь при смехе рукой лица или головы. Скорее всего, вы мечтательница, фантазерка. Это, конечно, неплохо, но надо ли так целеустремленно стараться осуществить свои грезы, порой совсем нереальные? Больше трезвости и реалистического подхода к жизненным проблемам - вот вам наш совет.

Морщите нос, когда смеетесь. Ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы - человек эмоциональный и, видимо, капризный. Легко поддаетесь минутному настроению, что создает трудности и для вас, и для окружающих.

Смеетесь громко, с раскрытым ртом. Вы принадлежите к людям темпераментным, подвижным. Немного сдержанности, умеренности приобрести бы вам не помешало! Вы умеете говорить, но умейте и послушать!

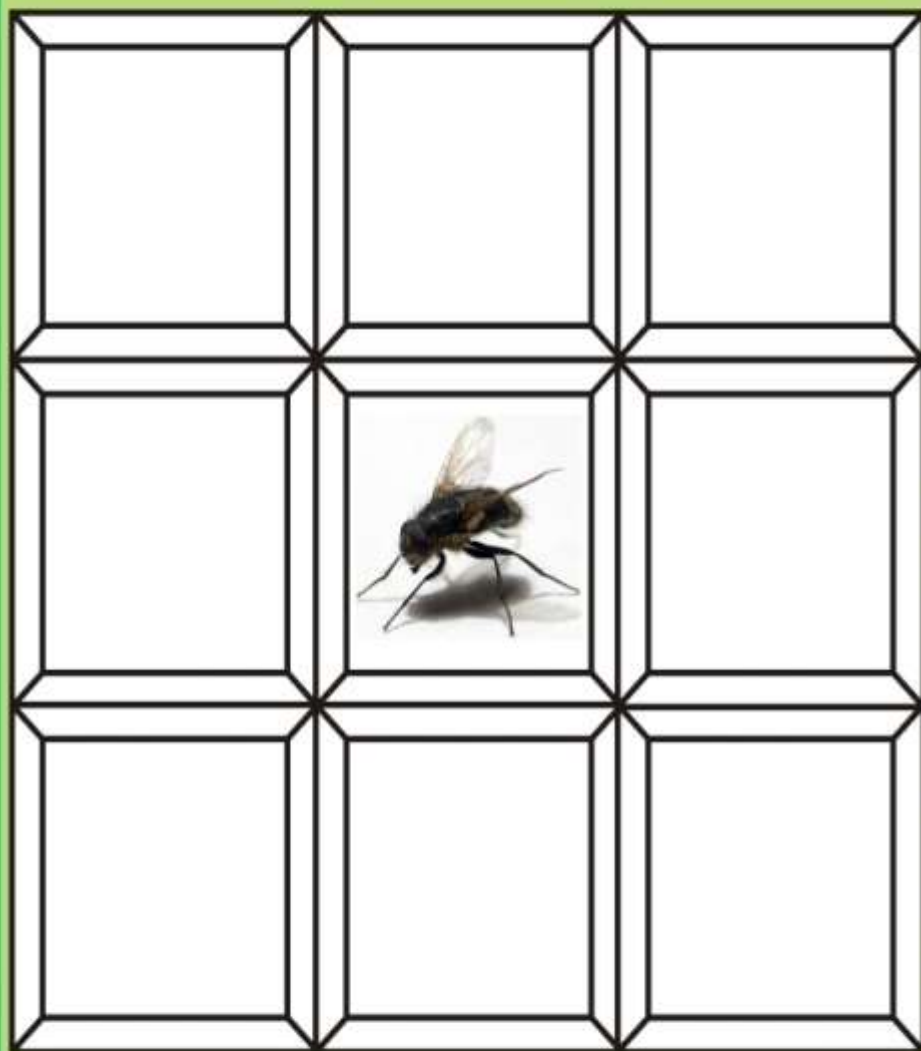
Наклоняете голову, прежде чем тихонько рассмеяться. Вы из людей добросердечных, соvestливых, привыкших приспособливаться к обстановке и людям. Ваши чувства и поступки всегда под контролем. Никого никогда не огорчите, не расстроите.

Держитесь при смехе за подбородок. Какой бы ни был ваш возраст, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И, наверное, поэтому поступаете часто без долгих раздумий (не слишком ли порой опрометчиво?).

Прищуриваете веки, когда смеетесь. Это свидетельствует об уравновешенности, вашей уверенности в себе, незаурядном уме. Вы деятельны и настойчивы, иногда, быть может, больше, чем нужно, - в таких случаях постарайтесь взглянуть на себя со стороны.

У вас нет определенной манеры смеяться. Очевидно, вы принадлежите к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением и суждением, часто пренебрегая взглядами других. Пожалуй, это многим из вашего окружения не нравится.

Мини-тренинг "МУХА".



Педсоветы и совещания мы заканчиваем мини-тренингами, которые рекомендуем применять на уроках.

"МУХА" помогает снять напряжение, переключиться с одного вида деятельности на другой.

-Взгляните на поле, где сидит МУХА, запомните эту картинку.

-Закройте глаза.

-Представляйте себе МУХУ на поле.

-Сейчас МУХА по моей команде пойдёт с клеточки на клеточку.

-Как только МУХА будет покидать поле, все громко хлопаем в ладоши.

-Надеюсь, что все поняли условия?!

-Начинаем!

-Клеточка вверх.

-Две клеточки вправо.

-Клеточка влево.

-И так далее.

Для разнообразия вместо мухи может летать бабочка, кататься шарик или кубик, бегать зайчик. Развивайте своё и детское образное мышление.

Приложение №

Посмотрел и выздоровел!

КРАСНЫЙ цвет создаёт множество впечатлений. Стимулирует нервные центры, левое полушарие, заряжает энергией печень и мышцы. Он используется для лечения малокровия, бронхиальной астмы, пневмонии, заболеваний эндокринной системы, меланхолии и апатии, ревматизма, простудных заболеваний и половых расстройств, а также патологии сетчатки глаза, косоглазия, близорукости, амблиопии. Однако при длительном воздействии может вызвать усталость и учащение сердцебиения.

ЖЕЛТЫЙ и ЛИМОННЫЙ цвета активизируют двигательные центры, генерируют энергию для мышц, стимулируют и очищают печень, кишечник, кожу, обладают слабительным и желчегонным действием, вызывают радостное настроение, повышают сексуальное влечение. Эти цвета помогают при лечении диабета, нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника, а в офтальмологии – при исправлении косоглазия, слабом зрении, заболеваниях сетчатки и сосудов глаза. При длительном воздействии перевозбуждает и повышает температуру тела.

ЗЕЛЁНЫЙ цвет устраняет спазмы кровеносных сосудов и понижает кровяное давление, расширяет капилляры, стимулирует гипофиз, способствует хорошему настроению и повышает потенцию. Рекомендуется при лечении сердечно – сосудистой и нервной систем, астмы, остеохондроза, бессонницы, ларингита, геморроя, импотенции, а также глаукомы, близорукости, заболеваниях сетчатки зрительного нерва.

СИНИЙ цвет способствует возникновению спазмов сосудов и повышает кровяное давление. Обладает противомикробным действием. Его используют при дезинфекции помещений, лечении болезней уха, горла и носа, желудочно – кишечного тракта, а также заболеваний роговицы, начальной катаракты, близорукости. Однако следует помнить, что тёмно – синий цвет при длительном воздействии на человека может вызвать усталость и депрессию.

ФИОЛЕТОВЫЙ и ИНДИГО стимулируют парасимпатическую железу, функцию селезёнки, повышают мышечный тонус. Показания и противопоказания к использованию этих цветов в в клинике – примерно те же самые, что и для синего цвета.