



[Вечернее Колпино](#)

[09.04.18 в 10:28](#)



[ЦСРИДИ Колпинского района "Поддержка"](#)

[09.04.18 в 9:57](#)

6 апреля в нашем Центре по адресу: г. Колпино, бульвар Трудящихся, 33, корп. 3, лит. А состоялось досуговое мероприятие «Здоровье и смех», посвящённое всемирному Дню смеха. Хороший добрый смех полезен не только потому, что поднимает настроение. Люди, которые любят смеяться, меньше болеют, реже раздражаются и не знают, что такое депрессия. Смех высвобождает эндорфины - гормоны счастья, которые помогают избавиться от раздражения и грусти. Если часто смеяться, то можно забыть о дорогих лечебно-косметических процедурах для улучшения кожи, потому что смех тонизирует мышцы лица и улучшает циркуляцию крови, благодаря чему появляется естественный румянец. Смех помогает бороться с инфекциями. После минуты искреннего смеха организм выбрасывает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают от бактерий и вирусов. Смех также увеличивает выработку лейкоцитов, борющихся с различными заболеваниями, в том числе с раком. Смех - это один из видов аэробных упражнений, стимулирующих работу сердца и циркуляцию крови. Одна минута смеха равносильна десятиминутным занятиям на весельном тренажере или пятнадцати минутам езды на велосипеде. Ребята смогли сполна ощутить всю пользу смеха на мероприятии. Шутки и розыгрыши, веселые игры и смешные конкурсы: «Шмелиный шум», «Хвостики», «Испорченный телефон» не оставили ни одного равнодушного в зале. Сияющие улыбки и заводной смех царили в зале. Завершением юмористического мероприятия стала дискотека.

