



UŚMIECHNIJ SIĘ !

Dlaczego śmiech jest tak ważny ? Czy dużo się śmiejemy i czy w ogóle lubimy się śmiać ? Miesięcznik „Zdrowie” podaje 8 przyczyn, dla których warto się śmiać, a w skrócie wygląda to tak:

1. Śmiech sprawia, że dotleniaasz organizm, bo śmiejąc się, nabierasz 3 razy więcej powietrza niż normalnie. Wpływa to pozytywnie na serce oraz sprzyja dotlenieniu mózgu – poprawia się koncentracja, lepiej przyswajasz informacje i zapamiętujesz je.
2. Śmiech zwiększa odporność, zwiększa bowiem produkcję limfocytów T, których zadaniem jest niszczenie wirusów. We krwi pojawiają się też inne przeciwciała chroniące błony śluzowe górnych dróg oddechowych przed wnikającymi do organizmu zarazkami. Ponadto dotleniony mózg wytwarza więcej endorfin, uznawanych za naturalne substancje przeciwzapalne.
3. Śmiech rozładowuje stres - hamuje wydzielanie tzw. hormonów stresu, dzięki czemu łagodzi m.in. bóle głowy i mięśni. Śmiejąc się, możesz zatem dać upust złości i uporać się ze stresem, pozbędziesz się również strachu czy smutku.
4. Śmiech poprawia nastrój - śmiech pozytywnie wpływa na samopoczucie, uwalniając endorfiny. To one znoszą ból, wywołując uczucie przyjemności i zadowolenia. Minuta śmiechu działa jak 45 minut relaksu, a ponadto przedłuża życie o 10 minut.
5. Śmiech dodaje energii - masz wtedy więcej chęci do pracy i zabawy. Jesteś bardziej kreatywny, przychodzą ci do głowy zaskakujące pomysły.
6. Śmiech upiększa - powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej oczyszczanie. Lepiej ukrwiona skóra głowy wpływa na stan włosów - stają się mocniejsze i zyskują zdrowy wygląd.
7. Śmiech uaktywnia mięśnie - jest doskonałą gimnastyką dla mięśni twarzy, przepony, brzucha, ramion. Przyspiesza trawienie, bo rytmiczne skurcze mięśni brzucha pobudzają pracę m.in. wątroby, trzustki, śledziony. Minuta śmiechu pozwala spalić ok. 12 kcal.

8. Śmiechem wzbudzasz sympatię, bo pogodne osoby łatwiej zjednują sobie ludzi. Są przyjaźnie nastawione do świata. Człowiek radosny wzbudza zaufanie, a jednym uśmiechem potrafi zarazić ludzi wokół.



Po tym wstępie propozycje dla Was:

1. Znajdziecie tam **ŚMIESZNE ZAGADKI LOGICZNE** czyli pytania z przymrużeniem oka... Miastodzieci.pl zaprasza do działu pełnego zgadywanek i łamigłówek i gwarantuje mnóstwo śmiechu. Odwiedź więc poniższą stronę <https://miastodzieci.pl/zagadki/smieszne-zagadki-logiczne/>

2. Zadanie dla chętnych osób... **WESOŁA KRZYŻÓWKA**

Przygotuj krzyżówkę. Możesz ją wykonać w dowolnym programie komputerowym bądź na arkuszu papieru, zrobić zdjęcie i przesłać na adres carba@wp.pl. A teraz krok po kroku... Przygotuj projekt krzyżówki (ilość potrzebnych kolumn, wierszy, rozmieszczenie haseł, itd.) Wybierz proste hasło, które będzie stanowiło rozwiązanie krzyżówki, może to być np. „Uśmiechnij się”, „Uśmiech”. Hasło - rozwiązanie wpisz pionowo w kratki. Następnie dopisz poziomo wyrazy krzyżówki, w taki sposób, by utworzyły hasło. Kiedy uzupełnisz już wszystkie poziome wyrazy krzyżówki, wymyśl do nich ułatwiające ich odgadnięcie opisy. Kiedy masz już ułożoną krzyżówkę, możesz ją stworzyć w tabeli np. w programie Excel, a następnie przekonwertować do programu Word lub pliku PDF (wersja trudniejsza, do wykonania z pomocą rodzica lub starszego rodzeństwa) albo rozmieścić na kartce formatu A4, A3 wraz z opisami. Na zwycięzców czekają nagrody !

3. **PRACA PLASTYCZNA „NA WESOŁO”**, a w tym temacie całkowita dowolność. Namaluj portret, stworka, pejzaż, sen... ale w taki sposób, aby oglądający uśmiechał się patrząc na tą pracę.

MIŁEJ ZABAWY !!!

Agnieszka Carbuch-Leszczyńska, Iwona Witan, Iza Koczara