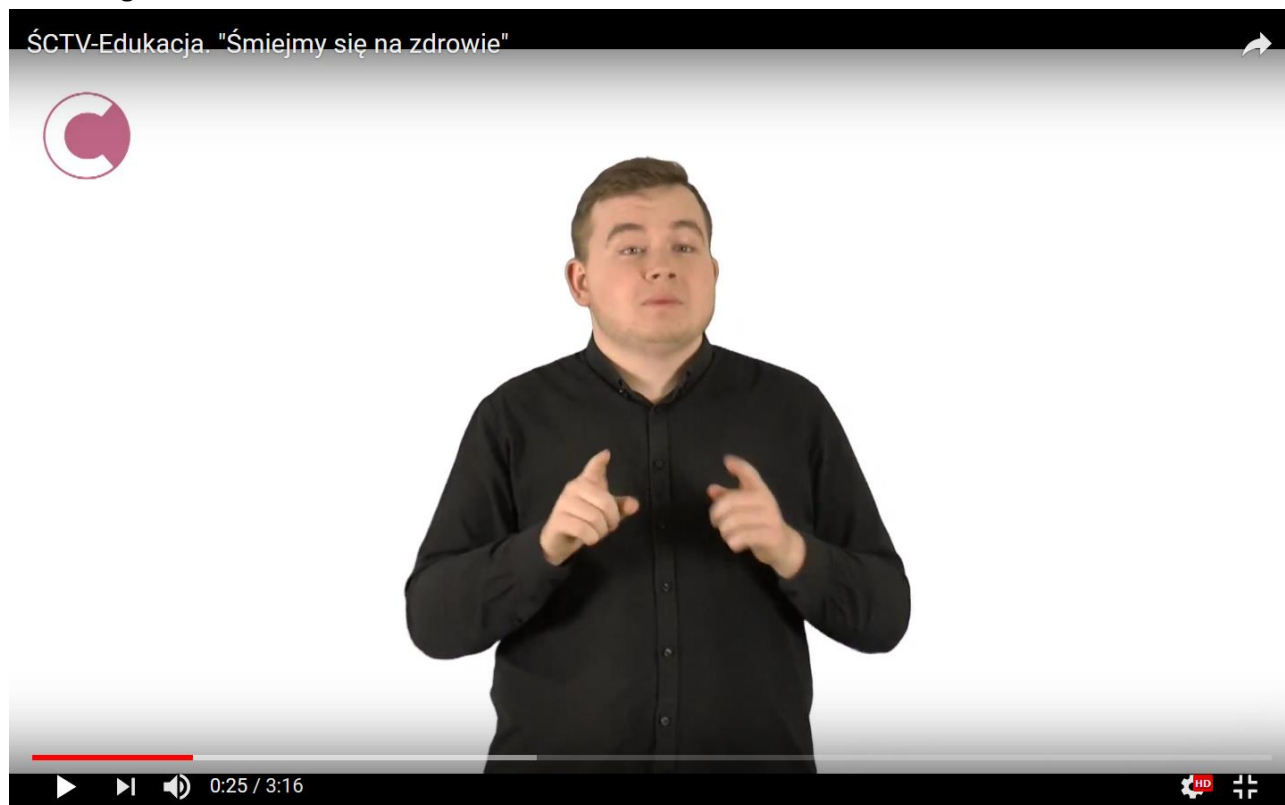




Śmiejemy się na zdrowie

Autor: Olga Zakolska



Śmiech zwiększa odporność, dotlenia, dodaje energii, poprawia nastrój, rozładowuje stres, pomaga w walce z depresją; warto śmiać się na zdrowie - **podkreślają** lekarze. (...)

Lekarze z Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia (PPOZ) przypominają, że **dobroczynny** wpływ śmiechu na **funkcjonowanie** organizmu człowieka został potwierdzony naukowo. Badaniami nad śmiechem i jego wpływem na zdrowie zajmuje się gelotologia.

„Śmiech pozytywnie wpływa na pracę serca. Pobudza krążenie, przez co dostarcza większej ilości tlenu do organizmu. Lepsze **zaopatrzenie** płuc w powietrze sprzyja również dotlenieniu mózgu, który **wytwarza** więcej endorfin, uznawanych nie tylko za hormony szczęścia, ale także za naturalne substancje przeciwzapalne. Jednocześnie **hamowane** jest wydzielanie **tzw.** hormonów stresu, dzięki czemu **łagodzone** są między innymi bóle głowy i mięśni" - wylicza prezes PPOZ Bożena Janicka. Przypomina, że śmiech jest także świetną gimnastyką dla mięśni brzucha, ramion i twarzy. "Człowiek radosny, to człowiek szczęśliwszy. Warto się śmiać częściej i zarażać śmiechem innych" - przekonuje Janicka. (...)

Światowy Dzień Uśmiechu obchodzony jest od 1999 roku, w każdy pierwszy piątek października.

Źródło i pełen tekst: <http://www.pap.pl/aktualnosci/news,1113002,lekarze-w-swiatowy-dzien-usmiechu-smiejmy-sie-na-zdrowie.html>



ZADANIA DO TEKSTU „ŚMIEJMY SIĘ NA ZDROWIE”

1. Sprawdź w tekście jak funkcjonuje ludzki organizm pod wpływem śmiechu. Dokończ zdania.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Śmiech łagodzi... | <input type="checkbox"/> a. wydzielanie hormonów stresu. |
| <input type="checkbox"/> 2. Mózg wytwarza... | <input type="checkbox"/> b. endorfiny. |
| <input type="checkbox"/> 3. Śmiech jest gimnastyką dla... | <input type="checkbox"/> c. serca. |
| <input type="checkbox"/> 4. Mózg hamuje... | <input type="checkbox"/> d. tlen. |
| <input type="checkbox"/> 5. Śmiech wpływa na pracę... | <input type="checkbox"/> e. krążenie. |
| <input type="checkbox"/> 6. Śmiech pobudza... | <input type="checkbox"/> f. bóle głowy. |
| <input type="checkbox"/> 7. Pobudzone krążenie dostarcza... | <input type="checkbox"/> g. mięśni brzucha. |

2. Opowiedz koledze dowcip, aby go rozśmieszyć. Spróbuj zapisać lub narysować swój żart.

3. Sprawdź w tekście skąd pochodzą poszczególne informacje i dopasuj odpowiedzi:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Kto twierdzi, że „śmiech zwiększa odporność, dotlenia, dodaje energii, poprawia nastrój, rozładowuje stres, pomaga w walce z depresją”? | <input type="checkbox"/> a. autor tekstu |
| <input type="checkbox"/> 2. Kto potwierdził „dobroczynny wpływ śmiechu na funkcjonowanie organizmu człowieka”? | <input type="checkbox"/> b. badania naukowe |
| <input type="checkbox"/> 3. Kto przypomina, że „śmiech jest także świetną gimnastyką dla mięśni brzucha, ramion i twarzy”? | <input type="checkbox"/> c. lekarze |
| <input type="checkbox"/> 4. Kto informuje, że „Światowy Dzień Uśmiechu obchodzony jest od 1999 roku”? | <input type="checkbox"/> d. Bożena Janicka |



4. Wstaw słowa lub wyrażenia w odpowiednie miejsca:

wytworzy

dobroczynny

podkreślić

funkcjonować

wytworzyć

załagodzić

hamuje

tw.

Abyśmy mogli uczyć się szybko i skutecznie musi być spełnionych kilka warunków. Musi nam się oczywiście chcieć – to jasne! W uczeniu się pomaga oddzielne używanie PJM i języka polskiego, czyli*model dwujęzyczny*..... Lecz aby nasz mózg mógł dobrze na lekcji, musimy przyjazną atmosferę w klasie. Wiadomo, że dobra atmosfera między kolegami ma wpływ na zapamiętywanie informacji z lekcji. Uczniowie nie powinni wstydzić się siebie nawzajem, bo wstyd ich aktywność. Boimy się, że ktoś źle o nas pomyśli i dlatego wolimy się nie odzywać. Jeśli między uczniami się konflikt, to wychowawca powinien go jak najszybciej Sami uczniowie także powinni dbać o dobre relacje z kolegami. Warto jeszcze raz – dobra atmosfera w klasie to połowa sukcesu w nauce!

*5. Odpowiedz na pytanie

Jakie znasz sposoby na łagodzenie konfliktów i hamowanie agresji?
