



ŚWIATOWY DZIEŃ UŚMIECHU



Synu, masz tylko dwa przedmioty:
zbieractwo -2, łowiectwo- 2. I jak ty
chcesz z takimi ocenami do czegoś
w życiu dojść ?

W tym roku święto to przypadło na 1 dzień października. W naszej szkole było obchodzone 4 października. Święto to istnieje w kalendarzu już od 1999 roku w pierwszy piątek października. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball, autor znanego na całym świecie symbolu żółtej uśmiechniętej buzi, tzw. „smiley face”, stworzonej w 1963 roku.

To święto jest słabo rozpowszechnione.

Postanowiliśmy ten fakt zmienić i poinformować Was, że jest takie wesołe święto.

Z inicjatywy SU, **pani Sylwii Bojko-Brzychcy i pani dyrektor Małgorzaty Muchlewicz**, uczniowie oraz nauczyciele wraz z pracownikami zostali obdarowani uśmiechami.



Znane od wieków powiedzenie „śmiech to zdrowie” to nie tylko metafora.

„Śmiech - to szczere królestwo człowieka. Człowiek potrzebuje śmiechu, by zachować zdrowie.”

Dzięki śmianiu się, które towarzyszy nam od urodzenia, stajemy się szczęśliwsi, zapominamy o troskach dnia codziennego, żyjąc chwilą. Chwilą obfitującą w radość. W ten sposób tworzy się lecznicze koło szczęścia. Śmiech i radość są bardzo potrzebne ludziom. Psycholodzy stwierdzają, że osoba pogodna lepiej radzi sobie z trudnościami, lepiej się uczy, lepiej wychowuje, lepiej funkcjonuje w społeczeństwie.

Śmiech oddziałuje na wiele narządów naszego ciała, usprawniając ich funkcjonowanie. Powstaje w centralnym układzie nerwowym. Jest spontaniczną reakcją układu nerwowego, niezależną od naszej woli.

Ponadto podczas śmiechu w organizmie zwiększa się wydzielanie endorfin, określanych jako hormony szczęścia.

Śmiech działa relaksująco na nasz organizm i redukuje stres.



Uśmiech zbliża ludzi, sprzyja pozyskiwaniu sympatii i jej odwzajemnianiu, odblokowuje emocje, poprawia nasze samopoczucie, korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i biologiczną człowieka.

Śmiech doskonale wpływa na naszą psychikę oraz potrafi przejąć kontrolę nad całym naszym ciałem:

- poprawia nastrój,
- dodaje energii,
- zwiększa poczucie pewności siebie
- pomaga w zwalczaniu stresu,
- wzmacnia system immunologiczny,
- jest świetnym ćwiczeniem aerobiku,
- wpływa odmładzająco,
- zwiększa pewność siebie.

Śmiech działa jak:



GIMNASTYKA: kiedy się śmiejemy pracuje przepona, mięśnie pleców i brzucha, a także mięśnie twarzy.

MASAŻ: tętnicy szyjnej, serca, śledziony, wątroby.

JOGGING: śmiejąc się, nabieramy w płuca dużo powietrza, jak przy bieganiu.

LEKARSTWO: osłabia dolegliwości astmy i migreny, łagodzi lub osłabia ból.

KOSMETYK: śmiejąc się, dotleniasz organizm, dzięki czemu skóra staje się zaróżowiona i dotleniona.

Śmiech stał się tym samym obiektem zainteresowań i przedmiotem badań naukowców, tworząc koncepcję terapii śmiechem, określanej mianem GELOTOLOGII.



Szkoła. Nauczycielka do ucznia.

- Jasiu! Zawsze, gdy jest klasówka, to Ciebie nie ma w szkole, z powodu chorej babci.
- Proszę pani, my też podejrzewamy, że babcia symuluje...



Nauczycielka w szkole do Jasia:
- Jasiu podaj mi wyraz w liczbie
mnogiej od słowa "dziecko".
- Bliźnięta.

vic.bg

Jasiu przychodzi do domu i mówi do mamy:

- Mamo dostałem 5 w szkole.

Mama:

- Naprawdę.

$$2 + 2 + 1 = 5$$

Jasiu:

*- Tak, dwójkę z matematyki, dwójkę z historii
i jedynkę z Polskiego...*

v
d
p
e
d
i
a



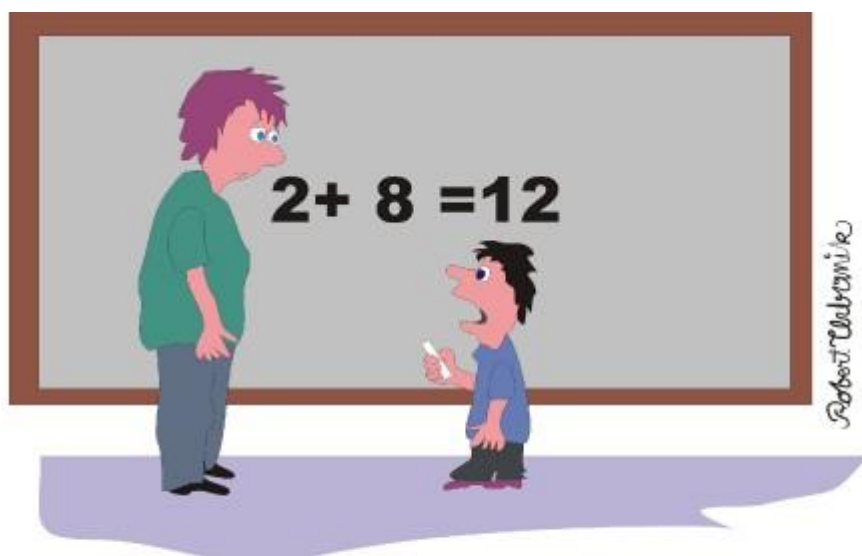
-Zajrzałem do twego e-dziennika synu i widzę, że masz same jedynki. Jak to możliwe?

-Nie przejmuj się Tato, to wszystko przez te wirusy w twoim komputerze !

LEKCJA PRZYRODY - BY MACIEK01

WWW.TOONDOO.COM





-To równanie na tablicy jest niepoprawne.
Spróbuj Wojtusi, je naprawić.
-Widzi pani, w przyszłości zamierzam zostać
mechanikiem samochodowym. My mechanicy nie
bawimy się już w dzisiejszych czasach w naprawy.
Proponuję od razu wymienić całą tablicę!