

Śmiech to zdrowie.

„Uśmiech kosztuje znacznie mniej niż prąd,
a daje więcej światła”.

Znane powiedzenie „śmiech to zdrowie” jest jak najbardziej prawdziwe. Śmiech skutecznie odstresowuje, relaksuje i poprawia krążenie krwi. Śmiech pogłębia oddech, we krwi zaczyna krążyć więcej tlenu, który dociera do mózgu. Poprawia nam się koncentracja, sprawność i refleks. Podczas śmiechu, mózg zaczyna wydelać większe ilości endorfin (zwanych hormonami szczęścia). Związki te wpływają na poprawę nastroju. Im więcej się śmiejemy, tym lepiej również pracuje nasz układ odpornościowy. Terapia śmiechem uaktywnia pozytywne myślenie i zwiększa wiarę we własne siły. Ludzie z poczuciem humoru mają lepsze relacje z innymi osobami i dłużej żyją. Wystarczy jedna minuta śmiechu, aby odnieść korzyści zdrowotne. Taka minuta jest równoważna z 45 minutami relaksu.

Rozśmieszajki :

- ✓ *robienie głupich min;*
- ✓ *parodiowanie siebie nawzajem;*
- ✓ *śmieszne ruchy, zabawne przebrania;*
- ✓ *opowiadanie dowcipnych, zabawnych historyjek;*
- ✓ *tworzenie zabawnych komiksów na wybrany temat.*

Kącik humoru

Bocian uśmiecha się do żaby:

- Mam ochotę na coś zielonego ...

A żaba na to:

- No to krokodyl ma przechłapanie!

- Co mówi lustro do lustra ?

- Przepraszam, odbiło mi się.

- Jak podzielić 4 jabłka między 5 osób ?

- Zrobić kompot.

- Co robi kucharz, kiedy ma kłopoty ?
- Wzywa posiłki.

- Co to znaczy, gdy znalazłeś cztery podkowy ?
- To znaczy, że niedaleko biega koń na bosaka.

Na lekcji wf - u nauczyciel poleca uczniom położyć się na plecach i ćwiczyć rowerek. Jeden uczeń nie rusza nogami.

- Dlaczego nie ćwiczysz ? – pyta nauczyciel.
- Bo jadę z górki.

Gimnastyka słonia Romana jest nieskomplikowana.
„Raz, dwa, trzy” – mówi papuga, a on tylko oczami mruga...

Pani od polskiego pyta Jasia:

- Jasiu, dlaczego ty się w ogóle nie uczysz ?
- Uczę się ! – odpowiada Jaś .
- To dlaczego robisz tyle błędów ?
- Bo ja się uczę na błędach.

Rozrywka umysłowa

❖ Sylabówka

Z liter i sylab: „Poz”, „ków”, „Lub”, „San”, „nań”, „lin”, „rów”, „A”, „Kra”, „ksand”, „le”, „Ol”, „do”, „sztyn”, „mierz” – ułóż nazwy sześciu miast polskich. Spróbuj także wpisać ich nazwy w takiej kolejności, by pierwsze litery czytane z góry na dół dały nazwę naszej ojczyzny.

❖ Matematyczna obliczanka

Pomyślcie o jakiejś liczbie, większej od 9, ale mniejszej od 20. Teraz od tej liczby odejmijcie sumę jej cyfr. Otrzymaliście w wyniku 9. Jeżeli nie, to błędnie wykonaliście to zadanie.

- ❖ Pokoloruj pola według podanego kodu, a dowiesz się, kto ukrył się na obrazku.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									
I									
J									

B3, B7, C4, C6, D2, D5, D8, E2, E3, E5, E7, E8, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8
G2, G3, G4, G5, G6, G7, G8, H2, H3, H5, H7, H8, I 2, I 5, I 8

- ❖ Co tu nie pasuje ?

Znajdź w każdym rzędzie wyraz, który nie pasuje do pozostałych.
Pierwszą literę tego wyrazu wpisz w kratkę obok. Z wpisanych liter odczytaj hasło.

JABŁKO	GRUSZKA	ŚLIWKA	UL	CZEREŚNIE	
PIES	ŚLIMAK	KOT	KRÓLIK	KROWA	
GRABIE	ŁOPATA	MOTYKA	SZPADEL	MOTYL	
RÓŻA	BRATKI	IGŁA	PIWONIA	HIACYNT	
PIŁKA	SKAKANKA	PALETKI	ECHO	HANTLE	
CEBULA	KOLCZYKI	KOLIA	BRANSOLETKA	ŁAŃCUSZEK	
BLUZKA	SPODNIE	SPÓDZNICA	ŻAKIET	HAMAK	

Hasło:



- ❖ Rebusy

Rebusy są zagadkami składającymi się z rysunków i liter.



CI = CH



RT

ZD +



ER = I E

❖ Zabawny pomidor

Osoba prowadząca zadaje każdemu uczestnikowi zabawy różne pytania, na które należy odpowiedzieć słowem: "Pomidor".

Jeśli osoba odpowiadająca zacznie się śmiać, wówczas przekazuje prowadzącemu fant. Na koniec zabawy, dzieci które oddały fanty, muszą je wykupić poprzez wykonanie określonego zadania, np. zaśpiewanie piosenki, wykonanie pięciu pompek czy odgadnięcie zagadki.

❖ Żongler

Spróbujcie, najpierw dwoma, potem nawet trzema piłeczkami żonglować w powietrzu.

❖ Łamańce językowe

Który z tych łamańców uda ci się wypowiedzieć od razu, nie zacinając się?
Stół z powyłamywanymi nogami.

Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.

W Szczepieszynie chrząszcz brzmi w trzcinie i Szczepieszyn z tego słynie.

❖ Wesołe ogłoszenie w gazecie

Każdy uczestnik zabawy ma przed sobą kartkę papieru. Zamieszcza ogłoszenie w „gazecie”. Jednak nikomu nie pokazuje, co napisał. Następnie kartkę należy złożyć i przekazać kolejnej osobie. Osoba ta musi opisać, jakie cechy powinna mieć poszukiwana rzecz. Złożone kartki ponownie wędrują do poprzedniego uczestnika, który opisuje, do czego poszukiwana rzecz ma służyć. Następna osoba rozwija kartkę i głośno czyta to, co na niej napisano. Może tam być zamieszczone ogłoszenie następującej treści:

Szukam: słodkiego szczeniaczka

Wymagane cechy: szybki, obrotowy i nowoczesny.

Funkcja: ochronna przed deszczem i niepogodą.

W tej zabawie jest naprawdę zabawnie 😊

Literatura:

- ✓ „Kumpel”, nr 3 2020
- ✓ Kalinowski A., Mamo, tato bawcie się z nami