

Smeh - čudovit občutek

Smeh je prirojen. Že dojenčki s štirimi meseci se smejiijo.

Smeh je tudi zelo nalezljiv. Ko vidiš druge, da se smejiijo, se smejiš tudi sam/a.

Smejiš se, ko slišiš šalo, lušno zgodbo, dobiš darila ali ko govoriš z drugimi o luštnih doživetjih. To nas povezuje z drugimi ljudmi.

Smeh je zdrav kot športna vaja. Menda sta dve minuti smeha tako zdravi kot približno dvajset minut teka.

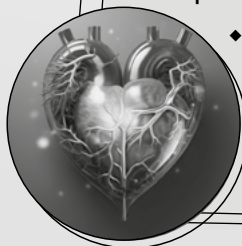
Tudi živali se smejiijo.

Posebno opice se pri igri smejiijo in na obrazu so napete iste mišice kot pri človeku. Smejiijo se tudi, ko jih žgečkamo.



- ♦ Ko se smejiš, se giba veliko mišic na obrazu in v telesu.
- ♦ Če dihamo globlje, telo dobi veliko kisika. To krepi imunski sistem.
- ♦ Smeh nam celo pomaga bolje razmišljati.
- ♦ Pri hitrejšem dihanju nam tudi srce bije hitreje - tako kot pri teku.
- ♦ Razširijo se krvne žile in izboljša se pretok krvi.
- ♦ Sprostijo se tudi nevrottransmitterji, ki zmanjšujejo stres in nas osrečujejo.
- ♦ Izločajo se snovi, ki sproščajo mišice in zavirajo bolečine.

Tudi ko se „umetno“ smejiš / smehljaš, dobro vplivaš na svoje telo in tudi na druge okoli sebe.



Izmisli si vprašanje k besedilu in podčrtaj odgovor v besedilu.

Moje vprašanje: _____



Odgovori na vprašanja.

Če bi imel smeh barvo, potem bi bila: _____

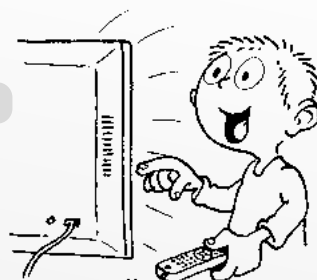
Smeh pomeni zame: _____

Zadnjič sem se smejal/smejala: _____

Kaj me spravi v smeh? _____



Zakaj se otroci smejijo?



Jona se smeji.

Gleda lušno risanko.

Maks se smeji,
ker ga brat žgečka.



Valentina se tako močno smeji,
da se drži za trebuh.



Karla se veseli, ker je
dobila darilo za veliko noč.



Katere besede pašejo k besedi
smeh? Napačne besede prečrtaj.

dobra volja	biti žalosten	biti sproščena	šala	lušten film	bojazljiv	solze
----------------	------------------	-------------------	------	-------------	-----------	-------



Pripoveduj ali preberi komu kakšno šalo.