



ŚWIATOWY DZIEŃ UŚMIECHU ☺

Światowy Dzień Uśmiechu obchodzony jest od 1999 roku. Inicjatorem radosnego święta jest Harley Ball, twórca tzw. „smiley face”. (symbolu uśmiechniętej, żółtej buzi). Dlaczego warto obchodzić ten dzień? Bo śmiech to zdrowie, co zostało udowodnione naukowo przez gelotologów.



Śmiech poprawia nastrój, dotlenia organizm, rozwija pozytywne myślenie, wzmacnia system immunologiczny, pomaga w walce z depresjami, lękami i dolegliwościami psychosomatycznymi. Podczas gwałtownego śmiania się pogłębiamy wdech, wydłużamy wydech oraz stymulujemy przeponę, co wspomaga płuca w oczyszczaniu ich ze szkodliwych substancji. Ponadto śmiech ma pozytywny wpływ na układ krążenia (oprócz usprawnienia mechanizmów przenoszenia tlenu we krwi poprawia też pracę serca), rozładowuje stres (hamuje wydzielanie kortyzolu co łagodzi różnego rodzaju dolegliwości, na przykład bóle głowy, mięśni). W związku z tym **Światowy Dzień Uśmiechu obowiązkowo powinniśmy obchodzić przez cały rok ☺.**

W piątek (7.10.16r.) po raz pierwszy w naszym przedszkolu obchodziliśmy Światowy Dzień Uśmiechu. Na początku uroczystości dzieci

zostały poproszone o przywitanie się z uśmiechem ☺. Następnie aktorzy – nauczycielki z grupy „Żabki” oraz „Tygryski” – wystąpiły w przedstawieniu pt. „Kopciuszek”.



Po inscenizacji baśni dzieci wspólnie śpiewały oraz ilustrowały ruchem piosenkę pt. „Każdy śmieje się inaczej”, rozwiązywały zagadki o tematyce bajkowej oraz wzięły udział w konkursie na wypicie soku z cytryny z uśmiechem (nie było to jednak trudne, ponieważ sok cytrynowy był tak naprawdę sokiem jabłkowym ☺).





Najciekawszym, najbardziej zabawnym elementem uroczystości okazał się krótki film o śmiesznych zwierzętach (kotach), który rozbawił dzieci do łez 😊.





W tym dniu wszyscy mieliśmy dobry humor i postanowiliśmy podzielić się nim z innymi. Zaplanowaliśmy spacer i rozdawanie chorągiewek z „uśmiechem”.



Niestety nasze plany pokrzyżowała zła pogoda (deszcz). Dzieci otrzymały pracę domową – po dniu w przedszkolu każdy przedszkolak musiał poprosić o uśmiech jedną dowolną osobę (mamę, tatę, ciocię, koleżankę etc.) i wręczyć jej swój upominek 😊.



mgr Beata Winnicka