

**”Uśmiech kosztuje mniej niż elektryczność,
a daje więcej światła”
- Archibald Joseph Cronin**

Szanowni Rodzice!

Witam po świątecznej przerwie. Liczę, że przyniosła ona Państwu chwilę wytchnienia od codzienności.

Jeśli nie do końca postaram się przekazać Wam przepis na poprawę nastroju.

Zachęcam Państwa do stosowania UŚMIECHU w różnych sytuacjach życiowych.

Dlaczego? Co daje nam uśmiech?

Po pierwsze – jak podaje autor cytatu – nic nie kosztuje, a daje dużo światła...

Uśmiech rozdziera najbardziej mroczne chmury na niebie twarzy...

Po drugie – uśmiech jest zaraźliwy.... Gdy widzimy osobę uśmiechniętą, dzięki tzw. neuronom lustrzanym, które są odpowiedzialne za rozpoznawanie emocji u innych, sami także uśmiechamy się... **Spotykając w naszym otoczeniu gburka – zarażymy go najpiękniejszym z naszych uśmiechów.**

Po trzecie – uśmiechanie wpływa dobrze na oddech – lepiej dotleniamy się, wytwarzają się także wówczas endorfiny. Są to substancje chemiczne, które działają uspokajająco i wzmacniają układ odpornościowy. Wydzielanie endorfin znacznie poprawia nam samopoczucie.

A czy wiedzą Państwo, że możemy poznać, kiedy ktoś uśmiecha się szczerze lub nie....?

Otóż uśmiechem sterują dwie grupy mięśni - jarzmowe większe oraz okrężne oka. Te pierwsze podczas uśmiechu odsłaniają zęby i podnoszą kąciki ust. Mięśnie okrężne oka sprawiają między innymi, że w kącikach oczu pojawiają się zmarszczki – to te zmarszczki jeśli pojawiają się mówią nam o szczerym uśmiechu!

Podsumowując - jeśli chcesz się lepiej poczuć - uśmiechnij się, choćbyś nie miał na to ochoty :-)

Teraz zadanie – oczywiście poza tym, że zachęcam do uśmiechania się wbrew okolicznościom....

Razem z dziećmi zaprojektujcie maseczkę na twarz – narysujcie na niej najpiękniejszy uśmiech ...

Pomyślcie, że wychodząc w uśmiechniętej maseczce zarazicie innych uśmiechem...

Pozdrawiam

Katarzyna Bartosiewicz