



Je smeh res pol zdravja?



Raziskovalna naloga

Področje: zdravstvo

Avtorice:

Teja Guzej, 7.a

Lina Lipovšek, 7.a

Brina Zlodej, 7.a

Mentorica:

Vanja Ocvirk Karner, pred. učitelj,

uni.dipl.org

Mestna občina Celje,
Komisija Mladi za Celje 2024



Je smeh res pol zdravja?

Raziskovalna naloga

Področje: zdravstvo

2

Avtorice:

Teja Guzej, 7.a

Lina Lipovšek, 7.a

Brina Zlodej, 7.a

Mentorica:

Vanja Ocvirk Karner, pred. učitelj,

uni.dipl.org

Mestna občina Celje, Komisija Mladi za Celje

Celje, marec 2024

Kazalo

Kazalo vsebine

Kazalo.....	3
POVZETEK.....	6
1 UVOD.....	7
1.1 HIPOTEZE	7
1. 2 METODE DELA.....	8
2 O SMEHU	9
2.1 ZANIMIVOSTI O SMEHU	9
2.2 BIOLOŠKO OZADJE SMEHA.....	11
2.2 ZAKAJ JE SMEH POMEMBEN?	12
2.3 VRSTE SMEHA.....	12
2.4 VPLIV SMEHA NA ZDRAVJE.....	15
2.5 SMEH – JE NALEZLJIV?	16
3 EMPIRIČNI DEL	18
3.1 “SMEJALNE MINUTE” za sproščen začetek pouka.....	18
3.2 OBISK JOGE SMEHA.....	18
3.3 POGOVORI Z IZVAJALKO IN UDELEŽENCI JOGE SMEHA.....	20
3.3.1 POGOVOR Z IZVAJALKO JOGE SMEHA	20
3.3.2 POGOVORI Z UDELEŽENCI	21
3.4 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	23
3.4.1 Kako pogosto se na običajen dan smejete?.....	24
3.4.2 Kaj vas največkrat spravi v smeh?.....	26
3.4.3 Ali menite, da smeh vpliva na odnose med ljudmi?	27
3.4.4 Pojasnilo, če ste odgovorili z DA	28
3.4.5 Kako bi opisali občutek smeha?	29
3.4.6 Ste kdaj v situaciji, ko se začnete smejati, ker se nekdo drug okoli vas smeji?	30
3.4.7 Ste že doživeli situacijo, ko ste se smejali, čeprav niste vedeli, zakaj se drugi smejijo okoli vas?.....	31
3.4.8 Kako se odzovete, ko opazite, da se nekdo drug smeji?	32
3.4.9 Kako se obnašate, če se znajdete v situaciji, ko smeh ni primeren?	33
3.4.10 Ali menite, da je smeh nalezljiv?	34
3.4.11 Ali menite, da ima smeh dober vpliv na zdravje?	35
3.4.12 Pojasnilo, če ste odgovorili z DA.....	35
3.4.13 Ali bi sodelovali v šolskem projektu smeha za boljše počutje učencev in zaposlenih ter večjo sproščenost pri pouku?	37

3.4.14 Kaj bi po tvojem mnenju projekt prinesel šoli?	38
4 ZAKLJUČEK.....	39
5 VIRI.....	41
VIRI SLIK	42
Priloga.....	43

Kazalo slik

Slika 1: Smeh	15
Slika 2: Indija	16
Slika 3: Madan Kataria.....	17
Slika 4: Po vadbi joge smeha z vaditeljico Romano, osebni arhiv raziskovalk	19
Slika 5: Smejálni vaji "v krogu" in "na avtobusu", osebni arhiv raziskovalk	20

Kazalo tabel

Tabela 1: Anketiranci po spolu	23
Tabela 2: Anketiranci po razredih	23
Tabela 3: Kako pogosto se smejete	24
Tabela 4: Kaj vas največkrat spravi v smeh.....	26
Tabela 5: Ali smeh vpliva za odnose med ljudmi?	27
Tabela 6: Pojasnilo odgovora	28
Tabela 7: Občutek smeha.....	29
Tabela 8: Se začnete smejati, ko se smeji nekdo drug?.....	30
Tabela 9: Ste se smejali, čeprav niste vedeli, zakaj se smejijo drugi okoli vas.....	31
Tabela 10: Vaš odziv, ko se smejijo drugi.....	32
Tabela 11: Obnašanje v situaciji, ko smeh ni primeren	33
Tabela 12: Menite, da je smeh nalezljiv?.....	34
Tabela 13: Ali smeh dobro vpliva na zdravje?	35
Tabela 14: Pojasnilo odgovora	35
Tabela 15: Sodelovanje v šolskem projektu	37
Tabela 16: Mnenje o projektu	38

Kazalo grafov

Graf 1: Razdelitev po spolu	23
Graf 2: Razdelitev po razredih	24
Graf 3: Kako pogosto sena običajen dan smejite?	25
Graf 4: Kaj vas spravi v smeh?.....	26
Graf 5: Ali smeh vpliva na odnose?	27
Graf 6: Kako smeh vpliva na odnose?.....	28
Graf 7: Kako bi opisali občutek smeha?	29

Graf 8: Ste kdaj v situaciji, ko se začnete smejati, ker se nekdo drug okoli vas smeji?	30
Graf 9: Ste se smejali, čeprav niste vedeli, zakaj se smejijo drugi okoli vas	31
Graf 10: Vaš odziv, ko se smejijo drugi	32
Graf 11: Obnašanje v situaciji, ko smeh ni primeren	33
Graf 12: Menite, da je smeh nalezljiv?	34
Graf 13: Menite, da je smeh nalezljiv?	35
Graf 14: Pojasnilo odgovora	36
Graf 15: Sodelovanje v šolskem projektu	37
Graf 16: Mnenje o projektu	38

POVZETEK

Smeh je univerzalni človeški izraz, presega vse kulture, jezikovne ovire in je čustvo, ki polepša svet. Je izraz veselja in radosti, ko se smejemo ob nečem smešnem ali zabavnem. V naši nalogi smo s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika, intervjujev ter metode opazovanja spoznavale, ali smeh res vpliva na zdravje, kako vpliva na naše počutje ter odnose med ljudmi in ali je res tudi nalezljiv. Ugotovile smo, da ima smeh pozitivne učinke na zdravje, da je smeh nalezljiv, da se mladi pogosto smejimo, najpogosteje s sovrstniki. Prav tako smo spoznale, da dobro vpliva na odnose med ljudmi. Tako je nastal projekt Smejalne minute za večjo sproščenost učencev pri pouku, ki se je izkazal kot dober način za boljše počutje med učenci.

Ključne besede: smeh, zdravje, dobro počutje, vrste smeha, nalezljivost smeha

ABSTRACT

Laughter is a universal human expression, transcending all cultures, language barriers and is an emotion that brightens the world. It is an expression of joy and delight when we laugh at something funny or amusing. In our work, we used an online questionnaire, interviews and observation to find out whether laughter really does have an impact on health, how it affects our well-being and human relationships, and whether it is contagious. We have found that laughter has positive effects on health, that laughter is contagious, that young people often laugh, most often with peers. We have also learnt that it has a good effect on relationships between people. This led to the Minutes for Laughter project to make students more relaxed in class, which has proved to be a good way to improve the well-being of students.

Keywords: laughter, health, well-being, types of laughter, infectiousness of laughter

1 UVOD

Kadarkoli beremo ali govorimo o smehu, imamo v mislih številne njegove dobre lastnosti, predvsem pozitiven vpliv na naše zdravje in počutje. Smeh nesporno, to je tudi že znanstveno dokazano, veliko pripomore k dobremu razpoloženju ljudi in lahko rečemo, da je zdravilo za mnoge težave ter je zato neprecenljiv. Ne moremo se ga naučiti, je prirojen, saj se smejejo že dojenčki, prisoten je tudi pri živalih. Ko se nekdo smeje, obstaja velika verjetnost, da se bomo smejali tudi mi. Rečemo, da je smeh nalezljiv.

Kot sedmošolke, ki se rade smejemo, hkrati pa smo tudi zelo radovedne, smo želele izvedeti čim več o smehu in se tudi same prepričati, ali je res nalezljiv in če resnično tako dobro vpliva na naše počutje. To nas je zanimalo tudi zato, ker smo opazile, da smo že same včasih bolj napete in zaskrbljene in smo tako začele razmišljati o preprostih načinih za sprostitev.

S pomočjo različnih metod smo se lotile odkrivanja skrivnosti o smehu in smo z vsakim novim spoznanjem želele izvedeti več, porajale pa so se nam tudi vedno nove ideje za raziskovanje.

1.1 HIPOTEZE

Naše hipoteze:

H1: Več kot polovica anketirancev meni, da je smeh nalezljiv.

H2: Največ anketirancev je v anketi povedalo, da če ni neobičajnega dogodka, se le občasno smejejo.

H3: Anketirance najpogosteje v smeh spravijo sovrstniki.

H4: Anketiranci menijo, da smeh dobro vpliva na počutje, zdravje in odnose med ljudmi.

H5: Razred, v katerem smo izvedle poskus (smejalne minute), se je po eksperimentu počutil bolj sproščeno.

1. 2 METODE DELA

Letos smo si za temo naloge izbrale smeh, saj je le-ta naš vsakdanji spremljevalec. Najprej smo se lotile iskanja virov na internetu in v knjižnici. Osredotočile smo se predvsem na njegov vpliv na zdravje, počutje in na nalezljivost. Iz knjig smo pridobile nekaj zgodovinskih podatkov in nekaj o vplivu na naše telo.

ANKETNI VPRAŠALNIK

Anketni vprašalnik je merski instrument, s katerim pridobimo večje število vprašanih. Gre za kvantitativno metodo raziskovanja. Glede na tip vprašanj poznamo tri vrste anketnih vprašalnikov: zaprti, odprti in mešani tip.

Letos smo se odločile, da anketni vprašalnik prvič pripravimo v elektronski obliki s pomočjo spletne strani 1KA. Ta način je za nas novost, zato smo se najprej registrirale in se pozanimale o možnosti priprave in uporabe takega anketnega vprašalnika. Uporabile smo zaprti in mešani tip vprašanj. Med anketiranimi učenci smo preverjale, kaj menijo o smehu, kako se nanj odzivajo v različnih situacijah, ali menijo, da pozitivno vpliva na zdravje in odnose med ljudmi in ali je res nalezljiv.

Spletno anketo smo s pomočjo mentorice izvedle na predmetni stopnji, torej med učenci od 6.-9. razreda, in sicer ob koncu januarja in v prvem tednu februarja. Skupno je na vprašanja odgovorilo 144 učenk in učencev.

METODA Z OPAZOVANJEM

V času našega raziskovanja smo v Celju naleteli na delavnico joge smeha in se takoj odločile, da jo obiščemo. Naša mentorica je stopila v stik z vaditeljico, ki nas je prijazno povabila k opazovanju in sodelovanju. Tako smo imele priložnost ne samo opazovati, temveč tudi same izkusiti, kako se smeh širi med ljudmi neke skupine ter kako vpliva na počutje.

INTERVJU

Ob koncu našega obiska vadbe joga smeha smo vaditeljci in nekaterim udeležencem zastavile nekaj vprašanj, odgovore z dovoljenjem posnele in jih kasneje zapisale.

POSKUS

Poskus je metoda raziskovanja, pri kateri vpeljemo spremenljivko in proučujemo učinek njenega delovanja. Ali je smeh res nalezljiv in ali res vpliva na počutje, smo preverile s poskusom, ki smo ga nekajkrat izvedle pred začetkom pouka. Projekt smo poimenovalle Smejalne minute. Na internetu smo poiskale primeren posnetek in se z učiteljico dogovorile, pri kateri uri pouka ga lahko predvajamo. Poskus smo izvajale le v našem razredu, ker se med seboj dobro poznamo in smo zato bolj sproščeni. Kakšen je bil učinek, bomo videli v 2. delu naloge.

2 O SMEHU

2.1 ZANIMIVOSTI O SMEHU

Naj vam najprej predstavimo nekaj zanimivosti o smehu.

Že od leta 1996 po celem svetu vsako prvo nedeljo v mesecu maju praznujemo svetovni dan smeha. Ena minuta smejanja zagotovi telesu 45 minut sproščenosti.

- V antični Grčiji so imeli bolnišnice zgrajene blizu gledališč, ker je smeh iz publike pomagal pri ozdravitvi pacientov.
- Že v trinajstem stoletju so smeh uspešno uporabljali za odvrčanje pozornosti od bolečin pri kirurških posegih.
- Znanstveniki so ugotovili, da pri smejanju sodeluje do 300 mišic.
- Otroci se nasmehnejo tudi do 300-krat dnevno, odrasli pa v povprečju zgolj 15-krat.
- V Sloveniji smeh izražamo drugače kot v drugih državah.

- Indijski zdravnik Madan Kataria je leta 1995 ustanovil gibanje za smeh, ki je sprva imelo 5 članov. Danes ima v 70 državah več kot 6.000 smejalnih klubov.
- Ženske se smejejo več kot moški.
- Moški se več smejejo v moški družbi kot ženski.
- Smeh je nalezljiv, saj zvok tujega smeha aktivira del možganov, ki ga ne moremo zavestno nadzirati. Legenda govori o epidemijah smeha v Tanzaniji.
- Znanstveno je dokazano, da ljudje, ki se veliko smejejo, živijo dlje, vsekakor pa živijo bolj zdravo in imajo boljše družabne stike.

Dr. Kataria je ustanovil **jogijsko šolo smeha**, kjer redno organizira tečaje in delavnice ter konference. Trdi, da je pravi čas za smeh od šeste do sedme ure zjutraj, ker se na ta način ohrani dobra volja ves dan, hkrati pa se naše telo tudi energetsko napolni. Za smeh je dovolj, da se nežno in preprosto smejimo, lahko tudi brez jogijskih vaj. Jutranja smejalna terapija po dr. Madanu Katariu, ki krepi in odpravlja stres ter sprošča, traja dvajset minut.

Smeh je vsakdanji človekov spremljevalec. Je ena temeljnih človekovih izkušenj in je značilen za skoraj vse kulture ter družbe po svetu. Scottova pojasnje, da je smeh »neverbalni čustveni izraz«. Pri smehu gre za zapleteno človeško vedenje, zanj je značilna vrsta nehotenih, ritmičnih glasov, ki jih pogosto spremljajo fizični gibi, kot je nasmeh ali tresenje z rameni. Smeh je običajno posledica veselja, sreče, pogosto pa ga povezujemo tudi z zabavo. Ima pomembno vlogo v odnosih, saj krepi vezi med posamezniki, razbremeni napetosti in sporoča pozitivna čustva.

Veda, ki se ukvarja s smehom z vidika fiziologije in psihologije, se imenuje gelotologija (gr. gelos - smeh). Ugotovitve kažejo, da so že v 13. stoletju smeh v medicini uporabljali za odvrčanje pozornosti od bolečin.

Dr. Duchenne je bil francoski nevrolog, ki je leta 1862 določil 100 obraznih mišic in ugotovil, da smehljaja ustnic in oči povečata aktivnost dela možganov, kjer je center "srečnih čustev".

S preučevanjem smeha in njegovega vpliva na naše zdravje se je začel ukvarjati ugleden standfordski profesor medicine, dr. William F. Fry. Leta 1960 je dokazal, da smeh deluje na večino fizioloških sistemov telesa in da 20 minut smeha srčni utrip

poveča kar za 3 do 4 minute. Leta 1964 je ustanovil prvi gelotološki inštitut. Sprva te vede niso znanstveno priznavali, danes pa številne raziskave (Campbell, dr. Titze, dr. Lee Berk, Lefcourt, Kataria, med. doc., Chaya ...) že potrjujejo vsa njegova spoznanja o koristi smeha

2.2 BIOLOŠKO OZADJE SMEHA

SmeH je fiziološki odziv telesa. Sestavljen je iz dveh delov - niza kretenj in proizvodnje zvoka. Ko se smejimo, nas možgani prisilijo, da izvajamo obe dejavnosti hkrati. Ko se od srca smejimo, pride do sprememb na številnih delih telesa, tudi v mišicah rok, nog in trupa.

SmeH je psihomotorična reakcija, ko človek, ki se srčno smeje, nemočno hlata za zrakom, s tem pa aktivira veliko mišic in obraz mu zaliva rdečica. Pri smehu sodelujejo naše obrazne mišice in dihalna. Petnajst obraznih mišic se skrči in pojavi se stimulacija velike zigomatične mišice (glavni dvigalni mehanizem naše zgornje ustnice). Vključuje ritmično, pogosto slišno krčenje diafragme in drugih delov dihalnega sistema. Smejalka mišica (*musculus risorius*) je tanka trikotna mišica v prvem sloju podkožnega mišičevja ličnic. Smejanje nastane preko prekinitve izdihov. Po enakem načelu začnemo govoriti, vendar z eno veliko razliko – govorimo zavestno, smejemo pa se polzavestno. V ekstremnih okoliščinah se aktivirajo tudi solzni kanali, obraz lahko postane celo vlažen in pogosto rdeč (ali vijoličen). Hrup, ki običajno spremlja to vedenje, sega od umirjenega hihitanja do burnega smejanja.

SmeH vključuje aktivacijo različnih predelov v možganih, vključno z limbičnim sistemom, ki je povezan s čustvi in območji, odgovornimi za motorične funkcije.

Strokovnjaki so z raziskavami potrdili, da že po petih minutah smehljanja ali po eni minuti gromkega smeha možgani izločajo endorfine in druge nevrottransmitterje (dopamin, serotonin), ki jih pogosto imenujemo kemikalije za "dobro počutje". Endorfini so hormoni sreče, ki so sicer naravno sredstvo proti bolečini. So naravna droga, ki jo proizvaja naše telo.

2.2 ZAKAJ JE SMEH POMEMBEN?

Smeh je bistvena značilnost človeških družbenih interakcij. Smejimo se, ko se zabavamo, pa tudi iz zadrege, vljudnosti, živčnosti in posmeha. Ima veliko akustičnih oblik in pojavi se v številnih različnih situacijah. Obstaja prepričanje, da se je smeh razvil zaradi družbenega mehanizma med ljudmi, saj povezuje socialne vezi in zmanjšuje nelagodja znotraj skupin. Smeh igra ključno vlogo v družbenih interakcijah. Pomaga graditi in ohranjati odnose tako, da drugim sporoča, da ste dostopni in prijazni. Večina smeha se zgodi kot del družbenih interakcij. Kar 30-krat bolj verjetno je, da se bomo smejali, če smo v družbi drugih, kakor pa če smo sami.

Smeh lahko olajša komunikacijo in poveča sposobnost izražanja čustev. Pozitivno razpoloženje, ki ga povzroča, poveča delovno uspešnost in kreativnost, izboljša sposobnost učenja in pomnjenja. Smeh lahko zmanjšuje napetosti v konfliktih in prispeva k boljšemu reševanju sporov. Tudi star pregovor pravi, da je smeh pol zdravja in to je tudi dokazano.

2.3 VRSTE SMEHA

Smeh je čustven izraz, ki ga ljudje izražajo na različne načine in izhaja iz različnih vzrokov. Pojavi se lahko ob različnih dogodkih, situacijah in čustvenih izkušnjah. Najpogosteje je posledica humorja ali kakšnih smešnih situacij. Le-te imajo lahko na posameznike različne učinke. Kar nekoga nasmeji, morda drugemu ne bo smešno in nanj ne bo imelo enakega učinka. Smeh je odvisen od tega, kaj ga povzroča in kako se izraža. Mogoče ga je spodbuditi tudi s fizičnim stikom (žgečkanje) ali s smejalnim plinom.

Kot smo si ljudje med seboj različni, razlikujemo tudi različne vrste smeha.

Naravni, spontani ali sproščen smeh – gre za naraven smeh, ki se navadno zgodi kot odziv na nekaj smešnega ali zabavnega. Je vrsta smeha brez jasnega cilja in nastane neprostovoljno. Ljudje se smejujejo, ker jim je nekaj smešnega všeč. Gre za smeh, ki je najbolj povezan s srečo.

Lažni smeh – gre za simuliran smeh, ki se zgodi namerno in prostovoljno ter ne nastane na pristen način. Ni nujno, da je ta smeh slab, ampak ne izhaja iz naravne čustvene stimulacije. Takšen smeh osebe sprožijo same.

Živčni smeh – gre za smeh, ki ni povezan s prijetnimi občutki. Ta smeh sprožijo možgani, kadar potrebujejo zmanjšanje stresa. Smeh postane obramba za boj proti napetosti. Oseba navadno uporabi ta smeh za lajšanje stresa.

Hihitanje – gre za tišji smeh, ki je običajno simuliran in bolj povezan z družbenimi trenutki. Ni preveč izrazit, vendar to ne pomeni, da ni pristen.

Krohot – gre za dolg in glasen smeh, ki ga ne moremo ustaviti. Ta smeh lahko povzroči prijetno bolečino v trebuhu. Povzroča čustveno ugodje.

Neumni smeh – je smeh, ki se pojavi brez razloga in ga ne moremo ustaviti. Navadno je povezan z nalezljivim smehom. Gre za smeh, ki je lahko neroden, pa vendar zelo smešen.

Zlobni smeh – gre za smeh, ki je postal komični vir in je povezan z zlobneži, ki se smejujejo na zelo lažen način.

Ponižujoč smeh – gre za lažen oziroma simuliran smeh. Namen tega smeha je zasmehovanje druge osebe. Pri tem postane smeh orodje za posmehovanje na račun druge osebe, vendar v tem primeru ne prinaša koristi temveč bolečo izkušnjo za posmehovano osebo.

Patološki smeh – gre za smeh, kjer se ljudje začnejo smejati brez kakršnegakoli razloga. Pri tem je smeh zmeraj enak in se ne razlikuje od hihitanja ali globokega smejanja.

Smeh, ki ga povzroči žgečkanje – gre za edini način smeha, ki ga spodbudi telesna in nevrolška reakcija. Smeh prebudi fizični stik določenih predelov kože. Če so dražljaji predolgi, se lahko dejanje spremeni v neprijetno izkušnjo.

Na smeh vplivajo različni povzročitelji:

- **Komedije** – gledališki predstave ali filmi, ki pri gledalcih izvabljajo smeh. Navadno junaki o sebi zbujaajo smešen vtis. Bistvo komičnega je v tem, da junak učinkuje na gledalca ali bralca smešno in da pri njem ne vzbuja odpora.
- **Komiki** - so humoristi, ki nastopajo v komedijah ali s pisanjem knjig in člankov delijo svoje komične anekdote.
- **Šale in vici** – temeljijo na smešnih zgodbah, besednih igratih ter smešnih situacijah.
- **Smešni filmi, serije ali videoposnetki** – gre za filme, serije ali videoposnetke, ki prikazujejo smešne situacije živali ali ljudi.
- **Nespretnost in napake** – gre za nenavadne smešne situacije ali napake, ki nas nasmejijo.
- **Smešne živali** – gre za živali, ki s svojimi neobičajnimi dejanji nasmejijo gledalca.
- **Mimika in geste** – smešna mimika ali gesta obraza, ki povzroča smeh.
- **Humorno pisanje** – gre za gradivo, ki je smešno napisano in pri bralcih povzroča smeh. To so razne knjige, članki, blog ...
- **Stripi in karikature** – tukaj gre za ilustracije s smešnimi elementi, ki jih najdemo v časopisih ali revijah.



Slika 1: Smeh

2.4 VPLIV SMEHA NA ZDRAVJE

Smeh ima številne pozitivne učinke tako na fizično kot psihično zdravje človeka. Ljudje, ki so bolj zdravi in se pogosto smejiijo, imajo pozitiven pristop v življenju. Smeh je najboljša terapija na svetu, ker ni pri tem nobenih tveganj in nikakršnih stranskih učinkov. Številne študije potrjujejo, da smejanje krepi imunski sistem, znižuje krvni tlak in bolečinski prag ter zmanjšuje posledice stresa. Gelotologi, ki so raziskovalci smeha, pravijo, da človek, ki se zavestno odloči, da se bo od srca smejal, požene v organizmu pozitivni tokokrog samozdravljenja.

Najnovejše raziskave oddelka za endokrinologijo in diabetologijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor) dokazujejo, da smeh **znižuje sladkor v krvi** in tako prispeva k boljši dolgoročni urejenosti sladkorne bolezni tipa 2. Raziskave Univerze Maryland v Baltimoru pa so odkrile še več zdravilnih učinkov smeha:

- Smeh **povečuje pretok krvi** ter **zmanjšuje nevarnost srčno-žilnih obolenj**.
- Deset minut smeha na dan **blaži bolečine** in zagotavlja **miren spanec**, saj smeh **sprošča** in **krepi** naš **imunski sistem** tako, da vpliva na povečanje števila protiteles v krvi.
- Smeh zmanjša možnost ponovitve srčnega infarkta kar za tretjino, saj **odpravlja stres**.
- Smeh blaži, v večini primerov pa celo popolnoma **odpravi depresijo**, saj spodbuja ustvarjalnost in pozitivno naravnost pri reševanju življenjskih izzivov.
- Deluje pomlajevalno, saj **krepi obrazne mišice** in poteze ter **daje obrazu sijaj**.
- Pomaga uravnati **krvni tlak**.
- Za zelo uspešnega se je smeh izkazal pri **blaženju bolezni dihal**, npr. astme.
- **Zmanjšuje agresivnost** in **ustvari občutek ugodja** in **dobre volje**.
- **Izboljša delovno učinkovitost** in zniža odstotek bolniških odsotnosti z dela.
- **Pospeši čas okrevanja** po različnih boleznih.

2.5 SMEH – JE NALEZLJIV?

16

Gelotologi so potrdili rek, da je smeh nalezljiv. Lahko bi rekli, da je celo bolj nalezljiv od nahoda. Kot virus se je najprej pričel širiti v Indiji. Tam se dnevno v parkih ali na trgih zbirajo ljudje, ki se smejejo, hihitajo, raztegujejo in krohotajo.



Slika 2: Indija

Za to je zaslužen zdravnik splošne medicine, dr. Madan Kataria iz Indije, ki je leta 1995 v parku v Bombaju pričel s prvim klubom smeha. Sprva so si pripovedovali šale, katerih pa je čez čas zmanjkalo. Znašel se je pred izzivom, kako se vseeno smeјati, a brez zunanje spodbude. Z ženo Maduri sta tako osnovala koncept smeјalno-dihalnih vaj, ki človeka počasi, zlasti skozi igro, pripeljejo do resničnega in iskrenega smeha. Pobuda niso bile več šale, ampak narejen smeh – smeh brez razloga. Koncept smeha namreč temelji na znanstvenih izsledkih, da naš um ne loči med narejenim in iskrenim smehom. Gre za fiziološki mehanizem, po katerem tako prisiljeni kot spontani smeh v telesu povzročata enako 'srečno kemijo'.



Slika 3: Madan Kataria

Podobno kot v Indiji so se smeјalni klubi pričeli ustanavljati tudi v ZDA, Avstraliji in Evropi. V Sloveniji imamo kar nekaj klubov smeha. Nahajajo se v Mariboru, Ljubljani, Kopru, na Ptuju, v Žalcu ter Ravnah na Koroškem. Prvi klub joge smeha je bil ustanovljen leta 2010, dve leti kasneje pa Mednarodni inštitut za smeh.

Formula za svetovni mir = 1 NASMEJANA OSEBA x 1000 OSEB

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 "SMEJALNE MINUTE" za sproščen začetek pouka

Ker smo se veliko novega naučile o smehu in ker se otroci radi smejemo, smo začele razmišljati, kako bi v šolski prostor vpeljale smeh tudi kdaj med poukom. Opažamo, da starejši ko postajamo, postajamo tudi bolj zaskrbljeni (več predmetov, obširna učna snov, zahtevnejše vsebine ...) in smo pogosteje pod stresom. Smeh pa nas sprošča. Z učitelji smo se dogovorile, da v našem razredu občasno (ko to dopušča pouk) namenimo 5 minut sproščnemu smejanju in se tako sprostimo ter začnemo pouk z nasmeški na obrazu.

Veselil nas je takšen pozitiven odziv, saj smo pouk začenjali sproščeno ob smešnih videoposnetkih in se ob njih iskreno nasmejali. Dobile smo dobre povratne informacije sošolcev, da se ob takem začetku ure počutijo dobro.

Morda se naša ideja prenese še v kak drug razred, na celotno šolo ali pa celo na druge šole.

3.2 OBISK JOGE SMEHA

Joga smeha v Celju obstaja že približno 10 let. Gre za zabavno vadbo, sestavljeno iz gibalno-vokalnih vaj, iger, pravilnega dihanja in seveda smeha. V Sloveniji je okoli 100 vaditeljev joga smeha. Nekateri sodelujejo samo z mladimi, drugi pa le s starejšimi.

V torek, 16. januarja smo obiskale delavnico v Celju, ki jo vodi gospa Romana Strašek. Svoje znanje o jogi smeha je pridobila pri ge. Simoni Krebs, magistri zdravstvene nege in soustanoviteljici Mednarodnega inštituta za smeh v Mariboru in je danes vodilna oseba na tem področju. Namen delavnice je spodbujanje smeha brez razloga, torej spodbujanje spontanega, prirojenega smeha brez prisile. Vsaj 15 minutno takšnega smeha dnevno ugodno vpliva na posameznikovo fizično in psihično zdravje. Kot je povedala vaditeljica, *»že sam nasmešek na obrazu aktivira center sreče v možganih.«* Naše telo ne loči med iskrenim in igranim smehom, zato lahko v trenutku "pretentamo" naš um in počutje spremenimo že samo s tem, ko se nasmehnemo in spremenimo

telesno držo. Tako se vadeči povežejo z igrivimi vajami, kjer sta pomembna nasmešek na obrazu in stik z očmi, ker, kot je dejala vaditeljica, *“oči so okna duše in tu se radost sreča”*.

Sprva se nam je delavnica zdela malo nenavadna, čudna. Delali smo vaje in se smejali. Kmalu pa smo se sprostile, še posebej, ko smo drug drugega gledali v oči in se kar naprej smejali in se pošteno nasmejali brez razloga.



Slika 4: Po vadbi joge smeha z vaditeljico Romano, osebni arhiv raziskovalk



Slika 5: Smejálni vaji "v krogu" in "na avtobusu", osebni arhiv raziskovalk

3.3 POGOVORI Z IZVAJALKO IN UDELEŽENCI JOGE SMEHA

Po vadbi smo intervjuvale vaditeljico Romano Strašek in nekaj udeležencev. Predvsem nas je zanimalo, kje so izvedeli za jogo smeha, kako se počutijo po vadbi in ali menijo, da je smeh nalezljiv.

20

3.3.1 POGOVOR Z IZVAJALKO JOGE SMEHA

Zgodba o začetkih spoznavanja joga smeha je pravzaprav njena osebna zgodba. Ob različnih življenjskih dogodkih je raziskovala meditacijo, spoznavanje same sebe, kdo v resnici je in kaj je smisel življenja. Našla je mir in zadovoljstvo, vendar ugotovila, da v življenju ni dovolj radosti. Naključje je hotelo, da se je seznanila z izobraževanjem za vaditelja joga smeha. Ker je bil smeh vedno njen močan element, pravi, da jo je življenje poklicalo.

Kot je povedala, potrebuješ neko notranjo nagnjenje do smeha, da postaneš vaditelj in ga nato dalje razvijaš. Polje radosti se vedno bolj odpira in smeh postaja vedno bolj pristen, močnejši in prihaja iz globin.

Vaditeljica jogo smeha priporoča vsem. Pravi, da vpliva na vse ravni našega življenja in dragoceno prispeva h kvaliteti življenja. Sama je prepričana, da je smeh nalezljiv.

Kot je dejala, »s pogledom drug drugega spodbujamo k podobnim dejanjem. Z očesnim stikom in z nasmeškom, ki aktivira center sreče v možganih, pa se zgodijo nevidni procesi v osebah.«

3.3.2 POGOVORI Z UDELEŽENCI

Pogovorile smo se tudi z nekaterimi udeleženci.

Zastavile smo jim naslednja vprašanja:

Kje ste izvedeli za jogo smeha?

Kdo vam jo je priporočal?

Kako se počutite po tej vadbi?

Ali ste opazili pozitivne učinke vadbe?

Ali menite, da je smeh nalezljiv?

Lahko, prosim, utemeljite svoj odgovor.



Za jogo smeha sem izvedela od same voditeljice, Romane. Sva soplesalki, pleševa tango in mi jo je priporočila.

Po vadbi se počutim zelo radostno in sproščeno. Domov odnesemo čisto drugo energijo. Sem mnjenja, da je smeh rešil moje življenje. Smeh je moje drugo ime. Definitivno mislim, da je nalezljiv. To ste verjetno opazili med vadbo. Sem mnjenja, da je smeh enak kot zehanje. Ko nekdo zeha, pričnejo tudi drugi. Pri smehu se nalezljivost še hitreje širi.

Vera, 48 let



Dolgo sem spremljala informacije na internetu. Ko sem prvič prišla na vadbo, sem srečala vaditeljico Romano in ostala v skupini. Informacije, ki sem jih pridobila sama na internetu, so me prepričale k obisku. Po vadbi se počutim razigrano. Seveda občutim pozitivne učinke in ja, smeh je zelo nalezljiv. Verjamem, da ste se danes lahko same prepričale o tem.

Zdenka, 68 let



Za jogo smeha sem izvedel od prijateljice na Facebooku. Po njeni objavi sem videl vsebino, nato mi jo je še sama priporočila. Pred desetimi leti sem bil na delavnici in sem se odločil, da preizkusim, kako vadba izgleda. Vem, da je dobro vlagati vase. Po vadbi se počutim prijetno, sproščeno in lahkotno. Seveda sem opazil pozitivne učinke in tudi to, da je smeh nalezljiv. Takšno energijo, kot jo imamo, tudi širimo v našo okolico. Če je le-ta pozitivna, se tega tudi sami navzamemo. Zelo je pomembno, da damo poudarek na dobro energijo.

Bogdan, 46 let



Za jogo smeha sem izvedela iz mesečnih obvestil vaditeljice. Priporočala mi jo je prijateljica Ana. Po tej vadbi se počutim utrujeno. Definitivno, ker pozabim na vse probleme. Menim, da je smeh nalezljiv. Ko smo v "razredu", ko se nekdo začne smejati, se tudi sam začneš smejati in je to težko preprečiti. V službi je to malo drugače.

Damjana, 66 let

22



Za jogo smeha sem izvedela pri vaditeljici Romani, ki mi jo je priporočila. Po vadbi se počutim veliko bolje, lažje in bolj nasmejana. Seveda sem dobro razpoložena, sproščena ... Smeh je zagotovo nalezljiv. Kamorkoli pogledam, se vsi smejijo in se bom tudi jaz zagotovo začela smejati.

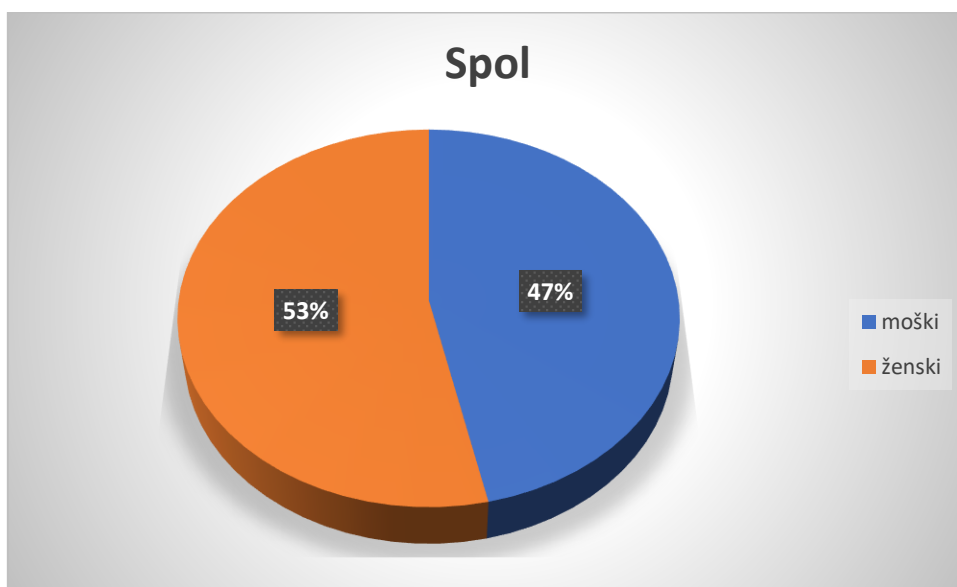
Nuša, 65 let

3.4 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Anketni vprašalnik je izpolnilo 144 učencev predmetne stopnje, od teh je bilo 67 fantov in 77 deklet.

	Frekvenca	Odstotek
Moški	67	47 %
Ženski	77	53 %
Skupaj	144	100 %

Tabela 1: Anketiranci po spolu

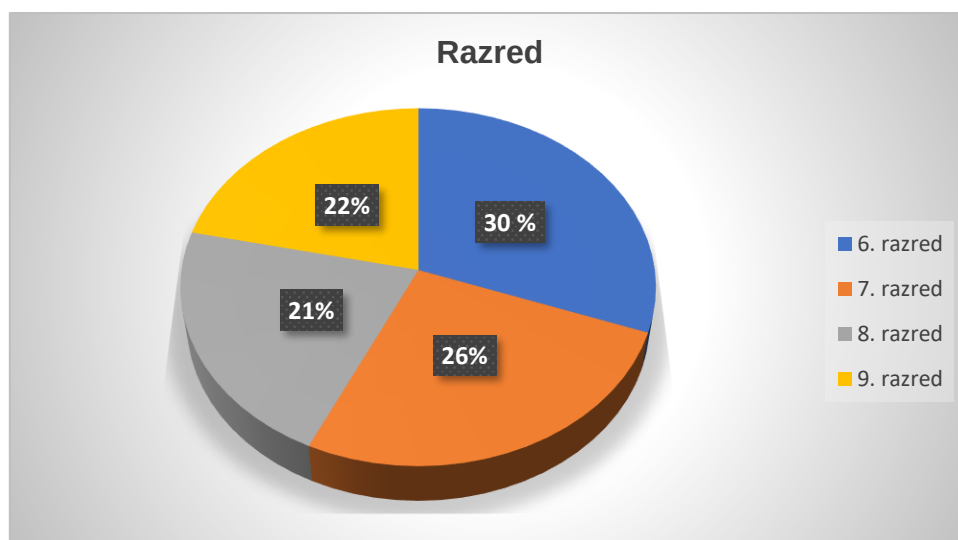


Graf 1: Razdelitev po spolu

Razdelitev učencev po posameznih razredih predstavljata spodnja tabela in graf.

	Frekvenca	Odstotek
6. razred	44	30 %
7. razred	38	26 %
8. razred	31	22 %
9. razred	31	22 %
Skupaj	144	100 %

Tabela 2: Anketiranci po razredih



Graf 2: Razdelitev po razredih

3.4.1 Kako pogosto se na običajen dan smejete?

	Frekvenca	Odstotek
Ves čas	25	17 %
Pogosto	81	56 %
Občasno	30	21 %
Redko	4	3 %
Nikoli	0	0 %
Drugo	4	3 %

Tabela 3: Kako pogosto se smejete



Graf 3: Kako pogosto se na običajen dan smejite?

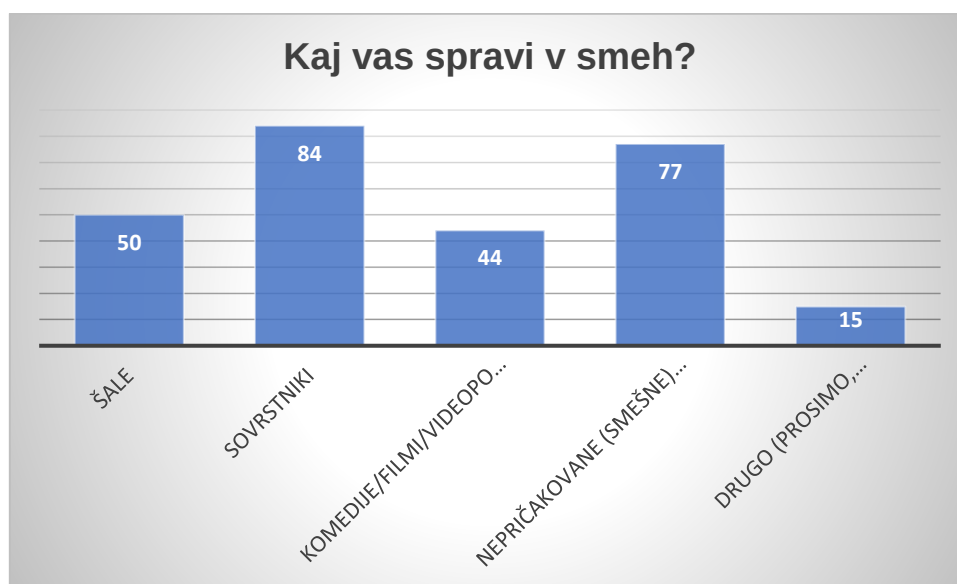
Učence smo vprašale, kako pogosto se smejejo na običajen dan. Več kot polovica vprašanih (57 %) se smeje pogosto, sledil je odgovor občasno (20 %), kar 17 % vprašanih je izbralo odgovor ves čas. Vesele smo, da nihče ni izbral odgovor nikoli. Pri izbrani možnosti "Drugo" sta dva anketiranca zapisala odgovora "preveč" in "preveč osebno vprašanje".

V naši 2. hipotezi smo predpostavile, da se učenci na običajen dan smejejo občasno. Pozitivno smo bile presenečene in smo kar z veseljem zavrnile našo 2. hipotezo.

3.4.2 Kaj vas največkrat spravi v smeh?

	Frekvenca	Odstotek
Šale	50	35 %
Sovrstniki	84	58 %
Komedije/filmi/videoposnetki	44	31 %
Nepričakovane (smešne) situacije	77	53 %
Drugo (prosimo, navedite)	15	10 %

Tabela 4: Kaj vas največkrat spravi v smeh



Graf 4: Kaj vas spravi v smeh?

Pri tem vprašanju so anketiranci lahko izbrali več možnosti, zato je v grafičnem prikazu zabeležena pogostost odgovorov v številkah in ne odstotkih.

Potrdile smo našo 3. hipotezo, v kateri smo predvidevale, da učence najpogosteje spravijo v smeh sovrstniki. Ta odgovor je namreč izbralo kar 58 % vprašanih. Sledijo odgovori šale, komedije/filmi/videoposnetki, nepričakovane smešne situacije. Nekaj učencev pa je zapisalo druge odgovore, od katerih smo izbrale zgolj primerne:

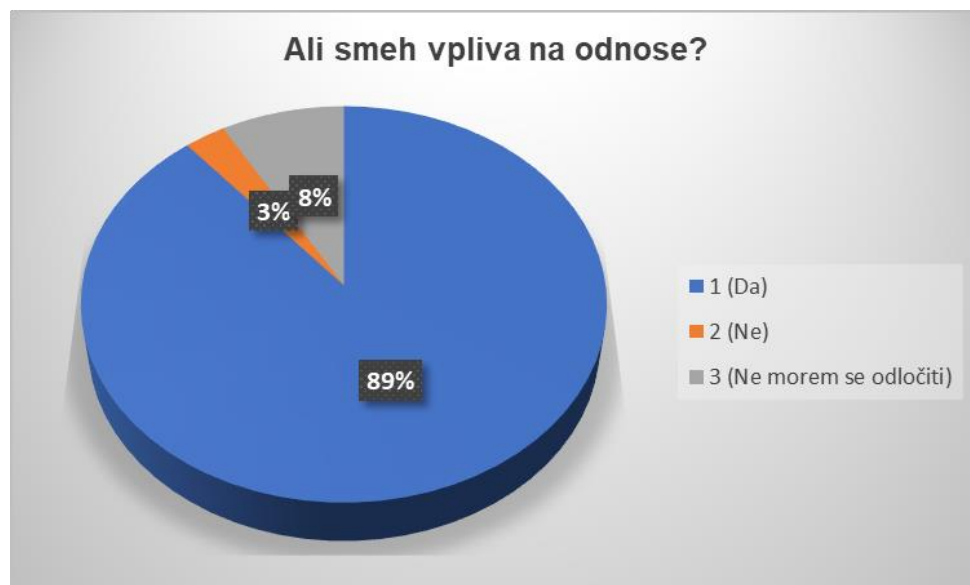
- ko se pogovarjam s prijatelji,
- bedarije v šoli,
- nimam humorja, vse mi je smešno,

- prijatelji,
- zafrkavanje učiteljev,
- šale v stripih in knjigah,
- moj prijatelj,
- moja družina ali prijatelji.

3.4.3 Ali menite, da smeh vpliva na odnose med ljudmi?

	Frekvenca	Odstotek
Da	128	89 %
Ne	4	3 %
Ne morem se odločiti	12	8 %

Tabela 5: Ali smeh vpliva za odnose med ljudmi?



Graf 5: Ali smeh vpliva na odnose?

Kar 89 % vprašanih učencev meni, da smeh vpliva na odnose med ljudmi, s čimer smo potrdile del naše 4. hipoteze. Na kakšen način, smo poizvedovale z naslednjim vprašanjem.

3.4.4 Pojasnilo, če ste odgovorili z DA

	Frekvenca	Odstotek
Seveda, smeh ljudi povezuje.	49	34 %
Ja, ljudje se ob tem počutimo dobro.	81	56 %
Ja, pomaga reševati težave.	2	1 %
Mogoče, nisem povsem prepričan.	3	3 %
Ne, ne zdi se mi, da vpliva na odnose.	9	6 %

Tabela 6: Pojasnilo odgovora



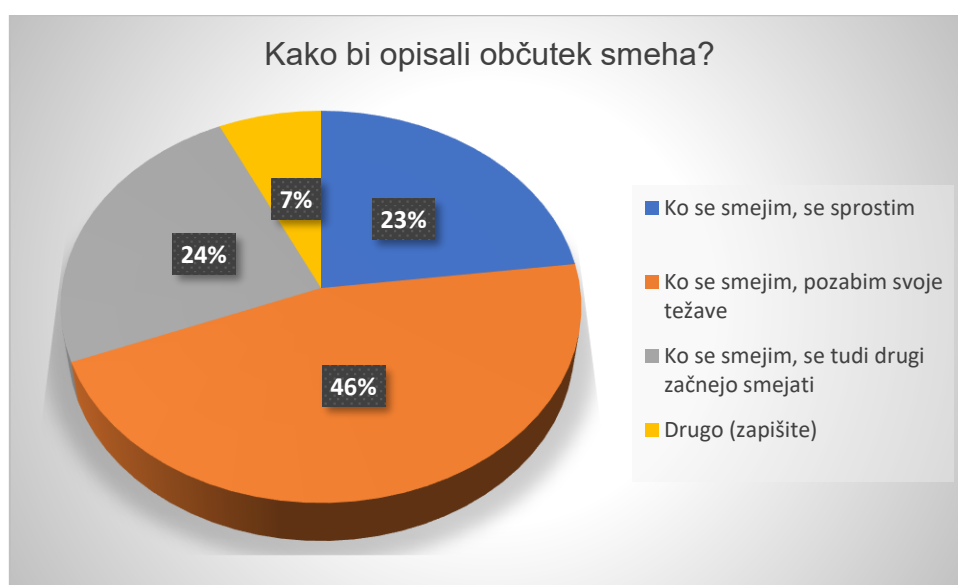
Graf 6: Kako smeh vpliva na odnose?

Vprašani učenci najpogosteje menijo, da se zaradi smeha počutijo dobro (56%), sledil je odgovor, da smeh ljudi povezuje (34%). Zgolj 1 % jih meni, da pomaga reševati težave, nekaj pa je takšnih, ki niso povsem prepričani, da smeh vpliva na odnose (3%) oziroma menijo, da nanje ne vpliva (6%). Več kot polovica učencev je torej mnenja, da smeh vpliva na počutje, s čimer lahko potrdimo še en del naše 4. hipoteze.

3.4.5 Kako bi opisali občutek smeha?

	Frekvenca	Odstotek
Ko se smejim, se sprostim.	33	23 %
Ko se smejim, pozabim svoje težave.	66	46 %
Ko se smejim, se tudi drugi začnejo smejati.	34	24 %
Drugo (zapišite).	11	7 %

Tabela 7: Občutek smeha



Graf 7: Kako bi opisali občutek smeha?

Opisati občutek je pravzaprav težko, saj nam je mladim ubesediti naše občutke kdaj pa kdaj kar precejšen izziv. Učenci so najpogosteje zapisali (46 %), da ob smehu pozabijo na svoje težave, kar pa ne podpira odgovorov pri prejšnjem vprašanju, ko je samo 2 % vprašanih menilo, da smeh pomaga pri odpravljanju težav. Je pa to vsekakor dobro in dobrodošlo. 23 % vprašanih se ob smejanju sprosti, 23 % jih meni, da s svojim smehom nasmejijo tudi druge. Nekaj učencev je zapisalo svoje odgovore:

- ko se smejim, se smejim,
- čudno je,
- zelo dobro.

3.4.6 Ste kdaj v situaciji, ko se začnete smejati, ker se nekdo drug okoli vas smeji?

	Frekvenca	Odstotek
Vedno	37	25 %
Pogosto	56	39 %
Občasno	30	21 %
Redko	17	12 %
Nikoli	1	1 %
Drugo (zapišite)	3	2 %

Tabela 8: Se začnete smejati, ko se smeji nekdo drug?



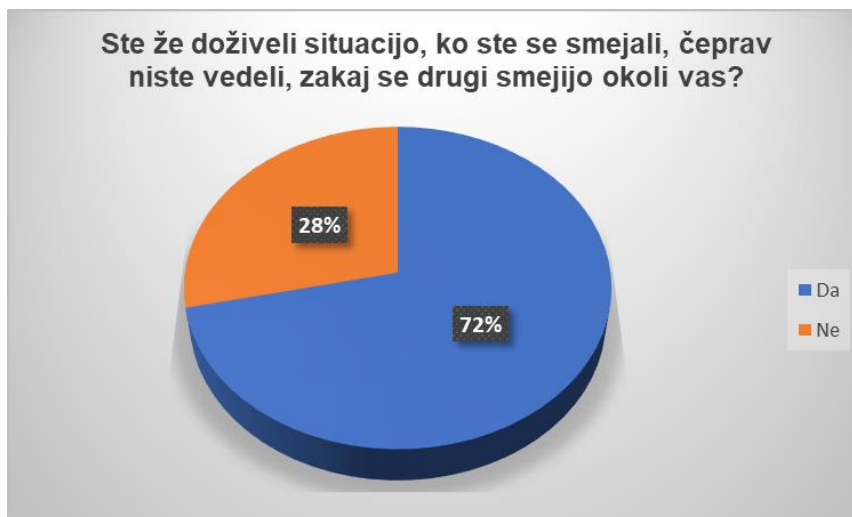
Graf 8: Ste kdaj v situaciji, ko se začnete smejati, ker se nekdo drug okoli vas smeji?

Učenci se pogosto (39 %) znajdejo v situaciji, ko se začnejo smejati, če se nekdo drug smeji okrog njih. To lahko pripišemo tudi dejstvu, da smo mladi (otroci) vseeno bolj sproščeni in spontani kot odrasli. Sledita odgovora vedno (25 %) in občasno (21 %). Lahko rečemo, da je med nami kar precej smeha, kar kaže na to, da je smeh nalezljiv (hipoteza 1). En učenec je zapisal, da se začne smejati takrat, ko se okrog njega ljudje čudno smejijo.

3.4.7 Ste že doživeli situacijo, ko ste se smejali, čeprav niste vedeli, zakaj se drugi smejijo okoli vas?

	Frekvenca	Odstotek
Da	103	72 %
Ne	41	28 %

Tabela 9: Ste se smejali, čeprav niste vedeli, zakaj se smejijo drugi okoli vas



Graf 9: Ste se smejali, čeprav niste vedeli, zakaj se smejijo drugi okoli vas

Večina učencev (72 %) je že doživelo situacijo, ko so se smejali, čeprav niso vedeli, zakaj se drugi smejijo okoli njih. Tudi iz tega lahko sklepamo, da je smeh nalezljiv (hipoteza 1).

3.4.8 Kako se odzovete, ko opazite, da se nekdo drug smeji?

	Frekvenca	Odstotek
Tudi sam se začnem smeјati.	67	47 %
Nasmehnem se, vendar se ne smeјem.	64	44 %
Ne odzovem se.	13	9 %

Tabela 10: Vaš odziv, ko se smeјijo drugi



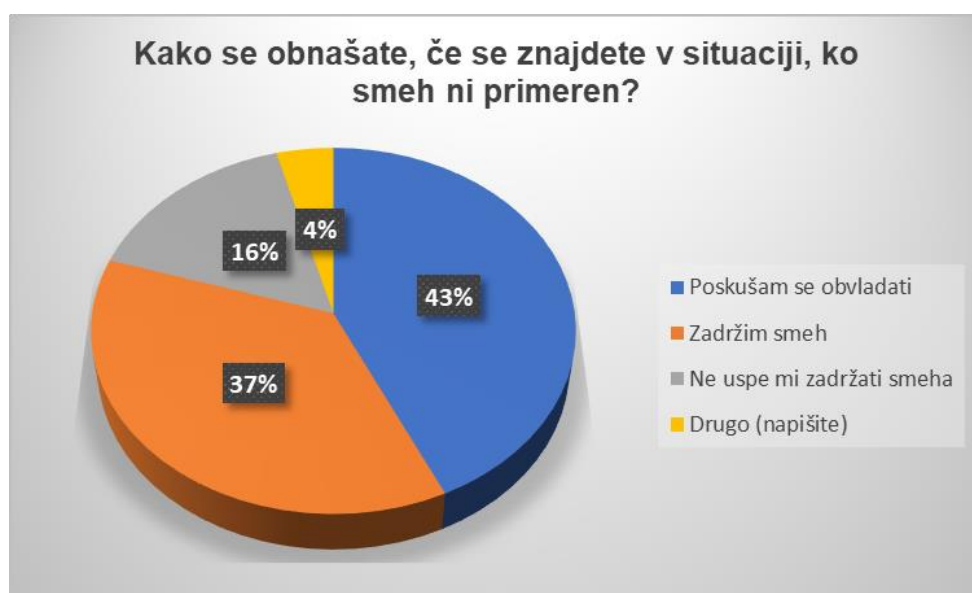
Graf 10: Vaš odziv, ko se smeјijo drugi

47 % vprašanih se tudi sami začnejo smeјati, če opazijo, da se nekdo drug smeјe, 44 % vprašanih pa se vsaj nasmehne. Samo 9 % vprašanih se na smeh drugih ne odzove. Tudi tokrat lahko sklepamo, da je smeh nalezljiv in delno potrdimo hipotezo 1.

3.4.9 Kako se obnašate, če se znajdete v situaciji, ko smeh ni primeren?

	Frekvenca	Odstotek
Poskušam se obvladati.	62	43 %
Zadržim smeh.	53	37 %
Ne uspe mi zadržati smeha.	23	16 %
Drugo (napišite).	6	4 %

Tabela 11: Obnašanje v situaciji, ko smeh ni primeren



Graf 11: Obnašanje v situaciji, ko smeh ni primeren

Če se učenci znajdejo v situaciji, ko smeh ni primeren, se največ vprašanih (43 %) poskuša obvladati. 37 % vprašanih zadrži smeh, je pa vseeno nekaj takšnih, ki ga ne uspejo zadržati oziroma so zapisali druge odgovore (npr. poskusim se zadržati, ampak v mislih se smejim). Lahko rečemo, da smo otroci v takšnih primerih že dovolj odgovorni, da se znamo primerno odzvati v določenih okoliščinah.

3.4.10 Ali menite, da je smeh nalezljiv?

	Frekvenca	Odstotek
Da	116	81 %
Ne	13	9 %
Ne morem se odločiti.	15	10 %

Tabela 12: Menite, da je smeh nalezljiv?



Graf 12: Menite, da je smeh nalezljiv?

Da je smeh nalezljiv, meni kar 81 % vprašanih učencev, s čimer lahko dokončno potrdimo 1. hipotezo. Le 9 % jih meni, da smeh ni nalezljiv.

3.4.11 Ali menite, da ima smeh dober vpliv na zdravje?

	Frekvenca	Odstotek
Da	129	90 %
Ne	8	5 %
Ne morem se odločiti.	7	5 %

Tabela 13: Ali smeh dobro vpliva na zdravje?



35

Graf 13: Menite, da je smeh nalezljiv?

90 % vprašanih meni, da smeh vpliva na zdravje, s čimer lahko potrdimo še zadnji del naše 4. hipoteze. 5 % jih meni, da ne vpliva nanj, ostalih 5 % pa se o tem ne more opredeliti. Kako smeh vpliva na zdravje, smo preverjale v naslednjem vprašanju.

3.4.12 Pojasnilo, če ste odgovorili z DA

	Frekvenca	Odstotek
Izboljša razpoloženje	92	64 %
Lajša stres	31	22 %
Koristi za srce in ožilje	3	2 %
Zmanjša bolečine	6	4 %
Drugo	12	8 %

Tabela 14: Pojasnilo odgovora



Graf 14: Pojasnilo odgovora

Učenci menijo (64 %), da smeh na zdravje vpliva predvsem tako, da izboljša razpoloženje. 22 % jih meni, da lajša stres, le nekaj učencev je izbralo ostale odgovore. Ti rezultati so nas še bolj spodbudili tudi k izvedbi našega poskusa Smejalne minute.

3.4.13 Ali bi sodelovali v šolskem projektu smeha za boljše počutje učencev in zaposlenih ter večjo sproščenost pri pouku?

	Frekvenca	Odstotek
Da	40	27 %
Ne	62	44 %
Mogoče bi me zanimalo	42	29 %

Tabela 15: Sodelovanje v šolskem projektu

Ker smo po vseh novih spoznanjih začele razmišljati, kako bi lahko s smehom pomagale našim vrstnikom, da se sprostijo pred poukom in da morda celo vsaj občasno zmanjšajo stres, smo prišle na idejo, da bi lahko naš projekt razširile na celotno šolo v obliki krožka. Zanimalo nas je, če bi učenci sodelovali pri takšni dejavnosti. Žal jih je 44 % izbralo odgovor ne, le 27 % da. Ker pa je 29 % takšnih, ki bi jih morda sodelovanje vseeno zanimalo, bomo pripravile predlog za šolsko dejavnost, namenjeno smehu in sprostitvi.

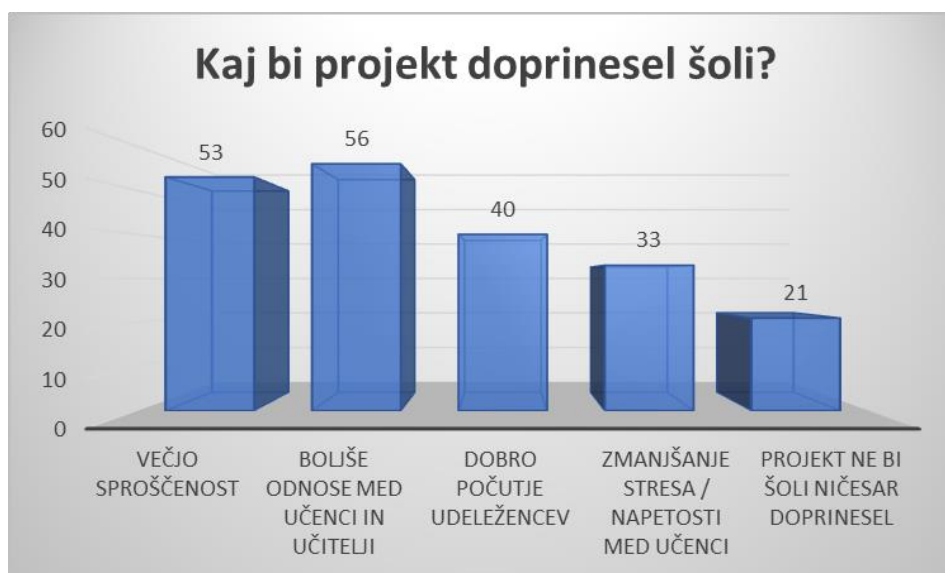


Graf 15: Sodelovanje v šolskem projektu

3.4.14 Kaj bi po tvojem mnenju projekt prinesel šoli?

	Frekvenca	Odstotek
Večjo sproščenost.	53	37 %
Boljše odnose med učenci in učitelji.	56	38 %
Dobro počutje udeležencev.	40	28 %
Zmanjšanje stresa / napetosti med učenci.	33	23 %
Projekt ne bi šoli ničesar doprinesel.	21	15 %

Tabela 16: Mnenje o projektu



Graf 16: Mnenje o projektu

Čeprav skoraj polovica ne bi sodelovala pri projektu za boljše počutje učiteljev in učencev v šoli, pa so nekateri vseeno izrazili mnenje, kaj bi takšen projekt vendarle prinesel nekaj dobrega. Tudi pri tem vprašanju so anketiranci lahko izbrali več odgovorov. Učenci so mnenja, da bi to izboljšalo odnose med učenci in učitelji (28 %), prineslo bi večjo sproščenost (26 %), dobro počutje (20 %) ter zmanjšanje stresa (16 %). Zgolj 10 % vprašanih je mnenja, da takšen projekt ne bi spremenil vzdušja na šoli.

4 ZAKLJUČEK

S smehom se srečujemo vsak dan in povsod. Je izraz veselja in radosti, ko se smejemo ob nečem smešnem ali zabavnem. Dokazano je najboljšo in naravno zdravilo za ljudi in mnoge težave. Dobro vpliva na nas in celo zdravi naše telo, zato lahko rečemo, da je smeh neprecenljiv. Kot je rekel Norman Cousins je "smeh najboljšo zdravilo." In kar je še posebej lepo, je prirojen.

Tako smo se odločile o smehu izvedeti čim več. Preverjale smo, kako vpliva na naše počutje ter zdravje in ali je res nalezljiv. Po prebiranju različne literature smo si zastavile 5 hipotez, ki smo jih preverile s pomočjo različnih raziskovalnih metod.

S pomočjo spletne ankete smo anketirale učence od 6. do 9. razreda. Anketni vprašalnik je izpolnilo 144 učencev, od teh je bilo 67 fantov in 77 deklet. Z rezultati smo pridobile veliko koristnih informacij. Ponudila se nam je tudi priložnost obiskati vadbo joge smeha v Celju in se je aktivno udeležiti. Tako smo se lahko osebno prepričale, kako je smeh nalezljiv in kako deluje na naše počutje. To nas je pripeljalo tudi do ideje, kako bi v našem razredu lahko s smehom pomagale pri boljšem počutju učencev in kako bi se lahko tu in tam načrtno sprostili. Večkrat smo že opazile, da starejše kot smo, smo včasih precej bolj zaskrbljene za šolo in druge stvari, večkrat smo »nervozne«. In smeh je postal ideja za sprostitev. Idejo smo uresničile s pomočjo naše mentorice in učiteljev, projekt pa smo poimenovala Smejalne minute. Tako smo v dogovoru z učiteljem predmeta, pri katerem je čas to dopuščal, prikazale spletne video posnetke, ki so nas nasmejali, zaradi česar smo se sprostili, se bolje počutili in tako tudi z dobrim občutkom začeli dan v šoli. Idejo si bomo prizadevale razširiti tudi v druge razrede predmetne stopnje naše šole v upanju, da bomo s tem tudi me pripomogle k dobremu in bolj sproščenemu počutju naših sovrstnikov.

V prvi hipotezi smo predvidele, da bo več kot polovica anketirancev menila, da je smeh nalezljiv. Hipotezo lahko potrdimo, saj je tako menilo kar 81 % vprašanih. O nalezljivosti smeha lahko povsem prepričljivo sklepamo tudi iz nekaterih drugih odgovorov v anketi (odgovori na vprašanja 6 - 8). In kot omenjeno že prej, smo se o nalezljivosti smeha prepričale tudi same z aktivnim obiskom vadbe joge smeha in lahko zatrdimo, da smo se res veliko smejali.

Anketirani učenci se smejejo pogosto (57 %), zaradi česar moramo 2. hipotezo zavrniti. To je pravzaprav dobra informacija, saj pomeni, da se osnovnošolci radi smejimo. Potrdile smo 3. hipotezo, saj smo predvidevale, da anketirance najpogosteje nasmejijo

sovrstniki. Prav tako smo potrdile našo 4. hipotezo, anketiranci so bili mnenja, da smeh dobro vpliva na naše zdravje in na odnose med ljudmi, saj so med odgovori najpogosteje izbrali, da se po smehu počutijo dobro in da smeh povezuje ljudi.

Z našim poskusom Smejalne minute pa smo potrdile tudi 5. hipotezo, saj so se učenci našega razreda po predvajanih posnetkih počutili bolje in bolj sproščeno.

Ob koncu naše tokratne raziskovalne poti lahko zapišemo, da smo se naučile veliko novega, da smo pridobile mnogo dobrih informacij in novih izkušenj. Vesele smo, da smo našle enostaven, vsem dostopen način, ki ga zmore vsak, ki je prisoten povsod in dobro vpliva na vse ljudi. Smeh. Neznani avtor je zapisal: »Ko se smejiš, se s teboj smeji ves svet.« In zakaj ga ne bi pogosteje izkoristili?

Zaključili pa bomo na najbolj aktualen način, s ChatGPT-jem. Vprašale smo ga, kaj misli o smehu.

GPT nam je ponudil nekaj zelo zanimivih možnosti, tudi takih, ki smo jih odkrile tudi same. Če povzamemo, nam je povedal, da je smeh za vsakega od nas pomemben, saj se ob smehu sproščajo endorfini, ki ugodno vplivajo na počutje posameznika. Ne more pa določiti, koliko smeha potrebuje vsak, saj se ljudje med seboj ločimo, posamezniki zelo uživajo v humorju, spret drugi, nekoliko manj.

Pomembno bi bilo, da bi vsak zase vključil v svoj vsak dan dovolj smeha in tako občutil pozitivne učinke smeha tako na duševno kot fizično zdravje ali drugače, da vsak zase najde načine, ki nam prinašajo veselje in jih redno vključi v svoje življenje.

5 VIRI

Hrovat, Zvonka: Smeh - zdravilo brez stranskih učinkov[online] [citirano, 9.10. 2023; 16,35] Dostopno na spletnem naslovu. <https://www.dnevnik.si/1042210667>,

Informacijski portal za mlade [online]. [citirano, 9. 10. 2023; 17.50] Dostopno na spletnem naslovu. <https://www.dostop.si/kaj-je-smeh-in-zakaj-se-smejimo/>,

Inštitut za smeh [online]. [citirano, 10. 12. 2022; 17.52]. Dostopno na spletnem naslovu. <https://www.institut-za-smeh.si/>

Kako deluje smeh? [online]. [citirano, 15. 10. 2023; 16.10] Dostopno na spletnem naslovu. <https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/laughter.htm>

Mednarodni kongres smeha [online]. [citirano 10.10. 2023; 17.10] Dostopno na spletnem naslovu. [STA: V Mariboru o smehu kot dopolnilni terapiji in tekmovalni kategoriji](#)

41

Misli o smehu, [online] [citirano, 17. 2. 2024; 16.05] Dostopno na spletnem naslovu. https://www.kresnik.eu/misli-o-smehu_clanek_1045.html

MUSEK, Janek: Psihologija življenja 2009. [online] [citirano, 16. 10. 2023; 18.15] Dostopno na spletnem naslovu. (https://www.researchgate.net/profile/Janek-Musek-2/publication/260064804_Psihologija_zivljenja_Psychology_of_Life/links/54ca67940cf22f98631afb42/Psihologija-zivljenja-Psychology-of-Life.pdf)

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. [online] [citirano, 15.10. 2023; 18.19] Dostopno na spletnem naslovu [The social life of laughter - PMC \(nih.gov\).](#)

Provine Robert: The critical human importance of laughter, connections and contagion. [online] [citirano, 22. 10. 2023; 18.45] Dostopno na spletnem naslovu. <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2021.0178>.

Smeh in nasmeh, [online] [citirano, 22. 10. 2023, 18.05] Dostopno na spletnem naslovu. [https://www.pomurec.com/vsebina/16328/Smeh in nasmeh - formula za sreco in zdravje](https://www.pomurec.com/vsebina/16328/Smeh_in_nasmeh_-_formula_za_sreco_in_zdravje).

Smeh je pol zdravja,[online] [citirano, 10.10.2023; 18.44] . Dostopno na spletnem naslovu. <https://prvi.rtvlo.si/podkast/petek-brez-pravila/173251155/174722066>,

VIRI SLIK

Indija <https://feminisminindia.com/2018/08/14/womens-laughter/> 19.10.2023

Madan Kataria - https://laughteryogausa.org/dt_team/dr-madan-kataria/ 21.10.2023

Slika na naslovnici

<https://eatsleepworkrepeat.com/could-laughter-be-the-root-of-good-culture/> 22.10.2023

Smeh <https://kieferorthopaedie-ortodent.at/smeh/> 22.10.2023

Priloga

ANKETNI VPRAŠALNIK

Smo tri sedmošolke in delamo raziskovalno nalogo o smehu. Spoštovani anketiranci, hvala, ker ste si vzeli čas za sodelovanje v tej raziskavi. Prosimo, odgovorite na spodnja vprašanja. Anketni vprašalnik je anonimen.

Spol: Moški Ženska

Razred: 6. razred 7. razred 8. razred 9. razred

1. Kako pogosto se na običajen dan smejete?

- a) Ves čas
- b) Pogosto
- c) Občasno
- d) Redko
- e) Nikoli
- f) Drugo

43

2. Kaj vas največkrat spravi v smeh?

- a) Šale
- b) Sovrstniki
- c) Komedije/filmi/videoposnetki
- d) Nepričakovane (smešne) situacije
- e) Drugo (prosimo, navedite)_____

3. Ali menite, da smeh vpliva na odnose med ljudmi?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem
- d) Nisem prepričan/prepričana

4. Če ste odgovorili z DA, prosimo pojasnite.

- a) Seveda, smeh ljudi povezuje.
- b) Ja, ljudje se ob tem počutimo dobro.
- c) Ja, pomaga reševati težave.
- d) Mogoče, nisem povsem prepričan.
- e) Ne, ne zdi se mi, da vpliva na odnose.

5. Kako bi opisali občutek smeha?

- a) Ko se smejim, se sprostim.
- b) Ko se smejim, pozabim svoje težave.
- c) Ko se smejim, se tudi drugi začnejo smejati.
- d) Drugo (zapišite) _____

6. Ste kdaj v situaciji, ko se začnete smejati, ker se nekdo drug okoli vas smeji?

44

- a) Pogosto
- b) Občasno
- c) Redko
- d) Nikoli

7. Ste že doživeli situacijo, ko ste se smejali, čeprav niste vedeli, zakaj se drugi smejijo okoli vas?

- a) Da
- b) Ne

8. Kako se odzovete, ko opazite, da se nekdo drug smeji?

- a) Tudi sam se začnem smejati.
- b) Nasmehnem se, vendar se ne smejim.
- c) Ne odzovem se.

9. Kako se obnašate, če se znajdete v situaciji, ko smeh ni primeren?

- a) Poskušam se obvladati.
- b) Zadržim smeh.
- c) Ne uspe mi zadržati smeha.
- d) Drugo (napišite) _____

10. Ali menite, da je smeh nalezljiv?

- a) Da
- b) Ne
- c) Nisem prepričan/a

11. Ali menite, da ima smeh dober vpliv na zdravje?

- a) Da
- b) Ne

45

12. Če ste odgovorili z DA, prosimo pojasnite.

- a) Izboljša razpoloženje.
- b) Lajša stres.
- c) Koristi za srce in ožilje.
- d) Zmanjša bolečine.
- e) Drugo (prosimo, navedite)

13. Ali bi sodelovali v šolskem projektu smeha za boljše počutje učencev in zaposlenih ter večjo sproščenost pri pouku?

- a) Da
- b) Ne
- c) Mogoče bi me zanimalo.

14. Kaj bi po tvojem mnenju projekt prinesel šoli?

- a) Večjo sproščenost.
- b) Boljše odnose med učenci in učitelji.
- c) Dobro počutje udeležencev.
- d) Zmanjšanje stresa / napetosti med učenci.
- e) Projekt ne bi šoli ničesar doprinesel.

Hvala za sodelovanje.