

## DZIEŃ UŚMIECHU!



Mimo niskich temperatur i ostatniej szarugi za oknem postanowiliśmy zorganizować w naszej szkole Dzień uśmiechu, żeby rozweselić nieco zdalne lekcje. Każdy kto tego dnia, czyli 22 lutego zamienił swojego avatara na uśmiechniętą buźkę i przysłał odpowiedź na pytanie: „Dlaczego warto się uśmiechać?”, otrzymał punkty z zachowania i na pewno umilił innym dzień. Udowodniliśmy tym samym, że warto się uśmiechać i przekazywać pozytywną energię dalej.

A tych, którzy tego dnia się do nas nie uśmiechnęli może przekonają do tego następujące „fakty naukowe”.

Uśmiech, magiczne słowo, kiedy gości na twarzach ludzkości wtedy serce jest pełne radości. Uśmiechajmy się do siebie serdecznie, uśmiechem dzień witajmy z uśmiechem nigdy się nie rozstawajmy.

Jan Jagosz kl. 3a.

Dzień uśmiechu jest bardzo potrzebny powinien być przez cały rok, uśmiech sprawia że jesteśmy szczęśliwi, lepiej się uczymy, jesteśmy radośni, więcej rzeczy nam się udaje, nie jesteśmy nieśmiali i działa to także na innych ludzi. Jest to ZARAZA, ale taka którą powinniśmy się zarażać na co dzień a nie tylko od święta. :)

Hubka Adam 6b

Warto się uśmiechać, ponieważ uśmiech potrafi dużo zmienić. Przez uśmiech możemy poznać nowe osoby, bo nasz uśmiech może ich przyciągnąć do nas. Również wzbudza zaufanie u innych osób, może zapobiegać zmarszczkom oraz wyglądamy lepiej. Cichoń Kamil 8a

Warto się uśmiechać, ponieważ śmiech to zdrowie. Gdy się uśmiechamy poprawiamy nie tylko swój nastrój ale także osób z którymi przebywamy. Kiedy ludzie się uśmiechają od razu wydają się pogodniejsi i inni dużo lepiej ich odbierają. Poza tym lepiej czujemy się w środowisku ludzi uśmiechniętych niż smutnych i ponurych.

Sokół Weronika 7b

Uśmiech towarzyszy nam całe życie, jest bardzo ważny pod względem relacji i zdrowia. Naukowcy udowodnili już, że osoby, które częściej się uśmiechają rzadziej miewają choroby serca.

Uśmiechanie się wpływa również na osoby z naszego otoczenia, gdy widzimy, że ktoś się do nas

uśmiecha, jak lustro odbijamy uśmiech. Sprawiamy wtedy wrażenie miłych i godnych zaufania :)  
Wojciech Czech 8b



Uśmiech jest najlepszym lekarstwem na wszystkie smutki, uśmiech ma magiczną moc sprawia że jesteśmy przyjaźnie nastawieni do innego człowieka. Uśmiechnięci ludzie są pewniejsi siebie, łatwiej nawiązują kontakt z innymi osobami. Gdy widzimy uśmiech na twarzy innej osoby nam również bardzo łatwo się uśmiechać od razu czujemy radość. Życie z uśmiechniętymi ludźmi jest dużo lepsze. 😊 Julia Łuszczuk 5b

Warto się uśmiechać, ponieważ uśmiech:

- Poprawia samopoczucie
  - Wpływa pozytywnie na mózg
  - Kreuje nasz wizerunek
  - Przyciąga towarzystwo
  - Odmładza
  - Przedłuża życie
  - Sprzyja kreatywności
- Zuzanna Kuś 8b

Warto się uśmiechać, ponieważ :

- możemy się pochwalić idealnie białymi zębami,
- sprawiamy wrażenie pozytywnych osób,
- dajemy radość innym (czasami też możemy zarazić kogoś uśmiechem),
- dobrze się czujemy (gdy się śmiejemy, to świadczy, że jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni, nie mamy smutków, zmartwień).

Oliwia Duraj 7a

Uśmiechanie się wzmacnia nasz układ odpornościowy, przez co stajemy się bardziej odporni na choroby. Badania wskazują, że uśmiechanie się spowalnia tętno, wyrównuje oddech, pomaga się zrelaksować i nawet przedłuża życie. Uśmiechanie się jest bardzo ważną rzeczą w pandemii, stajemy się radośni i szczęśliwi. Świat bez uśmiechania byłby smutny.

Bartosz Piskorz 6a

Kamila Pawlus