

TEMAT ZBIÓRKI: ŚMIECH TO ZDROWIE**CEL:** Przypomnienie 8 punktu Prawa Harcerskiego – Harcerz jest zawsze pogodny**ZAMIERZENIA: Po zakończeniu zbiórki harcerz będzie:**

- Umiał opowiedzieć własnymi słowami co dla niego znaczy, że harcerz jest zawsze pogodny
- Znał kilka ćwiczeń rozluźniających i relaksujących
- Wychodził z harcówki uśmiechnięty

CZAS: 90 min**POTRZEBNE MATERIAŁY:** kartki papieru, pisaki, karteczki samoprzylepne,**PRZEBIEG ZBIÓRKI:**

Treści ☺	Forma ☺	Czas ☺	Materiały ☺
1. Obrzędowe rozpoczęcie			
2. Gimnastyka Załącznik 1 (do wyboru)	Ćwiczenia	10 min	
3. Zabawa „Jak się masz mój biały koteczku” Zabawa podobna do zabawy w pomidora. Rozśmieszającym jest osoba udająca kot	Zabawa	5 min	
4. Piosenka – nauka nowej piosenki	Piosenka	5 min	
5. Tworzymy 10 przykazań szczęśliwego człowieka Każdy zastęp opracowuje swoje przykazania. Następnie następuje wymiana myśli i tworzenie jednego wspólnego plakatu	Tworzenie plakatu Praca w grupach Dyskusja	10 min	Kartki papieru, flamastry
6. Zabawa „Ludzie do ludzi”	Zabawa	5 min	
7. Tworzenie upominków dla dzieci z wioski/domu dziecka/szpitala/(w międzyczasie można ćwiczyć nową piosenkę)	Majsterka	30 min	
8. Jak śmiech wpływa na nasze ciało? (załącznik 2) Na stojącego przybocznego harcerze przyklepiają karteczki z nazwami części ciała, na które ich zdaniem ma wpływ śmiech. Drużynowa komentuje przyklepione karteczki	Zadanie	10 min	Małe karteczki samoprzylepne, pisaki
9. Czasami trzeba iść pod wiatr	Gawęda	5 min	
10. Przerywnik	Piosenka	5 min	
11. Obrzędowe zakończenie			

Na wcześniejszej zbiórce Zastępu Zastępowych ustalamy, dla kogo zrobimy prezenty, kiedy je wręczymy, czy przygotowujemy jakiś program „rozśmieszający”

ZAŁĄCZNIKI:

ZAŁĄCZNIK 1

Ćwiczenia mięśni twarzy i szyi

1) Policzki (pracują mięśnie: policzkowy i śmiechowy)

- Nadymamy policzki i wypuszczamy powietrze, silnie napinając mięśnie jak przy grze na trąbce, następnie rozluźniamy.
- Wargi przykładamy ciasno do zębów i rozciągamy kąciki ust maksymalnie na zewnątrz - rozluźniamy.
- Kładziemy palce po obu stronach ust i rozciągamy na boki. Jednocześnie próbujemy przeciwdziałać ściągając jak najmocniej usta - rozluźniamy.

2) Szyja – (pracujące mięśnie to - mięsień mostkowo-gnykowy, mięsień mostkowo-tarczowy, mięsień łopatkowo-gnykowy, mięsień szeroki szyi.

- Położyć dłoń na szyi z przodu, głowę odgiąć lekko w tył i mocno ziewnąć.
- Obie dłonie położyć na czole, jedną na drugą i lekko uciskając przechylać głowę w tył. Głowa przeciwdziała temu ruchowi. Po czym rozluźniamy mięśnie.
- Siedzimy prosto, tyłów pochylamy lekko do przodu, a głowę odchylamy do karku. W tej pozycji staramy się powoli naciągnąć dolną wargę na górną. Utrzymujemy napięcie do chwili, aż mięsień szeroki szyi zacznie drgać.
- Otwieramy szeroko usta, jakbyśmy chcieli ziewnąć. Jedną rękę kładziemy w tym czasie z przodu na szyi, zapobiegając tworzeniu się zmarszczek.

(Źródło: Beauty Forum - Fachowe czasopisma kosmetyczne w Europie - Edycja Polska 7-8/2005)

Ćwiczenia relaksujące

1) pisanie- rozciąganie- wyciąganie (przeciągnij się jak kot, wyciągnij ramiona (po 10 sekund)
Rozciągnij się dokładnie. Przeciągnij się jeśli masz ochotę, to ziewnij).

2) pisanie nosem – (w trakcie wykonywania tego ćwiczenia odprężamy szyję i kark. Stoimy wygodnie. Wyobrażamy sobie, że nos to ołówek, którym można pisać. Zwracamy głowę w lewo i zaczynamy pisać swoje imię, mamy oczy otwarte (około 10 sek.) . Rysujemy wielką spiralę, zaczynając od prawej strony. Następnie taką samą spiralę rysujemy z lewej do prawej. Spróbujcie napisać wielką ósemkę. Narysujcie kwiatek ołówkiem znajdującym się na końcu nosa. Należy pamiętać, aby ruchy były powolne).

3) strząsanie wody (wykonywanie tego ćwiczenia rozluźnia ręce i barki. Stoimy wygodnie , nogi w lekkim rozkroku. Ręce zwisają luźno . Otrząśnij luźno ręce , jakbyś strząsał kropelki wody (około 15 sek.) Strząśnij silniej, niech poruszają się przedramiona i ramiona. Trzęś całym tułowiem, tak jak pies po wyjściu z wody. Spróbuj jeszcze otrząsnąć wodę z prawej stopy. Teraz z lewej. Usiądźcie na miejscach.)

4) zrywanie jabłek – (w czasie wykonywania tego ćwiczenia można rozluźnić i rozciągnąć ciało. Stańcie prosto, nogi w lekkim rozkroku ręce zwisają i lekko się huśtają. Wyciągnij prawą rękę, jakbyś chciał zerwać jabłko z drzewa. Jabłko wisi bardzo wysoko, musisz się bardziej wyciągnąć, tak mocno , że odrywasz lewą stopę od ziemi (około 10 sek.). Stań prosto. Poczuj, jak odprężyło się całe ciało. Zrywasz drugie jabłko , znowu prawą ręką (i powtórzenie z trzecim jabłkiem). Zmiana rąk. Sięgasz lewą ręką po jabłko. Wyciągasz się coraz bardziej i bardziej, tak mocno, że musisz podnieść prawą nogę. Stań znów prosto, poczuj, jak odprężenie ogarnia całe ciało. Zerwij drugie jabłko lewą ręką (trzecie jabłko). Znowu stoisz obiema nogami pewnie na ziemi. Czujesz, że całe ciało się odprężyło).

5) replay (ćwiczenie to służy odprężaniu twarzy. Zrób okropną minę (około 15 sek.) . Przestań się krzywić, poczuj odprężenie w całej twarzy. Zrób minę jak żaba szerokoustna, rozciągnij wargi prawie do

uszu. Znowu rozluźnij się, odpręż, puść. Nadmij policzki i uderz w nie palcami. Pokaż język, wystaw go, jak umiesz najdalej, obracaj nim w koło. Zakryj twarz obiema rękami. Poczuj jak wspaniale odprężyłeś twarz).

6) spacer – (spacerujemy na siedząco. Wyruszamy w drogę (uderzamy dłońmi płasko w uda, naśladowując odgłosy chodzenia – około 10 sek.). Teraz trochę podbiegniemy (szybciej uderzamy). Wyprzedza nas jeździec na koniu (wyklepujemy rytm galopującego konia). Przechodzimy przez most (bijemy pięścią w pierś). Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć(czubkami palców dotykamy ud). Zaczyna wiać wiatr, coraz silniejszy huragan (wydmuchujemy powietrze, naśladowujemy gwizd wiatru). Sarenka ucieka wielkimi skokami (uderzamy mocno dłońmi o uda). Wracamy pomału do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szurając nogami (dłonie udają wolne kroki).

7) lustro (Ćwiczenie wykonujemy w parach . Stoimy naprzeciwko siebie . Ustalamy kto pierwszy będzie wykonywał ćwiczenie. Druga osoba stara się dokładnie naśladować ruch. Poruszamy głową jednocześnie. A teraz inne ruchy np. mruganie okiem, przedstawiamy stopę itp. (około 1 min.). Następnie zamieniamy się rolami).

8) ruch i spotkanie (jest to ćwiczenie ruchowe. Chodzimy wzdłuż i w poprzek pomieszczenia. Idź tak, jak spaceruje się po plaży lub po łące. Jeśli teraz spotkasz kogoś dotknij delikatnie wewnętrznej strony jego prawej dłoni i przejdź do następnej osoby. To samo wykonujemy z lewą ręką. Następnie potrząśnij delikatnie za ramię spotkaną osobę i idź dalej. Potrząśnij lekko biodrami drugiej osoby, rozluźnij się. Kiedy się spotkacie, przytyjcie się wzajemnie końcami nosów, tak jak witają się Eskimosi).

(źródło: <http://sp5.w.interia.pl/publikac/wspomag.html>)

ZAŁĄCZNIK 2

Śmiech odmładza, poprawia krążenie krwi, jest wspaniałą gimnastyką twarzy, klatki piersiowej i brzucha. Najpiękniejsze zmarszczki to właśnie te, które tworzą się od śmiechu.

Tak samo jak na co dzień potrzebujemy paru komplementów, by mieć dobre samopoczucie, tak samo potrzebujemy kilka razy dziennie wstrząsającego przeponą śmiechu, aby cieszyć się zdrowiem. Uśmiech jest także najlepszym początkiem naszego kontaktu z ludźmi.

Śmiech śmiechowi nie równy

Poważną twarz, bez jakichkolwiek grymasów, która tryska radością, chociaż nie pojawia się uśmiech - to pierwszy stopień na skali radosnego, emocjonalnego wyrazu.

Drugi stopień to uśmiech i chichot, który jest mocniejszy, choć nie zawsze prawdziwy. Technienie radości, lekki uśmieszek lub chichot są progiem do bezgłośnego śmiechu. Gdy śmiech ten narasta, zmienia się momentalnie mimika twarzy i jesteśmy w stanie go usłyszeć.

Trzeci śmiech słychać i to często na całe gardło.

Czwartym stopniem jest śmiech do łez, który nie jest tak głośny jak poprzedni, ale towarzyszą mu często mimowolne ruchy ciała.

Fizjologia śmiechu

Śmiech jest spontaniczną reakcją układu nerwowego, niezależną od naszej woli. Gdy jesteś wesół efektywność prawej i lewej półkuli mózgowej jest lepiej skoordynowana. Podczas śmiechu zmienia nam

się mimika twarzy, ponieważ mięśnie twarzy się kurczą, wydajemy z siebie charakterystyczne dźwięki, często oczy nam się zaczerwieniają i napływają łzami. Śmiech uwalnia z nas duże ilości energii. Gwałtowne ruchy mięśni przetaczają krew w kierunku serca, wspomagając krwioobieg. Nacisk ten również wymusza opróżnienie pęcherzyka żółciowego (głównie w 4. stopniu śmiechu).

Zwykle człowiek oddycha bardzo płytko i tylko górną częścią płuc, zatem wdycha niewielką ilość powietrza. Tymczasem śmiejąc się pobieramy nie 0.5 ale aż 1.5 l powietrza dotleniając skutecznie organizm.

Śmiech pobudza również układ odpornościowy, hamując wydzielanie hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu. Zwiększa wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia) i łagodzi bóle głowy, mięśni, zębów.

Jak to zastosować w praktyce?

Tak jak ziewanie, tak i śmiech jest zaraźliwy. Najłatwiej o śmiech w dobrym towarzystwie (nie musi to być towarzystwo telewizora ;-). Wystarczy wyostrzyć nasze spojrzenie na komiczne sytuacje. Śmiejemy się z każdej głupoty i z wszystkich radosnych wydarzeń, z trafnych dowcipów i z siebie samych.

Źródło: <http://www.ny.pl/index.php?o=porady/artukul/166>