



Įgyvendinant „Neformaliojo vaikų švietimo plėtros“ programą, 8-10 klasių mokiniai sausio 8 d. lankėsi Vilniuje, savęs pažinimo ir saviraiškos studijoje, kurioje dalyvavo netradicinėje veikloje - „Juoko dirbtuvėse“.

Užsiėmimo metu mokiniai sužinojo, kad juokas – tai viena iš žmogaus reakcijų į tai, kas juokinga. Juokas be priežasties – tai geros nuotaikos ir sveikatos požymis. Normalus, natūralus juokas ramina nervus, atpalaiduoja raumenis ir gerina savijautą.

Dar prieš 2000 metų Hipokratas viename iš savo darbų juoką apibūdino kaip gydomąją priemonę. Ir, beje, visiškai nesuklydo: juokiantis atsipalaiduoja kūno raumenys, geriau įsisavinamas maistas, sumažėja nervinė įtampa. Apskaičiuota, kad per parą žmogui reikėtų juoktis mažų mažiausiai 17 minučių.



„Šiandien mes sukuriamės juoką, kuris bus labai geras, ir jį išgarsinsime visame mokyklos kieme“.