

8+

# СМІЙСЯ НА ЗДОРОВ'Я!



СТОРИЯ

[www.storiya.info](http://www.storiya.info)



# Смійся на здоров'я!

Засновниця читацької онлайн-платформи «Сторія» **Олеся Божко**

Авторка **Ірина Рабешко**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики

«Читай і мову вивчай!» **Юлія Гарюнова**

Верстка та ілюстрації **Анастасія Бишовець**

Дизайн **Віталій Войтуль**

Ілюстрації **freepik.com**

[www.storiya.info](http://www.storiya.info)

Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF). Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на веб-сайті [www.storiya.info](http://www.storiya.info), а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти) належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2024 «Сторія».



**Women's Peace & Humanitarian Fund**

A United Nations & Civil Society Partnership



**ПРОСТІР  
ЗНАНЬ**



**С**міх — одна з найкращих речей, які ти можеш зробити для зміцнення свого здоров'я! На додаток до зарядки, прогулянок на свіжому повітрі й вживання овочів та фруктів.

Пригадай, що тебе розсмішило востаннє. Так, щоб аж заходитися від реготу. Може, кумедне відео, де песику ніяк не вдалося зловити свій хвіст? Чи смішна книжка? А може, жарт друга?



Подружок-четвертокласниць Таню й Настю довело до сміху відео з ТікТоку. І вони його не дивилися, а знімали. Точніше намагалися зняти. Уже пів перерви силкувалися повторити популярний танець, однак в обох по черзі запліталися то руки, то ноги.

Як тут можна знімати, коли тільки те й робиш, що регочеш?! То Таня з кадру випаде, то Настя телефон ногою зіб'є. То Влад із 4-Б прямо перед камерою вирішить зачпати собі пів булки до рота.



То вчителька Юлія Сергіївна позаду стане і...  
хвацько повторить усі модні рухи!

— Як то у Вас так вийшло? — дівчатка від здивування аж реготати перестали.

— У мене є свої секрети, — розсміялася вчителька. — А вам, до речі, дякую за хвилинку здоров'я. Ви ж знаєте, що сміх продовжує життя?

— Хіба це правда? — недовірливо примружила око Таня.



— Доведено! Коли людина сміється, то задіюються майже всі м'язи обличчя й тіла, а організм насичується киснем. Чудове тренування, хіба ні? А ще сміх допомагає нам позбутися зайвого напруження, вивільнити емоції.

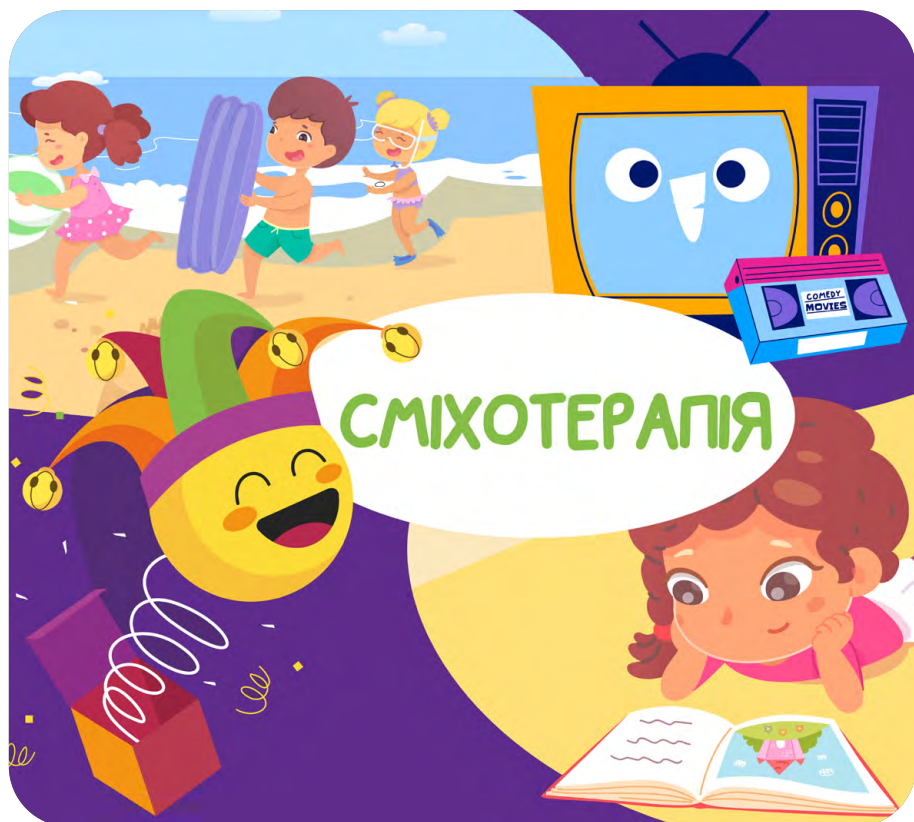
І до того ж зміцнює нашу імунну систему! Під час сміху в організмі виробляються хімічні речовини (**ендорфіни**), які покращують наше самопочуття й допомагають боротися з вірусами та хворобами.





— То можна лікуватися сміхом? — вставив і свої п'ять копійок Влад, який нарешті дожував булку.

— Справді, існує таке поняття, як **сміхотерапія**, яку використовують у деяких лікарнях, будинках для людей похилого віку чи в психологічних групах. Люди дивляться кумедні відео та комедійні фільми, розповідають анекдоти чи смішні випадки з життя, грають у веселі ігри. І все це сприяє поліпшенню їхнього фізичного й емоційного стану.



— А ще сміх зближує, навіть допомагає стати друзями, — усміхнулася Настя.

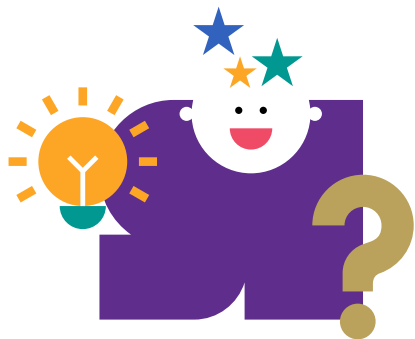
— Теж правда, — погодилася вчителька. — І помічний у складних ситуаціях. Якщо людина вміє сміятися із себе й дивитися на проблему з різних боків, вона ніколи не опустить руки. А вам, мої сміхотунчики, уже час готувати свої руки, щоб підняти їх на уроці. Усі ж зробили домашнє завдання?

Дівчатка пішли на урок, а згодом змонтували смішні “ляпи” в одне відео, яке розсмішило всю паралель четвертих класів.

Тож наступного разу, коли почуєш дотепний жарт, сміливо давай волю своєму сміху. Та й ти не бійся жартувати. Це корисно! Смійся на здоров'я.







## НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ



Чи можеш ти пригадати випадок, коли сміх допоміг тобі почуватися краще або зблизив тебе з кимось?



Уяви, що твій друг сумує. Спробуй придумати якісь жарти або веселі заняття, які могли б його розвеселити.



Чи змінився би світ, якби всі частіше сміялися?



ЧИТАЙ  
І МОВУ ВИВЧАЙ!

## Куди можна діти п'ять копійок?

Сподіваємося, що читаючи цей текст, ти зміг/змогла відволіктися й розважитися, а ще дізнатися багато про користь сміху. А чи впав тобі в око вислів **вставити п'ять копійок**? Як вважаєш, цей вислів має пряме значення? Звичайно, ні.



Це **фразеологізм**, тобто вислів із переносним значенням.

**Вставити п'ять копійок** — додати якусь інформацію, втрутитися в розмову.

Склади власне речення із цим  
фразеологізмом.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Чи може цей вислів мати пряме значення?  
Спробуй проілюструвати це в реченні.

.....

.....

.....

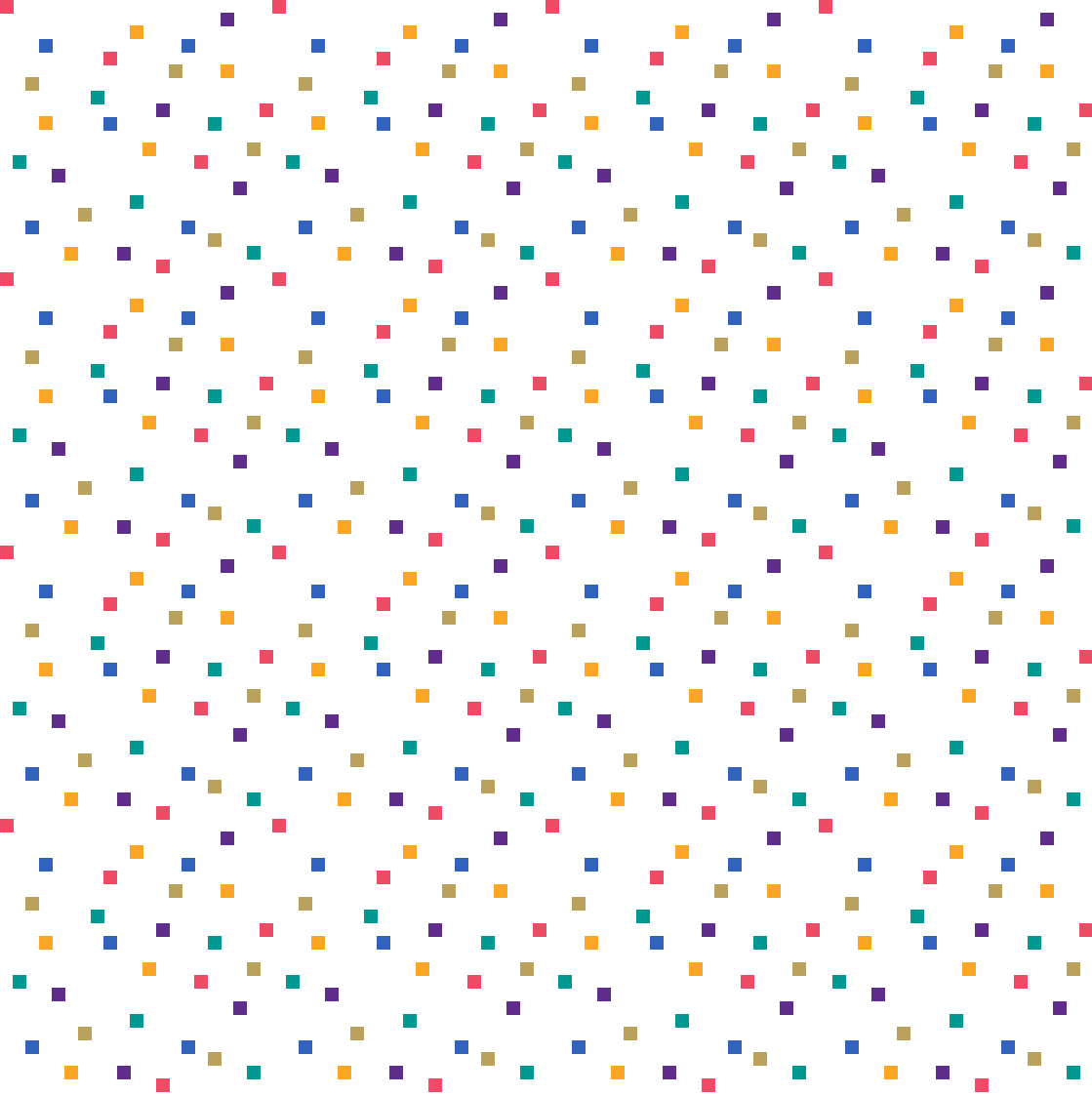
.....

.....

.....



Тепер і ти можеш вставити свої п'ять копійок  
у розмову про сміх!



[www.storiya.info](http://www.storiya.info)

© 2024 «Сторія»