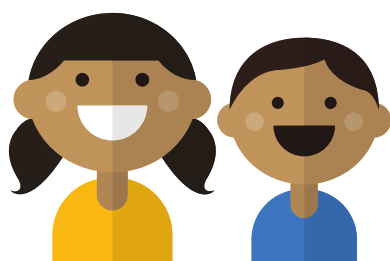


DE CE AR TREBUI SĂ RÂDEM CÂT MAI MULT ÎMPREUNĂ CU COPIII NOȘTRI?



RÂSUL ESTE UN LIANT SOCIAL

Râsul ne ajută să legăm relații și funcționează ca o modalitate de a ne aduce mai aproape copiii și de a avea relații optimiste cu ei.
Când râdem împreună este creată o legătură pozitivă.

RÂSUL ESTE BENEFIC SĂNĂTĂȚII FIZICE

Râsul este la fel de bun ca sportul. Este un bun exercițiu fizic.

Ne ajută să ne relaxăm musculatura și să ne detensionăm.

Râsul ne umple plămânii cu aer și reprezintă un exercițiu foarte bun pentru inimă, având un efect benefic asupra sistemului vascular.

Tot râsul ne îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar.



RÂSUL NE INFLUENȚEAZĂ ÎN BINE STAREA PSIHICĂ

Atunci când râdem creierul nostru secretă endorfine cu rol în reducerea durerii și instalarea stării de euforie.

Când râdem crește nivelul serotoninei, substanța responsabilă de starea de fericire, și se reduce nivelul hormonului de stres din organism.

Râsul reduce stările de anxietate și pe cele depresive.

RÂSUL ESTE UN EXERCIȚIU PENTRU CREIER

Mai multe zone ale creierului sunt activate atunci când râdem: hipotalamusul, amigdala, creierul mic. Ele sunt implicate în comportamentul alimentar, percepția durerii, procesarea atingerilor, luarea deciziilor, reacțiile emoționale.

Ne crește nivelul de energie după ce am râs.

Capacitatea de concentrare crește și suntem mai eficienți în ceea ce facem.



RÂSUL ARE PUTEREA DE A SCHIMBA STAREA DE SPIRIT ACELOR DIN JUR

Râsul este contagios. Dacă cineva râde cu poftă lângă noi nu ne putem abține să zâmbim.

Starea pozitivă de spirit va persista după o repriză sănătoasă de râs.

Un simplu zâmbet adresat copilului poate fi suficient pentru a îi declanșa starea de bine.

**RÂSUL NE FACE SĂ NE SIMȚIM MAI BINE.
RÂSUL NE ADUCE ÎMPREUNĂ.**

RÂDEȚI FĂRĂ INHIBIȚII, DIN TOT SUFLETUL!