

OSNOVNA ŠOLA VOJNIK

RAZISKOVALNA NALOGA

**S SMEHOM DO ZDRAVJA**  
DRUGA PODROČJA

Mentorica: Rebeka Žagar  
Lektorica: Amalija Kožuh

Avtorici: Julija Sikošek, 1999  
Karlina Hohnjec, 1999

Vojnik, 2014

## **ZAHVALA**

Zahvaljujeva se:

- najinima družinama, ker sta naju podpirali in spodbujali,
- vsem učencem 9. c razreda, ker so rešili ankete,
- Romani Strašek za njene odgovore in posredovanje informacij,
- Amaliji Kožuh za lektoriranje naloge,
- mentorici prof. Rebeki Žagar, ki nama je pomagala pri oblikovanju naloge in raziskavah.

## **POVZETEK**

<b>NASLOV NALOGE:</b>	<b>S SMEHOM DO ZDRAVJA</b>
Avtor:	Karlina Hohnjec, Julija Sikošek
Mentor:	Rebeka Žagar
Lektorica:	Amalija Kožuh
Šola:	OŠ Vojnik

Z raziskovalno nalogo smo želeli ugotoviti vse o smehu, kako smeh vpliva na počutje ljudi. Pri zbiranju podatkov so nam bile v pomoč ankete, ki smo jih februarja 2014 razdelili med učence 9. c razreda po delavnici joga smeha. Ustrezno izpolnjenih je bilo 25 anket. Terapijo smeha je vodila Romana Strašek, ki je s seboj pripeljala tudi sodelavko. Obe delata v mednarodnem inštitutu za smeh. Joga smeha je potekala 45 minut, pri njej pa smo se najprej posedli po tleh, kmalu pa vstali in izvajali različne vaje. Z omenjeno strokovnjakinjo smo opravili tudi intervju, v katerem nam je z veseljem odgovorila na različna vprašanja o učinkih joga smeha in jogi smeha na splošno. Iz anketnih podatkov smo ugotovili, da se večina vprašanega moškega dela po smejalni terapiji počuti dobro, večina ženskega dela pa se počuti odlično. Prav tako je bila terapija smeha vseč več kot polovici vseh anketiranih, kljub temu pa bi jogo smeha obiskoval le majhen delež vseh vprašanih.

Ključne besede: joga smeha, osnovnošolci, anketa, intervju.

# KAZALO

<b>1 UVOD</b> .....	<b>7</b>
1.1 NAMEN.....	7
1.2 HIPOTEZE .....	7
<b>2 TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>8</b>
2.1 SMEH.....	8
2.1.1 <i>Smeh koristi zdravju</i> .....	8
2.1.2 <i>Za smeh ni potreben občutek za humor</i> .....	9
2.2 ZGODOVINA SMEHA IN JOGE SMEHA .....	10
2.3 ZAKAJ SMEJALNA TERAPIJA? .....	11
<b>3 EKSPERIMENTALNI DEL</b> .....	<b>13</b>
3.1 POTEK IN METODE DE LA .....	13
3.2 POTEK JOGE SMEHA .....	14
3.3 MNENJE STROKOVNJAKA: ROMANA STRAŠEK.....	16
3.4 PRIKAZ IN ANALIZA ANKETE.....	17
3.4.1 <i>Spol</i> .....	17
3.4.2 <i>Počutje dečkov po izvedbi joge smeha</i> .....	18
3.4.3 <i>Počutje deklet po izvedbi joge smeha</i> .....	18
3.4.4 <i>Všečnost joge smeha med dečki</i> .....	19
3.4.5 <i>Všečnost joge smeha med dekleti</i> .....	19
3.4.6 <i>Obiskovanje joge smeha med dečki</i> .....	20
3.4.7 <i>Obiskovanje joge smeha med dekleti</i> .....	20
<b>4 RAZPRAVA</b> .....	<b>21</b>
<b>5 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>22</b>
<b>6 LITERATURA</b> .....	<b>23</b>

## KAZALO SLIK

Slika 1: Joga smeha v 9. razredu.....	8
Slika 2: Joga smeha.....	12
Slika 3: Ploskanje.....	14
Slika 4: Nevidni kozarec.....	15

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol.....	17
Graf 2: Počutje dečkov po izvedbi joge smeha.....	18
Graf 3: Počutje deklet po izvedbi joge smeha .....	18
Graf 4: Všečnost joge smeha med dečki.....	19
Graf 5: Všečnost joge smeha med dekleti .....	19
Graf 6: Obiskovanje joge smeha med dečki .....	20
Graf 7: Obiskovanje joge smeha med dekleti.....	20

# 1 UVOD

Smeh je eden najlažjih načinov za pridobivanje in ohranjanje trdnega zdravja. Marsikdo bi rekel, da je smeh zelo preprosta stvar. To smo verjeli tudi mi, preden smo začeli raziskovati. O smehu je bilo opravljenih že mnogo raziskav. Smeh vpliva na zdravje človeka in njegovo počutje. Z njim se sproščamo, spreminjamo svoje počutje. Če se na primer počutimo žalostni, moramo videti samo neko stvar ali človeka, ki nas spominja na smešen dogodek v življenju. Za smeh pa občutek za humor ni potreben, saj se lahko smeji prav vsak človek. Ta občutek poskušajo doseči pri jogi smeha, saj tam najprej smeh ni resničen, kmalu pa v takšnega preide. Pri jogi smeha se porabi tudi kar nekaj energije, saj se opravljajo tudi različne vaje. Prav zato se reče joga smeha.

## 1.1 Namen

Predstaviti potek joga smeha s pomočjo strokovnjaka.

Ugotoviti učinkovitost joga smeha in na kaj prav ta vpliva.

Ugotoviti, kako se učenci počutijo po jogi smeha, kako jim je bila joga smeha všeč ter ali bi joga smeha učenci 9. c razreda OŠ Vojnik redno obiskovali.

## 1.2 Hipoteze

Pred raziskovalnim delom smo si postavili naslednje hipoteze:

1. Večina anketirancev se po jogi smeha počuti odlično.
2. Večini učencev je bila joga smeha všeč.
3. Več kot 50 % učencev bi obiskovalo joga smeha.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Smeh

Smeh je človeku prirojeno vedenje. Pri človeku je čisto običajen pojav, s katerim lahko nakažemo razvedrilno ali komično situacijo. Pogost je tudi kot izraz olajšanja po končani nevarnosti.

Smeh je vedenjska prvina, ki je pomembna med vsemi ljudmi. Z njim izražamo pozitivno oz. humoristično mnenje. Nekateri pravijo, da je smeh »nalezljiv«, saj se po navadi prenese na sogovorce. Smejimo se tudi v okoliščinah, ki niso nujno povezane s humorjem. Smeh lahko povzročijo tudi nekatere zaužite substance [5].



Slika 1: Joga smeha v 9. razredu (avtor: Rebeka Žagar)

#### 2.1.1 Smeh koristi zdravju

Star pregovor pravi: »Smeh je pol zdravja.« Tega seveda ne moremo trditi, čeprav so znanstveniki dokazali, da vsaj nekaj smeha res pomaga k boljšemu počutju. Z njim odpravljamo negativna čustva, pomaga pa tudi pri sproščanju. Kadar slišimo npr. šalo, se nasmejimo. Čeprav lahko to traja le kratek čas ali pa tudi dalj časa, se ob misli na to po navadi spet nasmehnemo. S tem izboljšamo svojo kvaliteto življenja in zmanjšujemo



stres, saj pri njem odmislimo vsaj nekaj skrbi in se posvetimo njegovemu vzroku, poleg tega pa na določen problem pogledamo z drugega zornega kota.

Kot smo že omenili, smeh pripomore k boljšemu počutju. Z njim se bodrimo v določenih situacijah, poleg tega pa pomaga tudi pri:

- uravnavanju krvnega tlaka,
- izboljševanju prekrvavitve,
- zaviranju bolečine,
- povečanju števila protiteles in hkrati krepcanju imunskega sistema,
- odpravljanju stresa,
- deluje kot masaža notranjih organov,
- izboljša spanec,
- krepi tudi telesne mišice,
- spodbuja občutke radosti in sreče,
- deluje pomlajevalno,
- spodbuja ustvarjalnost in pozitivno naravnost pri reševanju življenjskih izzivov,
- ublaži, v večini primerov pa popolnoma odpravlja stanja depresivnosti,
- zmanjšuje notranjo napetost,
- zboljša delovno učinkovitost [1, 3, 6].

### 2.1.2 Za smeh ni potreben občutek za humor

Ljudje verjamejo, da je za smeh potreben dober smisel za humor, ki je zmožnost možganov sprejemati, občutiti situacijo in presoditi, ali je situacija smešna ali ne. Z drugimi besedami, smisel za humor je potreben za pogojen smeh. Otrok ni zmožen povedati šale, saj se začne smejati, še preden pove bistvo. Otroci se ne smeji, ker bi imeli smisel za humor, temveč se smeji, ker so veseli. To večino si priučimo skozi srednje in pozno otroštvo ter se programiramo od veselega do pogojenega smeha. Tehnike joge smeha so učinkovite celo pri ljudeh, ki so smeh izgubili ali sploh nimajo smisla za humor. Ko se naravni smeh sprosti, ga je težko ustaviti. Celo v državi kot je Indija, kjer se ljudje v javnosti redko smeji, se dnevno na sto tisoče ljudi smeji v javnih parkih. Medtem ko lahko smisel za humor vodi do pogojenega smeha, lahko brezpogojen smeh pomaga razviti smisel za humor [2, 6].

## 2.2 Zgodovina smeha in joge smeha

V Indiji so pred davnimi časi modreci namesto poučevanja širili smeh. Med potovanji niso govorili, namesto tega so se le smejali. Ljudje so jih videli in tudi oni so se pričeli smejati. S tem načinom so jih učili, kako pomemben je smeh. Izsledki kažejo, da so že v 13. stoletju smeh uporabljali v medicini za odvrčanje pozornosti od bolečin pri medicinskih posegih. Tudi gledališča v Grčiji so bila zgrajena blizu bolnišnic. Gledalci so se smejali, pacienti pa so njihov smeh slišali, prav to jim je pomagalo k hitrejši ozdravitvi. Že v trinajstem stoletju so nekateri kirurgi uporabljali smeh za odvrčanje pozornosti od bolečin pri operacijah. Kasneje pa so terapije smeha uporabljali še mnogi, kot na primer Martin Luther, ki je trdil, da naj ljudje v depresiji odidejo v družbo svojih prijateljev, ki se radi šalijo in veselijo, in se smejejo z njimi [7].

NORMAN COUSINS, priznan pisatelj:

Leta 1979 je izdal knjigo »Anatomija bolezn«, v kateri opisuje bolezen, za katero je zbolel in spoznanja o pozitivnih učinkih humorja in drugih pozitivnih čustev pri zdravljenju. Ugotovil je, da mu je deset minut radostnega smeha omogočilo dve uri mirnega spanca brez bolečin.

DR. WILLIAM F. FRY, psihiater, Kalifornija:

V poznih šestdesetih letih prejšnjega stoletja je začel z raziskavami psiholoških vplivov smeha in velja za očeta gelotologije (znanost smeha). Ena izmed njegovih študij je potrdila, da lahko 20 sekund intenzivnega smeha, za tri do pet minut podvoji srčni utrip.

DR. LEE BERK ( Univerzitetni medicinski center Loma Linde):

Dr. Berk je z ekipo raziskovalcev s področja psiho-nevro-imunologije (PNI) raziskoval fizičen vpliv smeha na zdravje. Pri eni izmed raziskav so ljudi po srčnem napadu razdelili na dve skupini. Prvo polovico so zdravili s standardnimi medicinskimi tehnikami, drugi polovici so zadali nalogo, da vsak dan 30 minut gleda komedije. Po enem letu je ta skupina imela manj aritmij, nižji krvni tlak, nižjo vrednost stresnih hormonov in potrebovali so manj zdravil. Ponovitev infarkta je bila pri drugi skupini 20 %, medtem ko je bila pri prvi skupini, ki ni gledala komedij, 50 %.

DR. MADAN KATARIA:

Marca 1995 je v Mumbai-u, Indija, za neko revijo napisal članek »Smeh – najboljše zdravilo«. Pri svoji raziskavi je odkril številne moderne znanstvene študije, ki so na dolgo in široko opisovale dokazane pozitivne učinke smeha na duha in telo. Odločil se je, da preizkusi vpliv smeha na sebi in drugih. Marca leta 1995 je odšel v bližnji park in prepričal 4 ljudi, da so se mu pridružili in ustanovili Klub smeha. Ta dan so se v parku skupaj smejali in v nekaj dneh se je število članov povečalo na 50. Na začetnih srečanjih so stali v krogu in vsak izmed udeležencev je stopil na sredino in povedal šalo ali smešno zgodbo. Po dveh tednih, ko jim je zmanjkalo šal in smešnih zgodb, so začeli pripovedovati negativne in nesramne šale. Takrat je pregledal celotno raziskavo in našel odgovor, ki ga je iskal: naše telo ne razlikuje med umetnim in naravnim oz. prisiljenim in spontanim smehom. Oba povzročita enako »srečno kemijo«. Naslednjič je članom kluba razložil svojo teorijo in jih prosil, naj se eno minuto smejijo na silo. Za nekatere se je narejen, prisiljen smeh spremenil v iskren smeh, kar je bilo nalezljivo in nato so se pridružili še ostali. Kmalu se je cela skupina smejala kot še nikoli prej. Iskren smeh je trajal skoraj deset minut in tako je nastala joga smeha. Na osnovi ugotovitev, da obstajajo zraven humorja še drugi načini kako stimulirati smeh, je dr. Kataria razvil paleto smejalnih vaj, vključno z elementi igre vlog in drugimi igralskimi tehnikami, saj je bil sam nekoč amaterski igravec [3, 8].

### **2.3 Zakaj smejalna terapija?**

Joga smeha je edinstvena telesno-miselna tehnika, ki se je brez pomoči trženja in oglaševanja razširila v več kot sedemdeset držav. Razlog za to je ta, da je koristna za zdravje, saj je to največji izziv današnjega časa, ki je poln napetosti in stresa. Že stoletja je znano, da smeh koristi zdravju. Toda na voljo ni bilo nobene metode, s katero bi količino smeha povečali. Mnoge šale ne delujejo, v življenju pa preprosto ni dogodkov, ki bi nas nasmejali. Pri jogi smeha se človek nasmeje, ne da bi se opiral na njegovo življenje, zunanje pogoje ali humor in šale [3]. Terapija smeha je enostavna ideja, ki združuje smejalne vaje in jogijsko dihanje. Prav to privede do dobrega počutja in zadovoljstva. Seveda se na začetku smeh zaigra s pomočjo posebne fizične vadbe, a po skupinski dinamiki in stiku z očmi se kmalu sprevrže v resničen smeh.

Joga smeha je lahka, varna in ekonomična vadba, s katero izboljšamo svoje počutje. Udeležijo se je lahko najstarejši in najmlajši. Zanj ti ni treba biti dobre volje, tudi smisel za humor ni potreben. Njena korist pa se občuti že od prve vadbe dalje [3].



Slika 2: Joga smeha (avtor: Rebeka Žagar)

Da bi prišli do zdravstvenih koristi smeha, mora ta biti globok in glasen, trajati mora vsaj 10 minut, izhajati pa iz trebuha- membrane. Kljub zdravstvenim učinkom smeha se človek ne smeji dovolj, pri jogi smeha se človek ne prepušča naključjem, ampak se smejimo zaradi obveze. Poleg tega delujemo veliko bolj osredotočeni in umirjeni ne glede na to, kaj se okrog nas dogaja, kar prinaša pozitivne spremembe na vseh področjih: od zdravja, odnosov, do doseganja raznih ciljev. Priljubljenost joga smeha se je najprej začela širiti s pomočjo pripovedi na tisoče ljudi, s čimer se je ustvarila vse večja ozaveščenost o smehu in njegovi moči. Ta izhaja iz prepričanja, da smeh blaži duševno zdravje in težavnost izzivov telesnega zdravja [3, 4].

## **3 EKSPERIMENTALNI DEL**

### **3.1 Potek in metode dela**

Najino delo se je začelo z zbiranjem in prebiranjem literature. Sledil je posvet z mentorico in izdelovanjem anket za učence. Opravili smo intervju s strokovnjakinjo Romano Strašek, zaposleno v mednarodnem inštitutu za smeh. Povedala nam je tudi nekaj zanimivosti o jogi smeha, kako ta deluje na počutje človeka in podobno. S seboj je pripeljala tudi sodelavko, ki ji je pomagala pri vodenju smejalne terapije. Po terapiji pa smo med učence 9. c razreda OŠ Vojnik razdelili tudi krajše ankete ter izvedeli, kako se počutijo, če jim je bila joga smeha všeč in če bi jo obiskovali. Anketo smo izvedli v letu 2014, in sicer v mesecu februarju. Dobili smo 25 pravilno izpolnjenih anket. Podatke smo prikazali s pomočjo grafov ter zapisali ugotovitve.

### 3.2 Potek joge smeha

Terapijo smeha smo izvedli tudi na šoli OŠ Vojnik v 9. c razredu. Povabili smo strokovnjakinjo Romano Strašek, ki je s seboj pripeljala tudi sodelavko. Obe delata v mednarodnem inštitutu za smeh. V učilnici smo se posedli po tleh in kmalu začeli z vadbo. Vaje niso bile težke, saj je bilo glavno, da smo se smejali. Naš smeh na začetku ni bil pravi, kmalu pa je postal resničen.

Najprej smo se vsi posedli po tleh, Romana Strašek se je predstavila, kmalu za tem pa smo morali vstati. Za začetek smo se samo smejali, sprehajali po razredu (slika 3), kmalu ploskali.



Slika 3: Ploskanje (avtor: Rebeka Žagar)

Med terapijo nismo smeli govoriti, zato smo imeli tudi vajo, v kateri smo »blebetali« kot dojenčki. Hodili smo po razredu in samo s smehom ter potezami pohvalili karkoli na katerikoli drugi osebi v razredu. Po vsaki takšni vaji smo ploskali in se sprehajali po razredu, nato pa se med seboj pomešali, tako, da nismo vedno stali na istem mestu.

Ena izmed vaj je bila tudi z nevidnim kozarcem (slika 4) in izbrano pijačo. Nato smo to pijačo iz kozarca spili, v naslednji vaji pa preostanek pijače zlili drugam, ali po učilnici, ali na nekoga drugega. Med vajo, kot smo že omenili, nismo smeli govoriti, lahko smo se le smejali.



Slika 4: Nevidni kozarec (avtor: Rebeka Žagar)

### **3.3 Mnenje strokovnjaka: Romana Strašek**

Po opravljeni jogi smeha v razredu smo postavili tudi nekaj vprašanj strokovnjakinji Romani Strašek:

#### *1. Kaj menite o jogi smeha?*

Nujna je za vse nas. Mislim, da smeh potrebujemo vsi, čeprav se moramo zanj odločiti. Prav tako kot za vse stvari. Potreben pa je, da odložimo skrbi in se sprostimo.

#### *2. Kako ste začeli s smejalno terapijo?*

Začela sem sama, kmalu v prijateljskem krogu, čez dva meseca pa javno.

#### *3. Komu pomaga joga smeha?*

Pomaga srčnim bolnikom in bolnim na ožilju, pa tudi pri Parkinsonovi bolezni in mnogim drugim. K boljšemu počutju pa pomaga vsem, ki se je udeležijo.

#### *4. Kakšni so učinki terapije smeha?*

Pri jogi smeha se poveča utrip, sprožijo se mišice, na splošno – aktivira se cel krvni obtok. Med vajo se diha iz trebuha, s trebušno prepono. Pri terapiji se tri do štirikrat poveča srčni utrip. Po eni minuti joge smeha pa se naše telo počuti kot po desetih minutah kardio vadbe.

#### *5. Katera starostna skupina je najpogostejša pri jogi smeha?*

Najpogostejši so obiskovalci med tridesetim in petdesetim letom. Pogosti so tudi starejši. Na marsikatero terapijo pa starši pripeljejo tudi svoje otroke.

#### *6. Na kakšen način pri vas poteka smejalna terapija in kako redno?*

Pri meni joga smeha poteka enkrat tedensko. Uporabljamo različne vaje pri različnih starostih, npr.: pri otrocih je zelo pogosta vaja levji smeh, sproščanje pa ni tako pomembno kot pri starejših. Pri slednjih je sproščanje skorajda obvezno, če ni možnosti, da sedimo na tleh, pa sedimo na stolih.

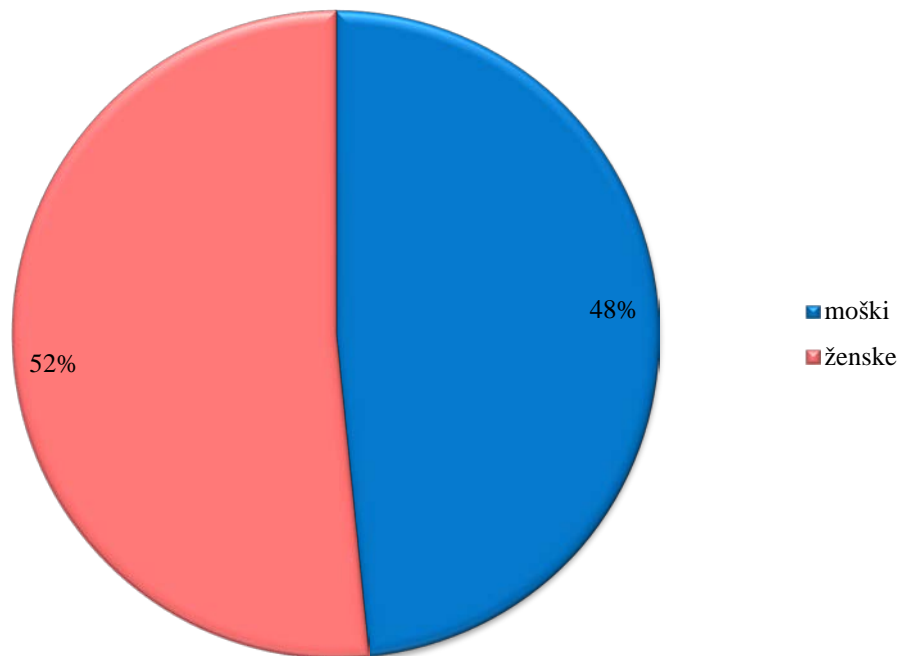
#### *7. Ali opravljate jogo smeha tudi doma?*

Seveda, doma imamo jogo smeha vsak dan, čeprav je malo bolj sproščena. Prav ta nam pomaga pri prebolevanju težkih, žalostnih sprememb v naših življenjih. Kot primer lahko dam mene in mojo mamo, kajti tudi midve sva se povezali s to terapijo smeha.



### 3.4 Prikaz in analiza ankete

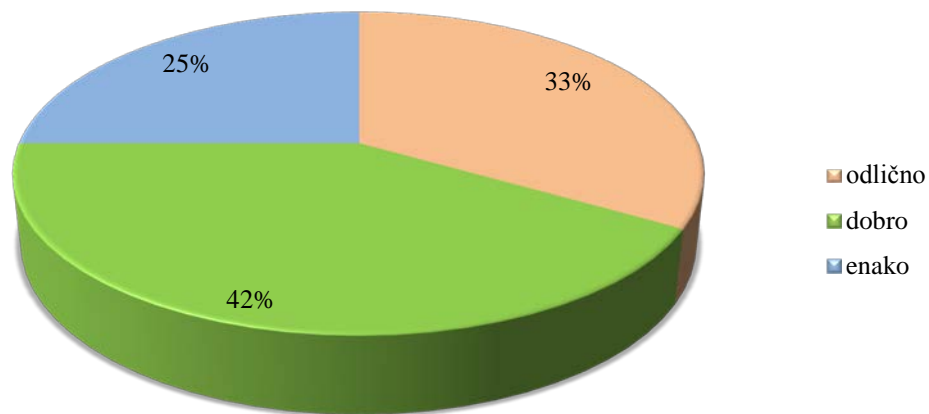
#### 3.4.1 Spol



Graf 1: Spol

V anketi je sodelovalo 52 % deklet in 48 % dečkov.

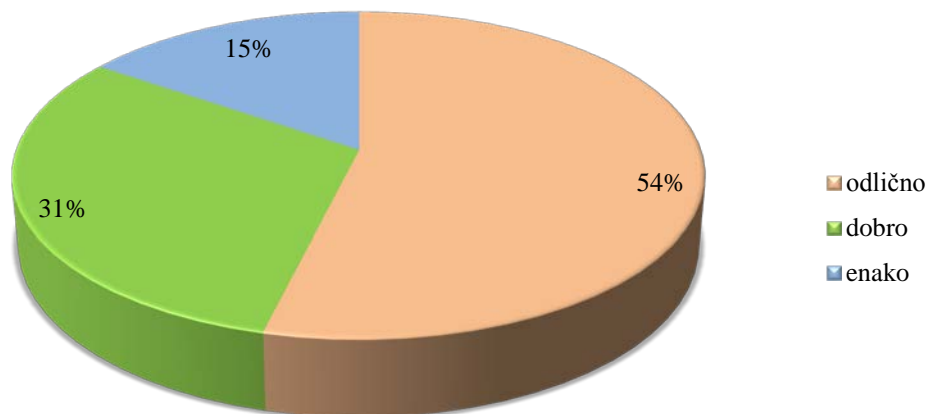
### 3.4.2 Počutje dečkov po izvedbi joge smeha



Graf 2: Počutje dečkov po izvedbi joge smeha

Iz grafa 2 je razvidno, da se skoraj polovica dečkov počuti po izvedbi joge smeha dobro, 33 % dečkov se počuti odlično, 25 % pa se počuti enako.

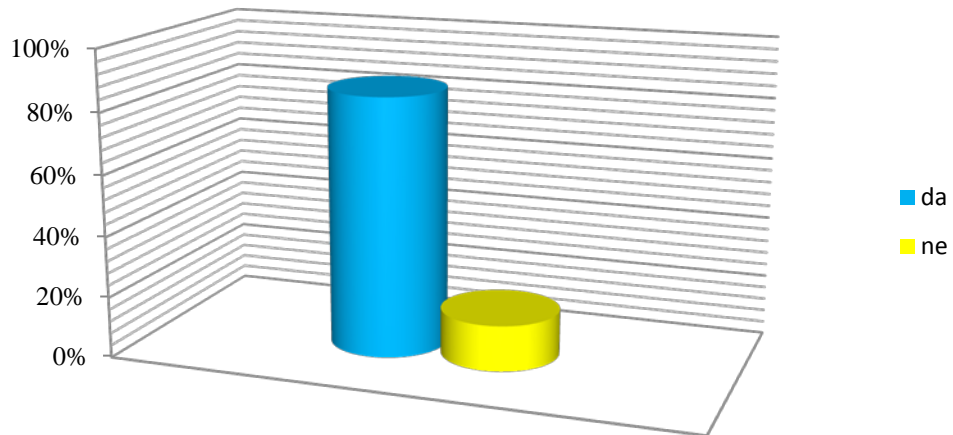
### 3.4.3 Počutje deklet po izvedbi joge smeha



Graf 3: Počutje deklet po izvedbi joge smeha

Iz grafa 3 je razvidno, da se več kot polovica anketirank počuti odlično, 31 % dobro in 15 % enako.

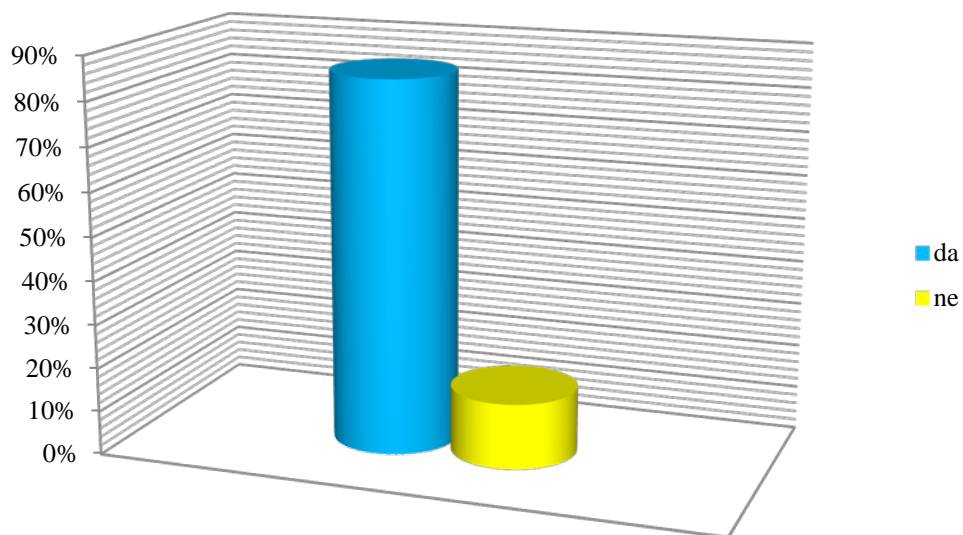
### 3.4.4 Všečnost joge smeha med dečki



Graf 4: Všečnost joge smeha med dečki

Vidimo, da je bila 75 % anketiranih dečkov joga smeha všeč, 25 % pa ni bila všeč.

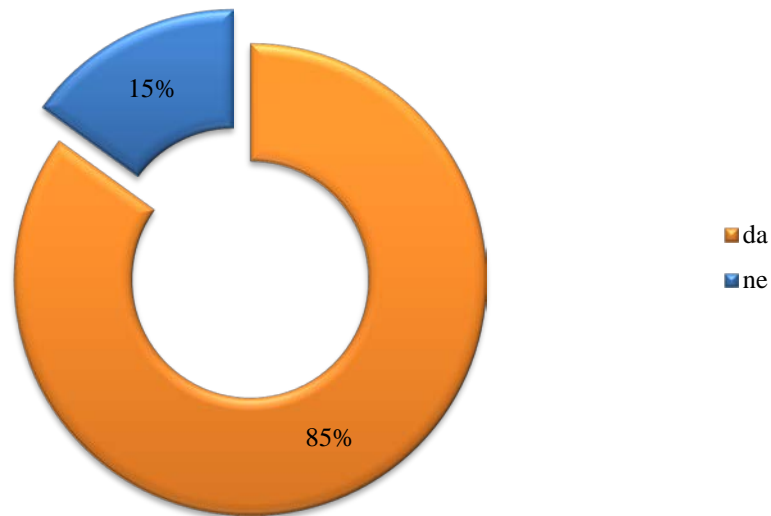
### 3.4.5 Všečnost joge smeha med dekleti



Graf 5: Všečnost joge smeha med dekleti

Joga smeha je bila večini deklet, torej 85 % všeč, 15 % deklet pa joga ni bila všeč.

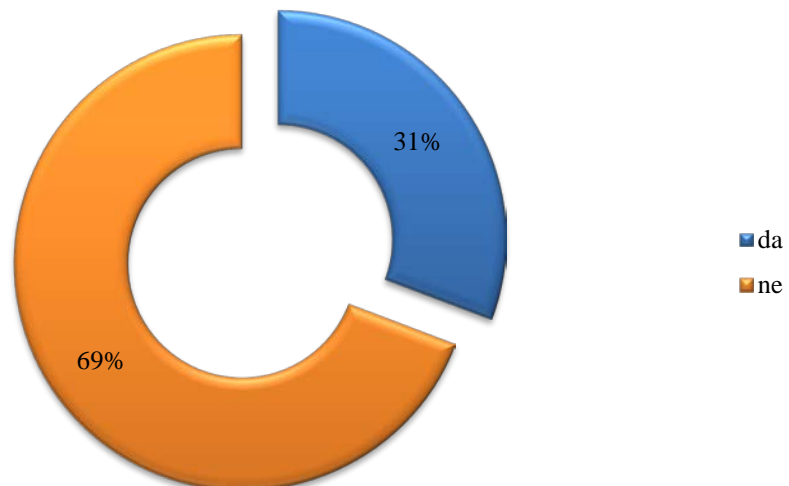
### 3.4.6 Obiskovanje joge smeha med dečki



Graf 6: Obiskovanje joge smeha med dečki

Vidimo, da večina dečkov ne bi obiskovala joge smeha.

### 3.4.7 Obiskovanje joge smeha med dekleti



Graf 7: Obiskovanje joge smeha med dekleti

Več kot polovica (69 %) anketirank smejalne terapije ne bi obiskovale, 31 % pa bi se rade udeležile te terapije.

## 4 RAZPRAVA

### 1. Večina anketirancev se po jogi smeha počuti odlično.

Hipotezo smo potrdili, saj je velik delež vprašanih odgovoril, da se počuti odlično. Za razliko od dečkov se dekleta v večjem deležu počutijo po terapiji odlično. Glede na ta odgovor lahko sklepamo, da se počutje ženskega dela spremeni hitreje kot počutje moškega dela. Terapija smeha je bila krajša (45 minut) od običajne joge smeha (1 uro ali več). Mogoče bi dečki potrebovali več časa za sprostitev.

### 2. Večini učencev je bila joga smeha všeč.

Hipoteza je bila potrjena, saj je velik del anketiranih obkrožilo prav odgovor, da jim je bila joga smeha všeč. Smejnalna terapija, ki jo je izvedla Romana Strašek, se je učencem zdela zabavna. Poleg tega pa je bila to za nas prva joga smeha, to pomeni, da je bila še zanimivejša, ker še česa takšnega nismo doživeli.

### 3. Več kot 50 % učencev bi obiskovalo jogo smeha.

To hipotezo smo morali ovreči, saj so rezultati pokazali, da bi jogo smeha obiskoval zelo majhen del vseh vprašanih. Menimo, da to drži zaradi mnenja o jogi smeha. Nekaterim joga smeha ni všeč, saj menijo, da se lahko smejiš le v določeni družbi. Smejiš pa se lahko tudi brez nekoga, ki bi te v smeh pripravil. Nekateri verjetno tudi nimajo časa ali pa se jim zdi nepomembno, da bi morali plačevati za svoj smeh.

## 5 ZAKLJUČEK

Smeh je človeku prirojeno vedenje. Smejati se začnemo že v mladosti, ko smo še otroci. Ljudje se radi smejimo, nasmeh pa pristaja prav vsem. Človek se smeji po določenih situacijah. Lahko se smejimo zaradi šale, lahko zaradi določenega človeka ali njegovega položaja. Smejimo se lahko tudi zaradi stresa. Ugotovili smo, da je smeh že zelo dobro raziskan, saj so že pred kar nekaj časa ugotovili, od kod smeh izvira in kako se je razvijal že vse od njegovega začetka. Smeh se še vedno raziskuje in razvija. Prav tako pa smeh ni vedno pravi smeh, včasih ga lahko izsilimo iz samega sebe, da bi bolje delovali v kakšni situaciji ali pa zato, da bi se sprostili. Smeh prav tako pomaga k zdravju človeka, zato bi se vsi ljudje morali več smejati, saj bi bili bolj zdravi, sproščeni, počutili bi se bolje. Upamo, da bo ta raziskovalna naloga privabila vsaj nekaj ljudi k smehu. Želimo pa, da bi se ljudje začeli zavedati pomembnosti smeha, saj bi se lahko zaradi smeha počutila boljše celotna človeška vrsta.

## 6 LITERATURA

1. Hrastar M. A. 2012. Znanstveniki so potrdili zdravilno moč smeha. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu:  
<[http://www.seniorji.info/MOJE\\_ZDRAVJE\\_Znanstveniki\\_so\\_potrdili\\_zdravilno\\_moc\\_smeha](http://www.seniorji.info/MOJE_ZDRAVJE_Znanstveniki_so_potrdili_zdravilno_moc_smeha)> [Prebrano 31.1.2014.]
2. Jamnik F. 2007. Humor, alternativna terapija. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu:  
<<http://www.drustvo-psoriatikov.si/index.php/malo-za-alo.html>> [Prebrano 31.1.2014.]
3. Joga smeha. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu:  
<<http://www.hisaradosti.com/2013/joga-smeha/>> [Prebrano 31.1.2014.]
4. Mednarodni kongres smeha. 2012. *Smeh: dopolnilna terapija / 2. mednarodni kongres smeha*. Maribor, Fakulteta za zdravstvene vede.
5. Smeh. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu:  
<<http://sl.wikipedia.org/wiki/Smeh>> [Prebrano 31.1.2014.]
6. Smeh, zdravje. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu:  
<<http://sl.wikipedia.org/wiki/Gelotologija>> [Prebrano 31.1.2014.]
7. Zgodovina. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu:  
<[http://www.jogasmeha.si/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=42&Itemid=75](http://www.jogasmeha.si/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=42&Itemid=75)> [Prebrano 31.1.2014.]
8. Zgodovina joge smeha. 2010. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu:  
<<http://www.osreci.se/zgodovina-joge-smeha.html?showall=1>> [Prebrano 31.1.2014.]