

Bejevcji pozdravljeni! 😊😊😊

No pa je 14. dni naokoli in se bomo ponovno srečali na **RU v živo**. Rezervirala sem **PETEK, 22. 5., ob 12.00 uri**.

Sami ste tudi večinoma izrazili željo, da se zopet vidimo. Uvodni del bi imeli vsi skupaj, potem pa bi bil predsednik razreda gostitelj in bi se pogovorili še o kakšni zadevi.

Na tem mestu bi vas spomnila, da tudi v komunikaciji preko elektronskih naprav upoštevajte pravila obnašanja, sprejemanja drugačnosti, »fer pleja« in bontona. Tudi z natipkanimi besedami v »chat« lahko koga užalite in prizadenete. **Tega NE DOVOLIM!**

Vi vsi skupaj ste »moji bejevci« in skušam vas vse razumeti, spoštovati, sprejemati take kot ste, imeti enako rada. Vsak od vas je del popolnoma svoje lastne zgodbe in verjamem, da drug o drugem marsičesa sploh ne vemo. Dovolite, da se lahko bolje spoznamo in se imamo skupaj fino in da si pomagamo. To nekateri že dalj časa odlično delate!

Od vas ne pričakujem, da imate vse enako radi, ampak, da pokažete strpnost in spoštovanje do vseh sošolk in sošolcev! Žalostna sem vedno, ko se kdo ne počuti sprejetega in dobrodošlega v naši skupnosti. Smo bili pač dodeljeni drug drugemu in to bo le še kratek čas. Letos in še v 9. razredu.

Žal, imajo posamezni učenci ravno zaradi odnosov, ki so lahko neprimerni, zelo boleče spomine na osnovnošolska leta. Sama ne bi želela biti del takšne zgodbe. Res dobro premislite, preden kaj neprimernega storite.

Predvsem pa imejte vedno pred očmi misel: **»Kar ne želiš, da drugi storijo tebi, tudi ti ne stori drugemu!«**

Drugače pa, vse kar poveste, pokažete, napišete .. kaže na to, kdo ste. Za nekatere ljudi pravijo, da so človek z velikim Č. Poskusite to biti/postati tudi vi!

Rdeča nit naše RU bo SMEH. Pravijo, da je smeh najboljše zdravilo. Smeh je zelo zdrav, ne le v fizičnem, ampak tudi v čustvenem in socialnem smislu. Smeh nas sprosti, zmanjšuje stres in zdravi telo. Kako to? Ko se smejemo, naše telo sprosti hormone endorfine. To so tako imenovani »hormoni sreče«. Torej, zaradi endorfinov se počutimo srečni. Endorfini pa krepijo tudi imunski sistem in zmanjšujejo bolečino. Znanost pravi, da se – ko se smejimo – naše razpoloženje dvigne, pa če smo v resnici veseli ali ne. Smeh poveča tudi cirkulacijo krvi. Tako nas ščiti pred srčnim napadom in drugimi srčnimi boleznimi. Smeh dobro deluje tudi na našo duševnost. Skrbi in problemi se zdijo manjši, ko se smejimo. Smeh nas naredi pozitivne in optimistične. Pravijo, da celo izboljša koncentracijo. Ko se smejemo skupaj, nas smeh tudi poveže.

Vir: **Darja Vtič: Glavo imaš in srce!** Gradivo za delo z otroki in mladostniki. Maribor, 2018. (Smeh je pol zdravja, str. 82-85)

NALOGA: do RU si pripravi nekaj (3-5) vicev, smešnic (primernih za vrstnike!), ki jih boš povedal na uri v živo. Vem, da smo nekaj podobnega imeli že v šoli, ampak mislim, da smo v času, ko si bomo s smehom zmanjšali marsikakšno težavo ali stisko, se razvedrili in si tako polepšali konec tedna.

Vse dobro vam želim! Renata LH

