OSNOVNA ŠOLA LJUDSKI VRT PTUJ

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Kaja Caf
Sanja Špindler

Ptuj, 2010

OSNOVNA ŠOLA LJUDSKI VRT PTUJ

RAZISKOVALNA NALOGA

(s področja sociologije)

SMEH JE POL ZDRAVJA

Avtorici:
Kaja Caf
Sanja Špindler

Mentorica:
Edita Čelofiga

Ptuj, 2010

»Najbolj izgubljen dan od vseh je tisti, ko se nismo smejali«.

ZAHVALA

Zahvaljujeva se vsem, ki so nama pomagali pri raziskovalni nalogi.
Posebna zahvala gre mentorici Editi Čelofiga ter učiteljem in učencem OŠ Ljudski vrt Ptuj za sodelovanje v anketi.

KAZALO

1. UVOD ……. 6

2. TEORETIČNI DEL …….. 11

2.1 KAJ JE HUMOR IN KAJ SMEH…… 11
2.2 KAJ JE SMISEL ZA HUMOR……... .12
2.3 SMEH JE POL ZDRAVJA……..……...… 14
2.4 SMEH V ŠOLSKIH KLOPEH……...… 15
2.5 SMEH NA EKRANU – OPISI HUMORISTIČNIH NANIZANK……..……..… 17
2.6 KAKO NAREDITI ŽIVLJENJE BOLJ ZABAVNO − NASVETI ZA UČENCE…….…. 26
2.7 KAKO NAREDITI POUK BOLJ ZABAVEN − NASVETI ZA UČITELJE…….….26

3. EMPIRIČNI DEL ……...…….27

3.1 CILJI NALOGE……27.
3.2 HIPOTEZE…….……. 27
3.3 METODE DELA ……...……... 27

4. ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV……...…. 28

4.1 UČENCI…….28
4.2 UČITELJI…….. 48

5. UGOTOVITVE ……..…59

6. ZAKLJUČEK…… 62

7. VIRI IN LITERATURA……..…. 64

8. SEZNAM SLIK……...…66

9. PRILOGE…… 68

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE…….…...68
ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČITELJE……...…73

POVZETEK

Za raziskovalno nalogo Smeh je pol zdravja smo se odločili, ker menimo, da je smeh koristen, ne samo za naše razpoloženje, temveč tudi za naše zdravje. Učence in učitelje želimo spodbuditi k temu, da bi se v šoli čim več smejali, saj menimo, da bi s tem pripomogli k izboljšanju učnih rezultatov in zmanjšanju nasilja. Želimo si tudi, da bi učitelji namenili več časa vključevanju zabavnih aktivnosti v svoje redno delo in nam tako nekoliko popestrili šolski vsakdanjik ter ustvarili bolj prijetnejšo učno klimo.

Raziskovalna naloga je sestavljena iz teoretičnega in empiričnega dela, njen namen pa je z ločenima anketama za učence in učitelje ugotoviti, v kolikšni meri je smeh prisoten v vsakdanjem življenju naših sošolcev, čemu se običajno smejijo ter ali se zavedajo izjemnega učinka, ki ga ima smeh na naše telo. Zanima nas tudi, ali se učenci pri zabavnih urah lahko naučijo več in ali lahko smeh vpliva na zmanjšanje nasilja v šoli. V teoretičnem delu naloge bomo razložili razliko med humorjem in smehom, opisali dobrodejen učinek smeha na telo, navedli prednosti in koristi vključevanja humorja v šolski vsakdanjik, opisali nekaj najbolj znanih humorističnih nanizank, predlagali nekaj načinov za popestritev vsakdanjika in svetovali učiteljem, kako lahko naredijo pouk za učence bolj zabaven. Rezultati anketnega vprašalnika, ki je zajel 200 učencev in 45 učiteljev Osnovne šole Ljudski vrt Ptuj, so pokazali, da se učenci v šoli pogosto smejijo, da je smisel za humor ena od osebnostnih lastnosti, ki bi jo morali imeti vsi učitelji, da se učenci pri zabavnih urah naučijo več in da lahko smeh v šoli pripomore k zmanjšanju nasilja.

Ključne besede:
humor, smeh, smisel za humor, zdravje, šola in smeh, zabavne učne ure, učitelji, učenci, Osnovna šola Ljudski vrt Ptuj

SUMMARY

The decision to do a research on the topic of laughter was accepted because we are convinced that laughter benefits, not only our mood, but our health as well. We wish to encourage our schoolmates and our teachers to laugh more because we think laughing can improve our school results and decrease violence among us. We want the teachers to include more funny activities in their everyday work and create a relaxed learning environment.

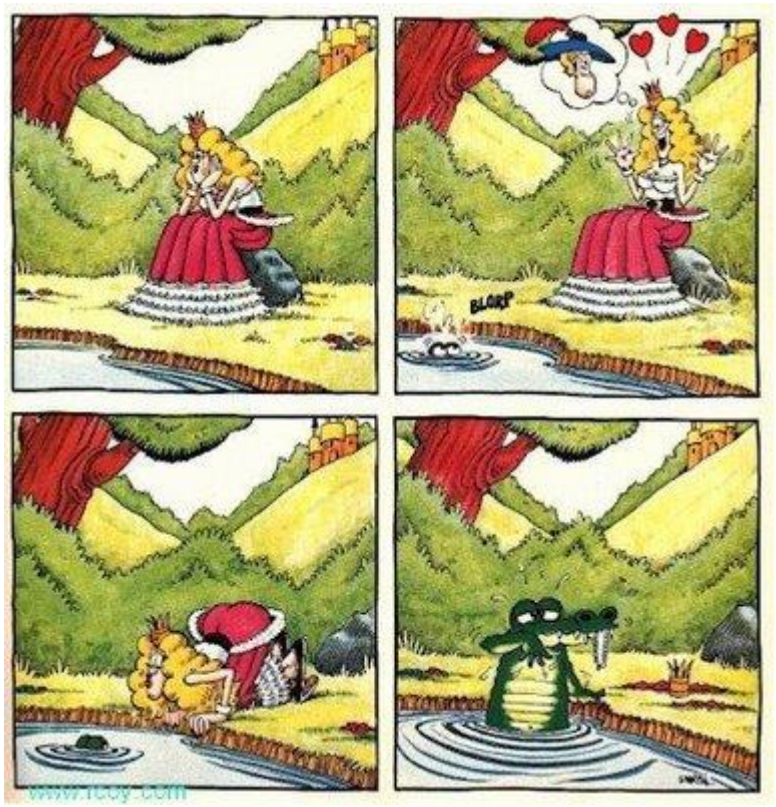
The research paper consists of a theoretical and empirical part and its aim is to find out how present laughter is in everyday life of our schoolmates, what they usually laugh about and how much and whether they're aware of the marvelous effect laughter has on our health. We also want to find out whether pupils can learn more during funny/entertaining lessons and whether laughter can decrease violence among us. In the theoretical part of our research we explain the difference between humor and laughter, describe the effect laughter has on our body, provide the advantages and benefits of using humor in school, describe some of the best known humorous sitcoms, give some suggestions how to make our lives funnier and suggest some activities teachers can use to make lessons more entertaining.

The results of the questionnaire that included 200 pupils and 45 teachers of the Primary school Ljudski vrt Ptuj have shown that pupils laugh often, in their everyday life and at school, that sense of humor is one of the personality characteristics all teachers should have, that pupils think they can learn more at entertaining and funny lessons and that laughter can decrease violence among them.

Key words:

humour, laughter, sense of humour, health, school and laughter, funny lessons, teachers, pupils, Primary school Ljudski vrt Ptuj

1 UVOD



SLIKA 1: »Žabji kralj«

Se spomnite, kdaj ste se nazadnje smejali tako iskreno in od srca, da vas je tiščalo v trebuhu, ali pa ste se smejali tako močno, da ste pozabili, zakaj ste se sploh začeli smejati, in se smejali še naprej brez pravega razloga?

Smejanje je najbolj naravna stvar na svetu, saj se smejemo že od rojstva in verjetno med nami ni nikogar, ki se ne bi strinjal z izjavo, da brez humorja življenje ne bi bilo znosno. Da je »humor največji blagoslov človeštva«, je vedel že znani humorist Mark Twain. V zadnjem času raziskave vse bolj potrjujejo, da smeh ne prinaša samo veselja, zadovoljstva in sproščenosti, ampak hkrati krepi tudi naše zdravje. Veliko ljudi pa se žal še vedno ne zaveda, kakšno vlogo ima humor v vsakdanjem življenju. Da bi ubežali stresu, se raje zatekajo v odvisnosti, kot so nikotin, alkohol, sladkor ali gledanje televizije, ob tem pa pozabljajo na najenostavnejše in najučinkovitejše zdravilo, ki ga imamo vedno s seboj – na smeh. Med humorjem in zdravjem je tesna povezanost, saj tako humor kot tudi smeh vplivata na dobro počutje in zdravje ter tako krepita imunsko odpornost. Smeh je edino zdravilo, ki si ga lahko vsak predpiše sam in se pri tem ne more zmotiti, da bi si ga predpisal preveč. Je tudi edino zdravilo, ki nima stranskih učinkov, če pa jih že ima, so le-ti prijetni.

Kako pomemben je smeh, potrjujejo tudi številne znanstvene raziskave in dejstvo, da obstaja celo veda, ki se ukvarja z raziskovanjem smeha. Imenuje se gelotologija. Beseda izvira iz grške besede gelas, kar pomeni smeh.

SLIKA 2: »Težave pred spustom«

Človek že kot dojenček s smehom izraža čustva in komunicira z drugimi ljudmi, prvič pa se nasmehne že zelo zgodaj, namreč že takrat, ko je še novorojenček in še celo v porodnišnici. Novorojenček se nasmehne v spanju ali pa v budnem stanju, le da njegov nasmeh še ni zavesten, hoten. Po prvem mesecu pa se dojenček prične smehljati hote, vendar le takrat, ko mu je prijetno in toplo, ko se počuti umirjeno in varno.[1] Ena izmed številnih raziskav o smehu je pokazala, da se otroci smejejo tudi do 400-krat na dan, medtem ko se odrasli nasmejijo le 17-krat.[2]

[1] Čemu se smeji dojenček (online), dostopno na: http://www.ringaraja.net/clanek/cemu-se-smeji-dojencek_279.html, citirano 12. 2. 2010.
[2] Laughter (online), dostopno na: www.health.howstuffworks.com/human-nature/emotions/other/laughter1.htm, citirano 15. 2. 2010.

Smeh so v preteklosti preučevali in razlagali filozofi, sociologi, psihologi, psihiatri in mnogi drugi. Prvi, ki se je začel ukvarjati s preučevanjem smeha in njegovega vpliva na naše zdravje, pa je bil ugleden profesor medicine, dr. William F. Fry.[3] Danes so novejše raziskave že potrdile vsa njegova spoznanja o koristi smeha.

SLIKA 3: Kaj je iznajdljivost

Behavioristični neurobiolog in pionir raziskovanja smeha, Robert Provine, se rad pošali, da med raziskovanjem smeha vedno naleti na problem, in sicer, da le-ta vedno izgine v tistem trenutku, ko bi ga rad opazoval, še posebej v laboratoriju.[4] V eni izmed svojih študij se je Robert Provine lotil raziskave zvočne strukture smeha in odkril, da človeški smeh sestoji iz variacij na osnovno obliko, ki je sestavljena iz kratkih glasov, ki se ponavljajo vsake 210 milisekunde. Oblika je lahko zaporedje »ha-ha-ha« glasov ali »ho-ho-ho«, vendar nikoli kombinacija obeh.[5] Med drugim trdi tudi, da imamo ljudje nekakšen »detektor«, ki se odziva na smeh, tako da stimulira možgane, kar povzroči še več smeha. To razlaga tudi dejstvo, da je smeh nalezljiv.

[3] Hrovat, Z.: Smeh – zdravilo brez stranskih učinkov (online), dostopno na: http://www.dnevnik.si/nedeljski_dnevnik/skrinja_nedeljskega/1042210667, citirano: 18. 3. 2010.
[4] Laughter (online), dostopno na: www.health.howstuffworks.com/human-nature/emotions/other/laughter1.htm, citirano 15. 2. 2010.
[5] Prav tam.

Znanstveniki so pri ljudeh, ki so se odzivali na smešne situacije, odkrili ponavljajoč vzorec aktivnosti v možganih. Udeleženci v raziskavi so bili priključeni na EEG (elektro encelograf), ki je meril možgansko aktivnost, medtem ko so se smejali. Vsake štiri desetinke sekunde, ko so bili izpostavljeni nečemu potencialno smešnemu, se je sprožil električni val, ki se je pomikal skozi možgansko skorjo. Če je imel val negativni naboj, se je smeh pojavil, če pa je imel pozitivni naboj, pa ne.[6] Med samim preizkusom so znanstveniki opazili naslednje aktivnosti:

- leva polovica možganov je analizirala besede in strukturo same šale,
- aktiviral se je tudi sprednji del možganov, ki je vključen v čustveno odzivanje,
- desna polovica možganov je »izpeljala« intelektualno analizo, potrebno za razumevanje šale,
- celotna aktivnost v možganih se je nato razširila na zadnji del možganov, v katerem se nahajajo celice za analizo vizualnih znakov.

V preteklosti so se ljudje smejali več kot v današnjem času in kljub dejstvu, da je naše življenje danes veliko bolj stresno, kot je bilo pred petdesetimi leti, se smejimo manj, ko bi se v bistvu morali več. Statistika pravi, da so se Evropejci takrat smejali trikrat več kot sedaj, ko se v povprečju smejimo le še šest minut na dan.[7]

SLIKA 4: Rasizem nekoliko drugače

Dražljaje, ki nas spravijo v smeh, bi morali iskati tudi zavestno, le ugotoviti moramo, kaj je tisto, kar nas nasmeji. Gelotologi celo trdijo, da ima tudi smejanje »na silo« enak dobrodejen

[6] Laughter (online), dostopno na: www.health.howstuffworks.com/human-nature/emotions/other/laughter1.htm, citirano 15. 2. 2010.
[7] Hrovat, Z.: Smeh – zdravilo brez stranskih učinkov (online), dostopno na: http://www.dnevnik.si/nedeljski_dnevnik/skrinja_nedeljskega/1042210667, citirano: 18. 3. 2010.

učinek na telo kot spontano smejanje. Človekov um namreč ne loči med naravnim in »narejenim« smehom, saj oba povzročata izločanje ″hormonov sreče″. Tako je nastal koncept smeha brez razloga. Mogoče nekomu dejstvo, da bi se smejali kar tako, brez vzroka, zveni nekoliko smešno, pa vendar po besedah dr. Madan Katarie deluje tudi to. Omenjeni indijski zdravnik je v enem od svojih člankov celo predlagal, da bi morali namenoma ustanavljati smejalne klube. Med drugim je določil tudi svetovni dan smeha, katerega namen je širiti mir in graditi zavest prijateljstva v svetu, obeležujemo pa ga vsako prvo nedeljo v maju.[8] Danes po svetu deluje že več kot 5000 takšnih klubov smeha. Dr. Kataria je s pomočjo žene Madhuri Katarie, ki je učiteljica joge, sestavil smejalno telovadbo, ki je sestavljena iz igrivih smejalnih vaj, gibanja, dihanja in se zaključi s sprostitvijo. Njegova metoda združuje spoznanja s starimi tehnikami joge in tako omenjeni zdravnik v svojih vajah stopnjuje smeh celo do krohota. Indijec je prepričan, da metoda smeha odpravlja zavrtost, napetost, krepi samozavest, deluje protistresno in naj bi celo pripomogla k miru v svetu. Metoda deluje na principu nalezljivosti smeha, izvajamo pa jo lahko tudi doma, tako da si npr. predvajamo posnetek ljudi, ki se smejijo. Že po nekaj minutah se brez razloga pričnemo smejati tudi sami. Smeh je namreč bolj nalezljiv od vsakega nahoda.

SLIKA 5: Iznajdljivost Mr. Beana ne pozna meja

[8]Hrovat, Z.: Smeh – zdravilo brez stranskih učinkov (online), dostopno na: http://www.dnevnik.si/nedeljski_dnevnik/skrinja_nedeljskega/1042210667, citirano: 18. 3. 2010.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ JE HUMOR IN KAJ SMEH

Slovar slovenskega knjižnega jezika razlaga smeh kot »izražanje, zlasti veselja, sreče z izrazom na obrazu, navadno z raztegnjenimi ustnicami in glasovi«[9] in humor kot »sposobnost za duhovito, šaljivo prikazovanje česa«.[10] Nekateri slovarji definirajo humor tudi kot nekaj, kar nas nasmeji ali sposobnost, da se zabavaš ob določenih stvareh. Težava, ki se ob tem pojavlja, je, da so takšne definicije pogosto samo delno resnične, saj ni nujno, da se vselej smejimo, kadar slišimo kaj zabavnega..[11]

Humor se pojavlja v številnih oblikah, kot so npr. šale, besedne igre, risanke, komični skeči, vendar lahko imajo tudi pesmi, pregovori in anekdote humorni učinek. Nekaj je takšnih žanrov humorja, ob katerih se lahko zabavamo sami, kot sta npr. zabavna knjiga ali film, medtem ko pridejo drugi žanri bolj do izraza v družbi (npr. pripovedovanje šal). Kot smo že omenili, humor in smeh nista sinonima, saj ni nujno, da se humorna situacija konča s smehom.

Smeh je naše prirojeno vedenje, s katerim izražamo zadovoljstvo in srečo, lahko pa je tudi obrambni mehanizem, ko je človeka strah, in se pojavi kot izraz olajšanja po prestani nevarnosti.[12] Smeh ni enako kot humor, saj je smeh »fizični odziv na humor« in je sestavljen iz niza gest in glasu. Med smehom nas možgani nekako prisilijo, da obe navedeni aktivnosti izvajamo istočasno. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z raziskovanjem smeha trdijo, da je »humor vsaka oblika komunikacije, ki jo katerikoli od sogovornikov dojema kot humorno in katere rezultat je smeh ali občutek, da se zabavamo.«[13] Beseda »humor« izvira iz latinščine in dobesedno pomeni »vlago« v telesu, nanaša pa se na telesne tekočine (kri, limfo, žolč ipd.). Včasih je veljalo prepričanje, da zmes teh telesnih tekočin v telesu določa kompleksnost, temperament, fizične in mentalne sposobnosti posameznih ljudi. Že Platon in Aristotel sta se spraševala, ali humor predstavlja najboljše ali najslabše v človeku. Prepričana sta bila, da je humor užitek ob nesreči drugega, komedija pa prikaz človeka v najslabšem pomenu.[14] V obdobju renesanse se je beseda humor uporabljala za označevanje neuravnovešenega

[9] Slovar slovenskega knjižnega jezika, DZS 2002, str. 1251.
[10] Slovar slovenskega knjižnega jezika, DZS 2002, str. 288.
[11] Medgyes, P.: Laughing Matters, Cambridge University Press 2002.
[12] Hrovat, Z.: Smeh – zdravilo brez stranskih učinkov (online), dostopno na: http://www.dnevnik.si/nedeljski_dnevnik/skrinja_nedeljskega/1042210667, citirano: 18. 3. 2010.
[13] Robinson, V.M.: Humor and the Health Professions, Thorofare, New Jersey 1977, str. 10.
[14] Hrovat, Z.: Smeh – zdravilo brez stranskih učinkov (online), dostopno na: http://www.dnevnik.si/nedeljski_dnevnik/skrinja_nedeljskega/1042210667, citirano: 18. 3. 2010.

psihičnega stanja, v 18. stoletju je pomenila »nekaj zabavnega«,[15] svoj pravi pomen pa je dobila šele v 19. stoletju, ko je začela veljati za najvišjo in najpogostejšo obliko komedije. Danes ima humor socialno, psihološko in komunikativno funkcijo, uporablja pa se lahko za vzpostavljanje medosebnih odnosov, za prebijanje ledu, zmanjševanje strahu, spodbujanje zaupanja ali občutka prijateljstva, vsekakor pa pripomore k veliko bolj sproščenemu vzdušju.[16]

Filozof John Morreal verjame, da se je smeh pri človeku prvotno pojavil kot odziv na minulo, nevarno situacijo. In glede na to, da sprostitev kot rezultat smeha ovira biološko pogojeno reakcijo »boriti se ali bežati«, lahko sklepamo, da je smeh tudi pokazatelj zaupanja v prijatelje. Veliko »raziskovalcev smeha« je mnenja, da je glavni namen smeha krepitev vezi med ljudmi, saj se pojavi takrat, ko se ljudje v družbi dobro počutijo in so sproščeni. Več kot ga je, bolj so ljudje med seboj povezani.[17] Smeh je neke vrste odziv na človekovo čustvovanje, njegovo nasprotje pa je jok. Strokovnjaki tudi trdijo, da je smeh nekakšen ventil za sproščanje, saj sprošča človekove notranje konflikte in nas osvobaja napetosti.

2.2 KAJ JE SMISEL ZA HUMOR

Človekova nagnjenost do humorja je osebnostna lastnost vsakega posameznika, ki jo psihologi imenujejo smisel za humor. V razvoju smisla za humor obstajajo velike individualne razlike. Najpogosteje delimo ljudi na tiste, ki imajo smisel za humor, in tiste, ki ga nimajo. Ljudje s smislom za humor se ne le hitreje zasmejejo, temveč humor tudi ustvarjajo in so polni življenjskega optimizma, sreče in zadovoljstva.[18] Pri ljudeh, ki so brez smisla za humor, gre v večini primerov za osebe, ki niso sposobne ustvariti ali sprejemati humorja.

Smisel za humor nakazuje čustveno zrelost, smeh pa izraža moč, svobodo, zdravje, lepoto, mladost in veselje. »Smisel za humor predstavlja zmožnost prikazovanja dogodkov kot duhovitih in šaljivih, govorimo pa tudi o določenem odnosu do sebe in sveta.«[19] Pri osebah s smislom za humor je ta odnos igriv in ne pretirano resen. »Posamezniki s smislom za humor

[15] Prav tam.
[16] Robinson, V.M.: Humor and the Health Professions, Thorofare, New Jersey 1977, str. 43.
[17] Laughter (online), dostopno na: www.health.howstuffworks.com/human-nature/emotions/other/laughter1.htm, citirano 15. 2. 2010.
[18] Hrovat, Z.: Smeh – zdravilo brez stranskih učinkov (online), dostopno na: http://www.dnevnik.si/nedeljski_dnevnik/skrinja_nedeljskega/1042210667, citirano: 18. 3. 2010.
[19] Bobovnik, K.: Smisel za humor in duševno zdravje (online), dostopno na: www.kakosi.si/adobe/smisel_za_humor.pdf , citirano 20. 2. 2010.

se v stresnih situacijah vrednotijo bolj pozitivno in se na pomembne življenjske dogodke odzivajo z večjim optimizmom«.[20]

Smisel za humor pri otrocih je po mnenju strokovnjakov znak bistrosti in nadarjenosti. Otroci s smislom za humor razumejo skrite pomene, znajo na stvari in ljudi okoli sebe in celo nase gledati tudi s smešne plati.

SLIKA 6: »Pa saj je bila še včeraj tu!«

[20] Bobovnik, K.: Smisel za humor in duševno zdravje (online), dostopno na: www.kakosi.si/adobe/smisel_za_humor.pdf , citirano 20. 2. 2010.

2.3 SMEH JE POL ZDRAVJA

Že naši stari starši so uporabljali rek, da je smeh pol zdravja, raziskovalci pa ga v zadnjem času vse pogosteje tudi potrjujejo. V zadnjih dvajsetih letih prihaja namreč v javnost vse več znanstvenih raziskav, ki poročajo o izjemnih učinkih smeha. Psihološka in psihiatrična literatura razlagata humor kot učinkovito orodje pri psiholoških težavah in psihičnih bolezni.[21] Smeh stimulira obrazne in ramenske mišice, prepono in trebušne mišice, včasih tudi noge, roke in hrbet. Prav to je vzrok, zakaj se po temeljitem smehu »od srca« počutimo tako izčrpani. Med smejanjem se dihanje pospeši in poglobi, kisik pa hitreje teče po krvnem obtoku.[22] Smeh pomaga tudi pri odpravi bolečin, zmanjšuje stres, uravnava krvni tlak, sprošča mišice, izboljšuje krvni obtok, povečuje vsebnost kisika v telesu in celo krepi imunski sistem, saj se med dobrim, iskrenim smehom v možganih sproščajo hormoni − endorfini ali možganski opiati, s čimer bi lahko razložili tudi protibolečinsko delovanje smeha. Smeh zmanjšuje tudi tako imenovano emocionalno lakoto (kadar ne jemo zaradi lakote, temveč zato, ker smo nervozni in nezadovoljni).

SLIKA 7: Tudi on ve, da je smeh pol zdravja

[21] Bucik, V.: Humor je eliksir življenja. (online); dostopno na: www.osebnost.si/clanki/preglej.php?id=233 , citirano 15. 2. 2010

[22] Smejte se za zdravje; zdravilni učinki humorja (online), dostopno na: http://www.viva.si/clanek.asp?id=2058, citirano 20. 3. 2010.

Smejanje je skratka dobro tako za dušo kot tudi za telo. Gledanje pol ure komedije na dan naj bi zmanjšalo raven stresnih hormonov in znižalo možnosti za bolezni srca. Znanstveniki so pri ljudeh, izpostavljenih humorju, opazili tudi začasen dvig ravni protiteles v slini, ki pomagajo pri obrambi pred okužbami, npr. z virusi prehlada. Pri tistih, ki so poročali, da humor pogosto uporabljajo kot sredstvo za obvladovanje stresa, so izmerili znatno višje vrednosti varovalnih protiteles. Ostale raziskave učinkovanja smeha na telo, čustva in um, govorijo, da »deset minut smeha občutno ublaži bolečine in omogoča miren sen, redni smeh pa zmanjša možnost ponovitve infarkta na tretjino, ublaži ali pa celo popolnoma odpravlja stanja depresivnosti, deluje pomlajevalno, vzpodbuja ustvarjalnost in pozitivno naravnanost ter zmanjšuje agresivno naravnanost vedenja«.[23]

Znanstveniki v zadnjem času celo trdijo, da lahko smeh naredi še veliko več. Pripisujejo mu namreč, da lahko uravnovesi vse komponente imunskega sistema, s tem ko zmanjšuje raven hormonov, ki se pojavljajo v telesu kot rezultat stresa in slabijo imunski system. Učinek smeha torej pomaga pri premagovanju vseh bolezni.

Ljudje velikokrat potlačijo negativna čustva, kot so jeza, žalost in strah. Prav smeh je tisti, s pomočjo katerega lahko ta negativna čustva lažje izrazimo. Veliko bolje je, da si, kadar smo pod stresom ali vznemirjeni, ogledamo kakšno dobro komedijo ali obiščemo zabavno predstavo in na tak način »izsmejimo« negativna čustva. Že deset minut smeha na dan ima izjemen učinek na telo, reden smeh pa odpravlja depresijo in deluje pomlajevalno.

2.4 SMEH V ŠOLSKIH KLOPEH

Kljub zmožnosti smeha, da sprošča napetosti, zdravi, spodbuja konstruktivnost, kljub njegovi sprejemljivosti in vrednosti, ga v učilnicah ne zasledimo pogosto. Številne raziskave govorijo o tem, da naj bi smeh zmanjšal agresivno naravnanost vedenja in izboljšal delovno učinkovitost. Znati vključevati humor v redni pouk ne pomeni, da mora biti učitelj zabavljač že po naravi. Dovolj je že to, da zna izkoristiti dano situacijo in jo narediti zabavno. Učitelj lahko humor v razredu uporablja kot obliko motivacije, za prebijanje ledu, zmanjševanje strahu in tesnobe ali spodbujanje zaupanja. V smislu komunikacije pa lahko humor uporablja kot način, da predstavi sebe, učno snov ipd. Smisel za humor je v današnjem času ena od

[23] Kalc Furlančič L.: Smeh je pol zdravja (online), dostopno na: http://thebestvitamins.eu/?p=50Smeh, citirano: 13. 2. 2010.

bistvenih osebnostnih lastnosti učitelja.[24] Humor ustvarja dobro učno klimo, v kateri postane učenje samo po sebi umevno, saj sprošča in na tak način pripomore h kreativnosti. Kar je naučeno s smehom, je naučeno dobro. Humor – ne glede na to, ali se ga analizira ali uporablja – »prisili« k veliko bolj raziskovalnemu načinu dela in pripomore k toplejšemu, bolj sproščenemu odnosu med učenci in učiteljem. Eden najpomembnejših, dobrodejnih učinkov vključevanja humorja v šolski vsakdanjik je zagotovo ustvarjanje prijetnega in sproščenega vzdušja med učenci in učiteljem.

SLIKA 8: Ste še tu?

Tammy Andrew v svojem članku »Using Humour as a Learning Tool«[25] učiteljem svetuje, da se vključevanja humorja v svoje redno delo lotijo sistematično in sicer tako, da:

- se pogosteje smejijo,
- so spontani,
- svoje delo občasno prekinejo s kakšno zabavno opazko,
- ne jemljejo stvari preveč resno,
- so pripravljeni se šaliti tudi na svoj račun,
- pričnejo pouk s pripovedovanjem šale ali opisom krajše, zabavne anekdote,
- povežejo učno snov z lastnimi, zabavnimi izkušnjami,

[24] Rogers, C.: Freedom to Learn, Columbus, Ohio 1969, str. 108.
[25] Andrew, T.: Using Humor as a Learning Tool (online), dostopno na: http://teaching-strategies-mentorship.suite101.com/article.cfm/using_humor_as_a_lerning_tool, citirano 21. 1. 2010.

- se dogovorijo z učenci, da sami pripravijo šale ali zabavne zgodbe in jih pripovedujejo v razredu ipd.

Razlogov, zakaj so učitelji pri svojem delu večino časa zelo resni je veliko. Eden izmed njih je zagotovo ta, ker so mnenja, da bi s tem, ko bi se učenci pri pouku »zabavali«, izgubili nadzor nad disciplino. Če se učenci med poukom smejijo učitelju, ki jih zabava, to pomeni, da ga torej tudi poslušajo.

2.5 SMEH NA EKRANU – OPISI HUMORISTIČNIH NANIZANK

Glede na pozitivne učinke smeha predlagamo, da z današnjim dnem resno razmislite o vključevanju vsaj ene od navedenih humorističnih nanizank v svoj vsakdanjik, saj boste s tem veliko pripomogli k svojemu dobremu počutju in posledično tudi k dobremu počutju ljudi, ki vas obkrožajo. Ker menimo, da ni boljšega od zvrhane mere dobrega angleškega humorja, vas vabimo, da izberete katero od spodaj opisanih humorističnih nanizank.

2.5.1 ALO ALO (ALLO ALLO)

SLIKA 9: Znameniti gostilničar Rene in njegova žena Edith

Mislimo, da med nami ni nikogar, ki se mu na usta ne bi prikradel nasmešek, ko zasliši stavek *"Pozorno poslušajte, povedala bom samo enkrat,"* ki ga je tako rada izgovarjala članica odporniškega gibanja Michelle, medtem ko je eden od policajev, znameniti Crabtree, ob jutrih vztrajno pozdravljal z *"Good moaning"* (Dobro godrnjanje).

SLIKA 10:«Del »ekipe« Allo Allo

Allo Allo je britanska situacijska komedija, ki je bila predvajana na BBC1 med leti 1982 in 1992, veliko oboževalcev pa je imela (in jih še ima) tudi pri nas. Vse skupaj je bilo predvajanih 83 epizod. "Nadaljevanka, ki sta jo ustvarila David Croft in Jeremy Lyod in je bila priljubljena predvsem zaradi številnih zapletov, povezanih z vojno in ljubimkanjem in številnih fraz, ki so v desetih letih predvajanja postale prave male uspešnice, se dogaja med drugo svetovno vojno in spremlja življenje Renéja Artoisa, francoskega gostilničarja v izmišljeni vasici Nouvion, ki so jo zasedli Nemci. Ti so hkrati zasegli tudi vse krajevne umetnine, med njimi tudi prvo uro s kukavico in sliko *Padla Madona* (znano tudi kot *Padla Madona z velikimi joški*), delo (izmišljenega) umetnika Van Klompa. Poveljnik vasi polkovnik Erich Von Strohm se odloči, da bo vse umetnine obdržal zase, in naroči Renéju, naj skrije sliko v svoji gostilni. Ko Gestapo izve za sliko, pošlje Otta Flicka (bolje znanega kot *Herr Flick*), da jo najde in zaseže. Istočasno je gostilna zatočišče dveh pogumnih, a ne posebno bistroumnih britanskih vojaških pilotov, ki sta bila sestreljana nad Francijo. Francosko odporniško gibanje (*La Resistance*) ga prisili, da pomaga pri skrivanju teh dveh letalcev in pri njuni vrnitvi v Združeno kraljestvo. Skrivanje umetnin in letalca sta tudi osrednja komična elementa celotne zgodbe. René pred svojo ženo Edith skriva tudi svoji ljubici, ki delata kot natakarici v njegovi gostilni. Ob vsem tem je še v nevarnosti, ker ga hočejo komunisti ubiti zaradi sodelovanja z Nemci in gaullisti. Poleg tega je nemški poročnik Hubert Gruber zaljubljen vanj.[26]

[26] Allo Allo (online), dostopno na: http://sl.wikipedia.org/wiki/Alo_Alo, citirano 21. 3. 2010.

2.5.2 ČRNI GAD (BLACKADDER)

SLIKA 11: Edmund, Baldrick in Percy pri snovanju enega od svojih »briljantnih« načrtov

Črni gad (tudi **Černi gad**; izvirni angleški naslov *Blackadder*) je skupno ime treh televizijskih nadaljevank, ki veljajo za ene najuspešnejših BBC-jevih zgodovinskih situacijskih komedij. Glavna lika vseh serij sta Edmund Blackadder (igra ga Rowan Atkinson) in njegov pomočnik Baldrick (Tony Robinson).

Leta 2000 je bila četrta serija *Blackadder Goes Forth* (Črni gad na fronti) uvrščena na 16. mesto (od 100) najboljših britanskih televizijskih programov (seznam je sestavil British Film Institute). Leta 2004 je splošna TV-anketa uvrstila *Črnega gada* na drugo mesto najboljših britanskih situacijskih komedij; premagal ga je le *Samo bedaki in konjii*.[27]

[27] Črni gad (online), dostopno na: http://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Crni_gad_%28televizijska_nadaljevanka%29, citirano 20. 2. 2010.

SLIKA 12: "Dr House" nekoliko drugače – tokrat v vlogi ne ravno inteligentnega Princa Regenta

2.5.3 SAMO BEDAKI IN KONJI (ONLY FOOLS AND HORSES)

SLIKA 13: Del in Rodney pri sklepanju enega od svojih sumljivih poslov

Humoristična nanizanka Samo bedaki in konji, ki velja za najuspešnejšo britanska situacijsko komedijo vseh časov, temelji na starem izreku *Samo bedaki in konji delajo za preživetje*, kar je tudi osrednja tema glavnih junakov nadaljevanke, ki želijo obogateti hitro in s pomočjo sumljivih poslov, ki povečini propadejo.[28] Pripoveduje o bratih Delu in Rodneyju Trotterju, ki sta skupaj s svojim dotrajanim kombijem na treh kolesih postala legendi. Brata streho nad glavo v tesnem stanovanju delita s starim očetom, sicer sta pa nadvse zabavna in neškodljiva trgovca na črno. Del je prepričan, da je samo še vprašanje časa, kdaj bosta obogatela in zaživela, kot se spodobi. Da bi se njune sanje čim prej izpolnile, je iznajdljivi Del sem ter tja pripravljen celo prekršiti zakon. Medtem Rodney, ki ima mnogo boljši občutek za to, kaj je prav in kaj narobe, samo zavija z očmi ter upa, da se bodo bratovi podvigi srečno iztekli.

SLIKA 14: Rodney, Del in stari oče

[28] Samo bedaki in konji (online), dostopno na: http://bob.czp-vecer.si/igre2006/tv/default.asp?kaj=2&d=20040219&id=404&iskanje, citirano 21. 3. 2010.

2.5.4 FINA GOSPA (KEEPING UP APPEARANCES)

SLIKA 15: Hyacinth Bucket in mož z najmočnejšimi živci na svetu

Glavna lika odlične humoristične nanizanke sta Hyacinth Bucket, ki gre v svoji želji po perfekciji velikokrat predaleč, in mož Richard, ki ima zelo dobre živce. Hyacinthin ponos je sin Sheridan, ki je vedno odstoten, a se z mamo redno sliši po telefonu; običajno ji telefonira takrat, ko potrebuje denar. Hyacinth je ponosna tudi na sestro Violet, ki se je bogato poročila in ima, poleg vsega ostalega, Mercedes in prostor za ponija. Tudi z njo je Hyacinth, z izjemo zadnje epizode, le v telefonskem stiku. Sosedje se Hyacinth raje izogibajo, a že zaradi dobrih medsebojnih odnosov, včasih le sprejmejo povabilo na čaj. A tudi na videz popolna Hyacinth ima temno stran, pravzaprav kar štiri: očeta, sestri, Daisy in Rose ter Daisyjinega moža Onslowa. Daisy skuša v svoj zakon vnesti malo več romantike, Onslow pa je za njene čare popolnoma nedojemljiv. Zanimata ga le televizija in pivo. Rose sanja o bogatem možu, a vsak, s katerim se sestane, in teh ni malo, se kmalu izkaže za nepravega. Oče pa je pijanec, ki večino časa preživi v postelji, a ko se odloči preganjati dostavljalko mleka ali poštno uslužbenko, je še kako poskočen ...[29]

[29] Fina gospa (online), dostopno na: http://www.napovednik.com/tv1423183_fina_gospa_angleska_humoristicna_nadaljevanka, citirano: 21. 3. 2010.

SLIKA 16: Onslow in Daisy – »temna stran« Hyacinthinega življenja

2.5.5 VIKARKA IZ DIBLEYA (THE VICAR OF DIBLEY)

Vikarka iz Dibleya je bila leta 2004 proglašena za 3. najboljšo britansko situacijsko komedijo. Osrednji lik zgodbe je mlada vikarka Geraldine Granger, ki po smrti ostarelega vikarja Pottlea v cerkvi St. Barnabas v majhni vasici Dibley prične službovati in s svojo prisrčnostjo in nasmejanostjo očara skoraj vse vaščane. Na poti je le desničarju, zlovoljnemu vaškemu odborniku Davidu Hortonu, ki ne prenese njenih svežih idej in liberalnih pogledov.[30]

SLIKA 17: Geraldine z vaščani

[30] Vikarka iz Dibleya (online), dostopno na: http://bob.czp-vecer.si/igre2006/tv/default.asp?kaj=2&d=20050609&id=597, citirano: 21. 3. 2010.

2.5.6 ŽELITE MILORD?(YOU RANG M'LORD?)

SLIKA 18: Del služinčadi, seveda pod budnim očesom lakaja Jamesa Twelvetreesa

Nadaljevanka *Želite Milord?* Je v televizijsko zgodovino zapisana kot ena najboljših humorističnih nadaljevank vseh časov. Dogajanje se vrti okrog premožne družine Meldrum in njihove služinčadi. Gospodar hiše, lord George Meldrum, ceni viktorijanske vrednote, v družbi uživa ugled, a le-tega ogroža njegova afera z Agatho, ženo Sira Ralpha. Znan je še po nečem: kljub bogastvu je skop do svoje služinčadi. Tudi sloves njegovega brata Teddyja prav nič ne pripomore k ugledu družine. Prav nasprotno, saj je Teddy znan "preganjalec" služkinj; zapletel se je s petimi in zaplodil prav toliko otrok. Lord Meldrum ima dve hčeri, Cissy in Poppy, ki sta si povsem različni. Cissy se oblači kot moški, tudi na športnem področju se raje vključuje v "moške" športe. Med služabniki je najbolj priljubljena, saj se večkrat zavzame za njih, še posebej prijazna je do neizkušene Ivy, ki pogosto potrebuje njen nasvet. Poppy je snobovska, razvajena in vzvišena. Največ časa posveča zabavam, ki se jih udeležuje s prijateljem Jerryjem. Njeno pozornost ji pritegne le še postavni James Twelvetrees, ki je lakaj in zato neprimeren zanjo. V hiši živi tudi lordova tašča, gospa Lavender, ki rada pije, družbo pa ji dela papagaj. Tudi služinčad sestavljajo zanimivi ljudje: Alf Stokes in James Twelvetrees sta bila tista, ki sta v I. svetovni vojni rešila življenje ranjenemu Teddyju in prav zaradi tega sta kasneje dobila delo pri družini Meldrum. Alf skuša vsak trenutek izkoristiti za to, da bi se okoristil na račun drugih, kar se pogosto izjalovi. Nasprotno pa je James načelen, pošten in vdan. Ivy, Alfova hči, je naivna služkinja brez izkušenj, a z voljo do dela. Na skrivaj občuduje Jamesa, težave pa ima s Teddyjem. Gospodinja Blanche Lipton je odlična kuharica. Njene dobrote poznajo daleč naokoli, kar ji zelo godi. Henry je odraščal v sirotišnici, pri štirinajstih pa se je pridružil osebju družine Meldrum. S svojimi iskrenimi opazkami si

pogosto prisluži klofuto. Revna Mabel postori vsak dan najnižja dela v kuhinji. Njen najpogostejši stavek se začne: »Ne spominjam se, kdaj sem nazadnje jedla…« in nato dobi ostanke, ki jih odnese domov, kjer živi s svojim brezposelnim možem. To pisano druščino zaokrožijo še družinski prijatelji, policist Wilson, Madgejina služkinja Rose in drugi.[31]

2.5.7 FAWLTY TOWERS

SLIKA 19: Nadut in ljudomrzen hotelir Basil z ženo Sybil, natakarico Polly in »španskim« pomočnikom Manuelom

Kot pri vseh do sedaj opisanih humorističnih nanizankah gre tudi pri tej za eno izmed najbolj gledanih serij vseh časov. Nanizanka govori o nenavadnih prigodah v izmišljenem hotelu Fawlty Towers. Izredno nadarjen komik John Cleese igra v seriji nadutega in ljudomrznega hotelirja Basila Fawltyja, ki si na vse kriplje prizadeva biti del angleškega visokega razreda, hkrati pa ustreči svoji ukazovalni ženi Sybil Fawlty. [32]

[31] Želite, Milord? Angleška humoristična nadaljevanka (online), dostopno na: http://www.napovednik.com/tv4299934_zelite_milord_angleska_humoristicna, citirano 25. 3. 2010.
[32] Fawlty Towers (online), dostopno na: http://24ur.com/ekskluziv/film/znova-smeh-po-tridesetih-letih.html, citirano 24. 3. 2010.

SLIKA 20: Basil v akciji

2.6 KAKO NAREDITI ŽIVLJENJE BOLJ ZABAVNO – NASVETI ZA UČENCE

- Ugotovi, kaj te nasmeji, in to počni/glej/poslušaj čim bolj pogosto.
- Obkroži se z zabavnimi ljudmi.
- Razvij svoj lasten smisel za humor in poskušaj biti kar se da zabaven, vendar ne na račun drugih.
- Vodi »smešni dnevnik« – navadi se, da zabavno pripombo ali domislico, ki jo slišiš, tudi zapišeš, zapiši si duhovite napise na majicah, registracijskih tablicah, domislice, smešne dogodke, ki so se zgodili tebi ali tvojim prijateljem.
- Nauči se pripovedovati šale, če slišiš kakšno dobro, si jo zapiši in jo čim prej povej vsaj trem ljudem, tako si jo boš namreč bolje zapomnil/-a.
- Nauči se smejati samemu sebi.
- Uživaj redne odmerke komedij, komičnih filmov in živih nastopov (izbereš lahko nekaj iz »priporočilnega seznama«), redno beri šale v časopisu in na spletu.
- Nemudoma se odpravi v knjižnico in poišči najbolj smešno knjigo, ki jo imajo.

2.7 KAKO NAREDITI POUK BOLJ ZABAVEN – NASVETI ZA UČITELJE

Predlagamo, da učencem vsaj občasno nekoliko popestrite šolski vsakdanjik z vključevanjem naslednjih aktivnosti:

- Pripovedovanje šal.
- Opis zabavnih dogodkov iz svojega življenja.
- Posnemanje likov iz humorističnih nanizank, komedij, risank ipd.
- Namerno napačno izgovarjanje besed (npr. pri pouku angleščine ali slovenščine).
- Branje slovenskih besed z angleškim, francoskim ali npr. nemškim naglasom.
- Namerno napačno pisanje besed na tablo.
- Namerno napačno računanje enostavnih računov.
- Branje zabavnega odlomka iz knjige ob začetku ure.
- Predvajanje krajšega zabavnega radijskega ali televizijskega posnetka.
- Načrtovanje pouka ob gledanju humorističnih nanizank in dramatizacija določenih odlomkov (npr. dramatizacija Mr. Beana pri urah angleščine ali slovenščine)

3. EMPIRIČNI DEL

3.1 CILJI NALOGE

Z nalogo želimo ugotoviti:

- kakšen je učinek smeha na telo in kako dolgo traja,
- ali tudi smejanje »na silo« deluje,
- koliko in čemu se otroci smejijo v vsakdanjem življenju in v šoli,
- ali je smisel za humor osebnostna lastnost, ki bi jo morali imeti vsi učitelji,
- ali je na Osnovni šoli Ljudski vrt Ptuj veliko takšnih učiteljev, ki znajo učence nasmejati,
- katere so tiste aktivnosti, ki lahko naredijo pouk bolj zabaven,
- ali si učitelji prizadevajo, da bi bile njihove ure v razredu kar se da zabavne,
- ali smeh lahko zmanjša nasilje med učenci.

3. 2 HIPOTEZE

Preden smo začeli raziskovati, smo si zastavili hipoteze o domnevnih rezultatih našega raziskovanja in rezultatih anketnega vprašalnika.

H1: Količina smeha je odvisna od starosti populacije.
H2: Učinek smeha na telo je izjemen in dolgotrajen.
H3: Učenci se najpogosteje smejijo smešnicam na televiziji in komedijam.
H4: Pri zabavnih urah se učenci več naučijo.
H5: Količina smeha zmanjšuje količino nasilja.

3. 3 METODE DELA

Raziskovalna naloga je sestavljena iz teoretičnega in empiričnega dela. Za zbiranje podatkov smo uporabili literaturo in dostopne informacije na internetu ter metodo ankete. Anketne vprašalnike so izpolnjevali učenci 7., 8. in 9. razredov in učitelji Osnovne šole Ljudski vrt Ptuj. V raziskavo je bilo vključenih 200 učencev in 45 učiteljev.

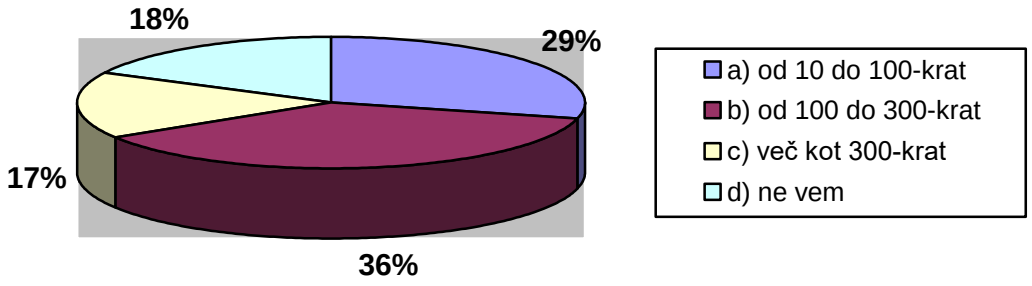
4. ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

4.1 UČENCI

1. Ali veš, kolikokrat na dan se v povprečju večina otrok nasmeji?

Tabela 1: Povprečno število nasmehov na dan pri otrocih

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) od 10 do 100-krat	58
b) od 100 do 300-krat	74
c) več kot 300-krat	33
d) ne vem	35



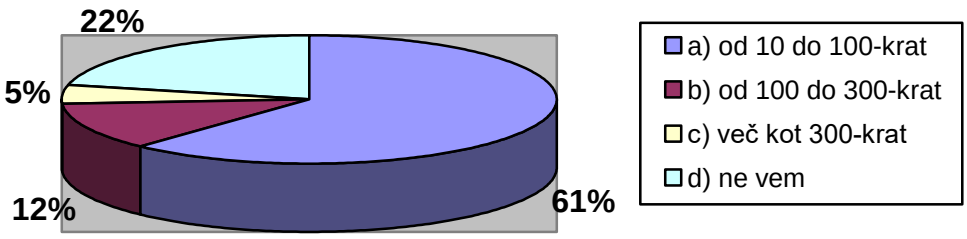
Graf 1: Povprečno število nasmehov na dan pri otrocih

29 % anketiranih učencev meni, da se otroci nasmejijo od 10 do 100-krat na dan. 36 % jih meni, da se otroci nasmejijo od 100 do 300-krat na dan, medtem ko jih je 17 % mnenja, da se nasmejijo več kot 300-krat. 18 % anketirancev pa je zapisalo, da tega ne vedo.

2. Ali veš, kolikokrat na dan se v povprečju večina odraslih nasmeji?

Tabela 2: Povprečno število nasmehov na dan pri odraslih

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) od 10 do 100-krat	124
b) od 100 do 300-krat	24
c) več kot 300-krat	9
d) ne vem	43



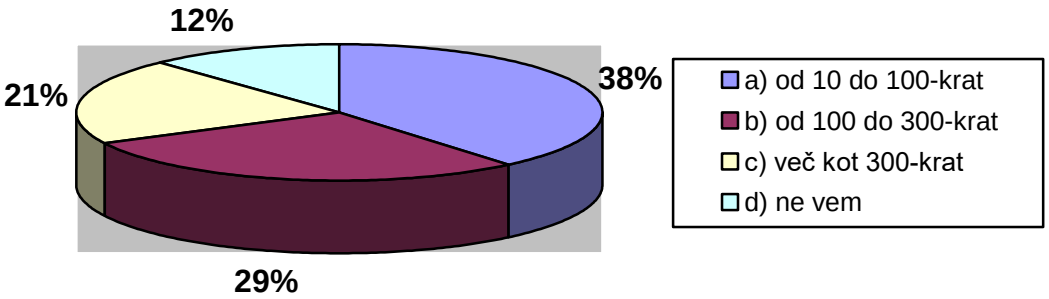
Graf 2: Tabela 2: Povprečno število nasmehov na dan pri odraslih

Kar 61 % anketiranih učencev je mnenja, da se odrasli nasmejijo le od 10 do 100-krat na dan. 12 % jih meni, da se odrasli nasmejijo od 100 do 300-krat, 5 % pa, da več kot 300-krat na dan. 22 % anketirancev je obkrožilo odgovor ne vem.

3. Kolikokrat na dan se približno nasmejiš ti?

Tabela 3: Povprečno število nasmehov na dan – anketiranci

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) od 10 do 100-krat	78
b) od 100 do 300-krat	57
c) več kot 300-krat	41
d) ne vem	24



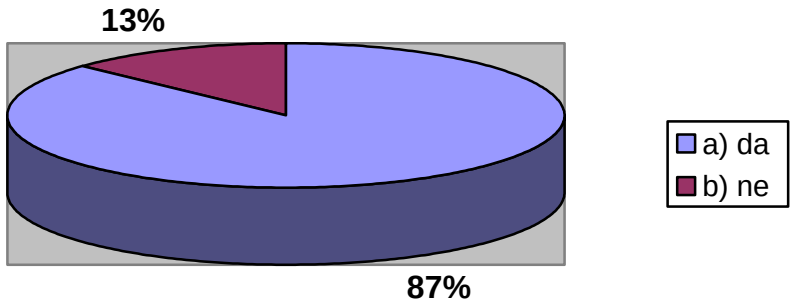
Graf 3: Povprečno število nasmehov na dan – anketiranci

38 % anketirancev se je opredelilo, da se nasmejijo od 10 do 100-krat na dan, 29 % jih je mnenja, da se nasmejijo od 100 do 300-krat na dan, 21 % pa jih meni, da se nasmejijo več kot 300-krat na dan. Učencev, ki ne vedo, kolikokrat na dan se nasmejijo, je 12 % .

4. **Ali misliš, da bi se ljudje morali več smejati?**

Tabela 4: Mnenje o pogostosti smejanja

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	174
b) Ne	26



Graf 4: Mnenje o pogostosti smejanja

Kar 87 % anketiranih učencev je mnenja, da bi se ljudje morali več smejati, le 13 % pa je tistih, ki ne mislijo tako.

5. **Čemu se najpogosteje smejiš?**

Tabela 5: Najpogostejši vzroki smejanja

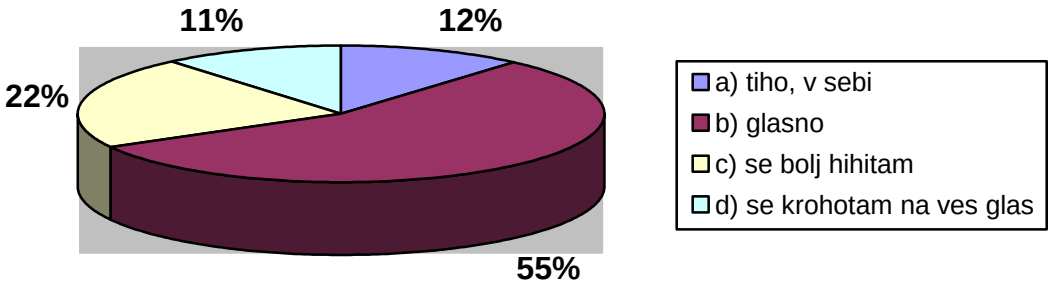
ODGOVOR	ŠTEVILO
a) šalam, ki jih preberem v časopisu ali na spletnih straneh	106
b) smešnicam na televiziji	114
c) humorističnim nanizankam	91
d) zabavnim radijskim oddajam	30
e) komedijam, ki jih gledam na televiziji	116
f) risankam	19
g) smešnim slikam ali posnetkom v časopisu in na spletnih straneh	83
h) samemu sebi	66
i) sošolcem in prijateljem, ki me zabavajo	153

Kot je razvidno iz tabele, se največ učencev (153) smeji zabavnim sošolcem in sošolkam, komedijam na televiziji (116) in smešnicam (114), 91 anketirancev se v vsakdanjem življenju smeji tudi humorističnim nanizankam, 83 smešnim slikam in posnetkom, 66 tudi samim sebi, nekoliko manj pa je tistih, ki se smejijo zabavnim radijskim oddajam (30) in risankam (19).

6. Kako se ponavadi smejiš?

Tabela 6: Način smejanja

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) tiho, v sebi	23
b) glasno	111
c) se bolj hihitam	44
d) se krohotam na ves glas	22



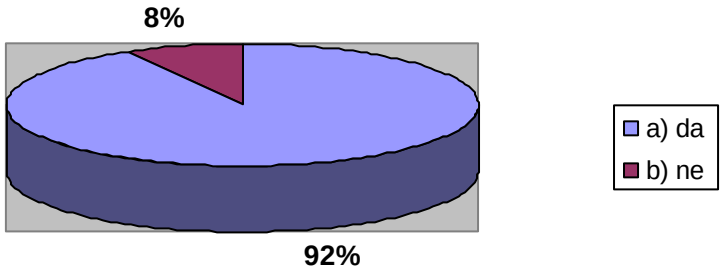
Graf 5: Način smejanja

Več kot polovica učencev (55 %) se smeji glasno, 12 % učencev se smeji tiho, v sebi, 22 % anketirancev se hihita in 11 % se jih krohota na ves glas.

7. Ali se znaš šaliti na svoj račun?

Tabela 7: Mnenje, ali se znajo anketiranci šaliti na svoj račun

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	184
b) Ne	16



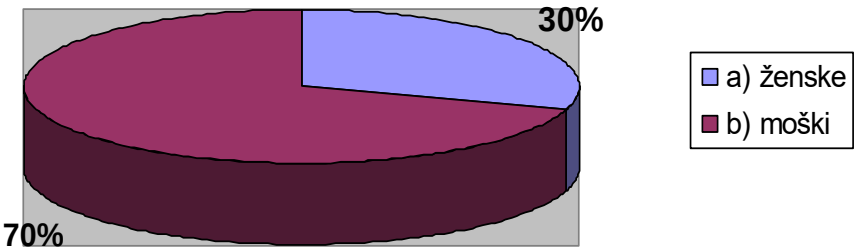
Graf 6: Mnenje, ali se znajo anketiranci šaliti na svoj račun

Skoraj vsi učenci (92 %) so mnenja, da se znajo šaliti na svoj račun. Ostalih 8 % ne misli tako.

8. Kdo ima po tvojem mnenju boljši smisel za humor?

Tabela 8: Mnenje o tem, kateri spol ima boljši smisel za humor

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) ženske	60
b) moški	140



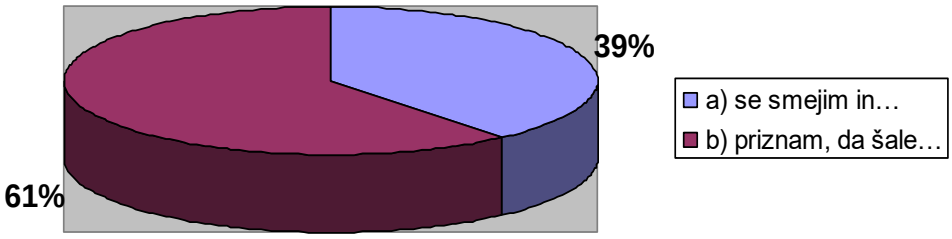
Graf 7: Mnenje o tem, kateri spol ima boljši smisel za humor

Kar 70 % anketiranih učencev je zapisalo, da imajo boljši smisel za humor moški. 30 % pa jih misli, da imajo boljši smisel za humor ženske.

9. Kaj narediš v primeru, da šale ne razumeš?

Tabela 9: Reakcija v primeru nerazumevanja šale

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) se smejim in pretvarjam, da sem jo razumel/-a	78
b) priznam, da šale nisem razumel	122



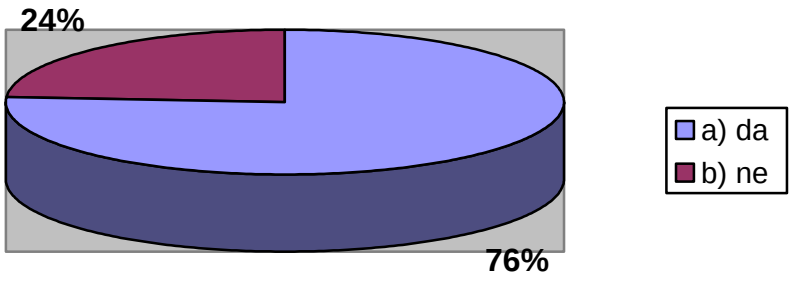
Graf 8: Reakcija v primeru nerazumevanja šale

V primeru, da šale ne razumejo, 61 % učencev prizna, da je niso razumeli, 39 % pa se jih pretvarja, da so jo razumeli.

10. Ali se kdaj smejiš tudi kar tako, brez razloga?

Tabela 10: Smejanje brez razloga

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	152
b) Ne	48



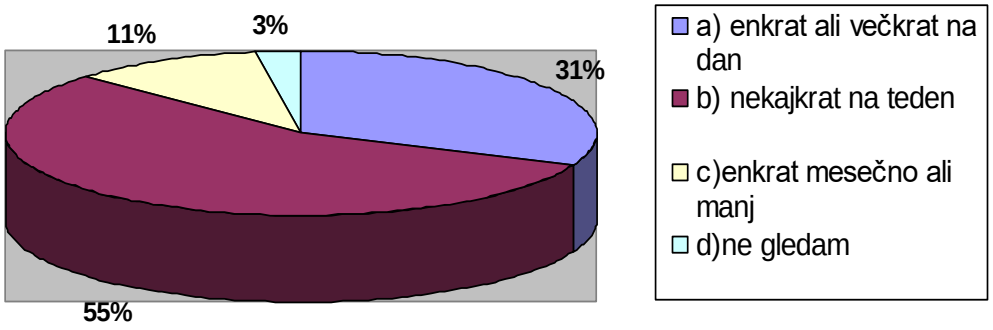
Graf 9: Smejanje brez razloga

Večina anketirancev (76 %) se občasno smeji tudi brez razloga, 24 % pa je takšnih, ki tega ne počnejo.

11. Kako pogosto gledaš humoristične oddaje, nanizanke, komedije, risanke ipd.?

Tabela 11: Pogostost gledanja humorističnih oddaj, nanizank, komedij ipd.

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) enkrat ali večkrat na dan	63
b) nekajkrat na teden	111
c) enkrat mesečno ali manj	21
d) ne gledam	5



Graf 10: *Pogostost gledanja humorističnih oddaj, nanizank, komedij, ipd.*

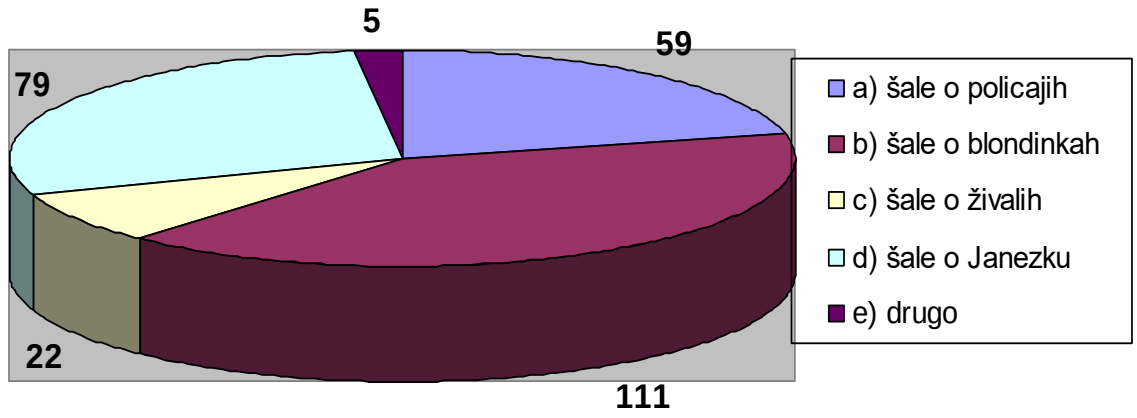
Več kot polovica anketiranih učencev (55 %) gleda humoristične oddaje, nanizanke ipd. nekajkrat na teden, 31 % anketirancev jih spremlja celo enkrat ali večkrat na dan, 11 % jih je takšnih, ki jih gledajo enkrat mesečno ali manj. Učencev, ki tovrstne oddaje ne gledajo, je le 3 %.

12. Katere od naštetih šal se ti zdijo najbolj smešne?

Tabela 12: Mnenje o najbolj smešnih šalah

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) šale o policajih	59
b) šale o blondinkah	111
c) šale o živalih	22
d) šale o Janezku	79
e) drugo	5

e) DRUGO: Balkanske šale, Chuck Norris, vici o mamah, Mujo in Haso



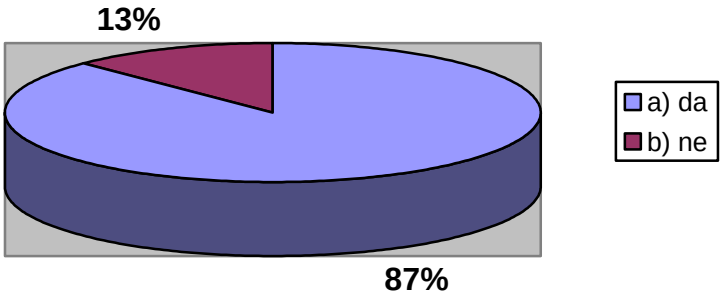
Graf 11: Mnenje o najbolj smešnih šalah

Od 200 anketiranih učencev so največ učencem (111) všeč šale o blondinkah in šale o Janezku (79). Sledijo šale o policajih (59), najmanj všeč pa so anketirancem šale o živalih (22). Pod DRUGO je 5 učencev zapisalo, da so jim všeč tudi šale o Chucku Norrisu, o Muju in Hasu in vici o mamah.

13. Ali verjameš, da lahko smeh tudi zdravi?

Tabela 13: Zdravilni učinek smeha

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	175
b) Ne	25



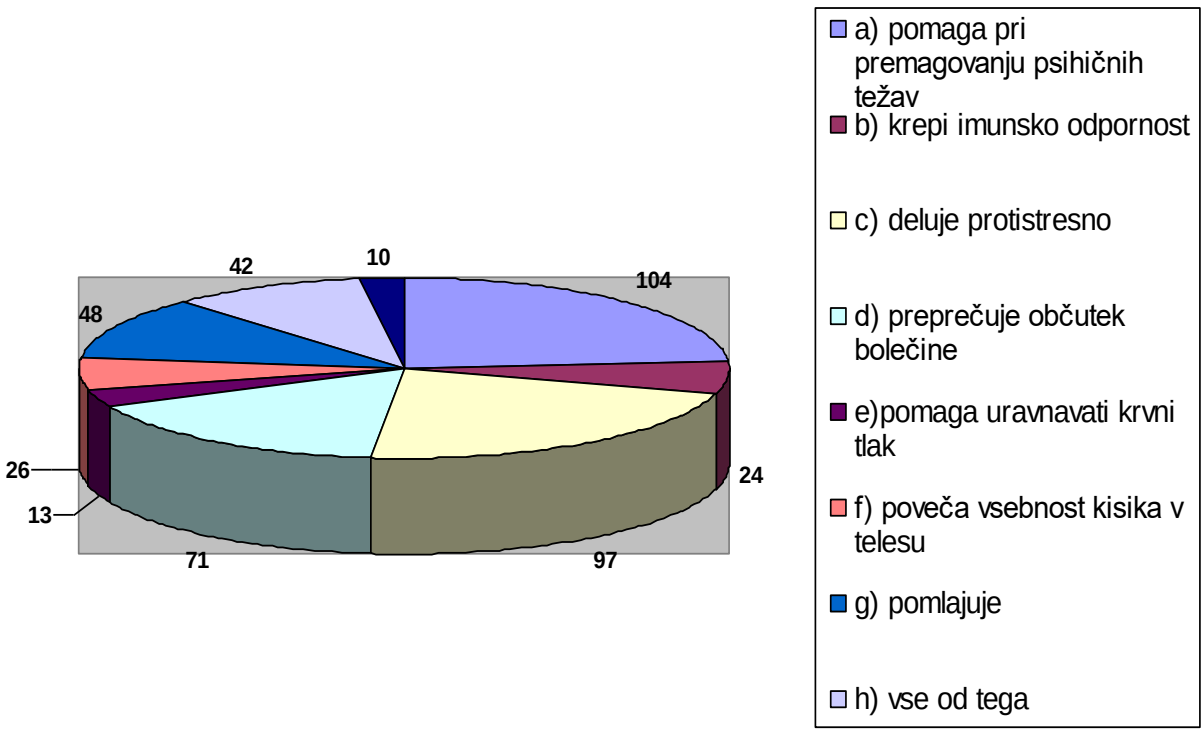
Graf 12: Zdravilni učinek smeha

Večina anketiranih učencev (87 %) verjame, da smeh lahko tudi zdravi. 13 % je učencev, ki tega ne verjamejo.

14. Smeh lahko:

Tabela 14: Učinki smeha

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) pomaga pri premagovanju psihičnih težav	104
b) krepi imunsko odpornost	24
c) deluje protistresno	97
d) preprečuje občutke bolečine	71
e) pomaga uravnavati krvni tlak	13
f) poveča vsebnost kisika v telesu	26
g) pomlajuje	48
h) vse od tega	42
i) nič od tega	10



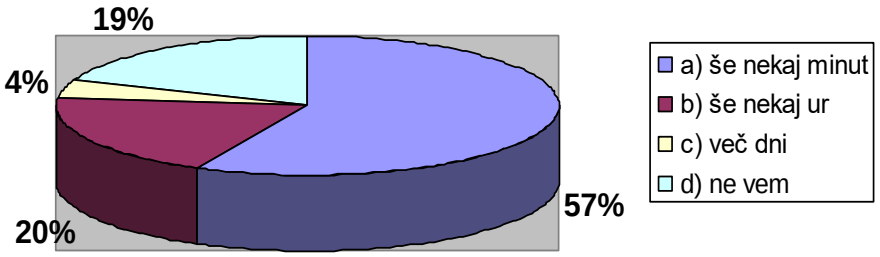
Graf 13: Učinki smeha

Od 200 anketirancev je največ učencev (104) mnenja, da smeh pomaga pri premagovanju psihičnih težav, deluje protistresno (97), preprečuje občutek bolečine (71) in pomlajuje (48). 24 učencev meni, da smeh krepi tudi imunsko odpornost, 13 jih je mnenja, da pomaga uravnavati krvni tlak ter 26, da poveča vsebnost kisika v telesu. 42 anketirancev misli, da smeh pomaga pri vseh od naštetega, le 10 učencev pa je mnenja, da smeh ne pomaga pri ničemer od naštetega.

15. Ali veš, kako dolgo po smejanju še traja dobrodejen učinek smeha na telo?

Tabela 15: Trajanje dobrodejnega učinka smeha na telo

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) še nekaj minut	117
b) še nekaj ur	40
c) več dni	8
d) ne vem	39



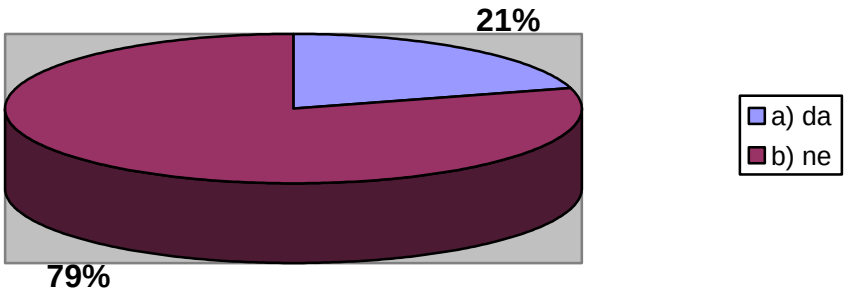
Graf 14: Trajanje dobrodejnega učinka smeha na telo

Več kot polovica anketirancev (57 %) meni, da dobrodejen učinek smeha traja še nekaj minut po smejanju, 20 % jih je zapisalo, da nekaj ur, le 4 % anketirancev pa je pravilno ugotovilo, da učinek smeha traja še več dni. 19 % na to vprašanje ni vedelo odgovora.

16. Ali misliš, da ima lahko tudi smejanje »na silo« dobrodejne učinke na telo?

Tabela 16: Dobrodejni učinki smeha »na silo«

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	41
b) Ne	159



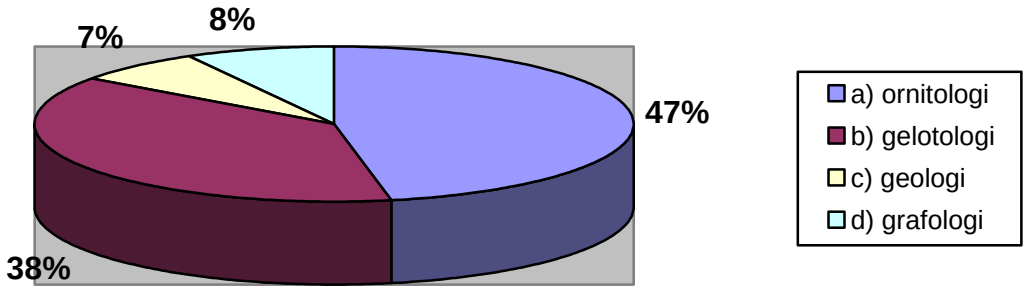
Graf 15: Dobrodejni učinki smeha »na silo«

Večina učencev (79 %) ne ve, da ima lahko tudi smejanje »na silo« dobrodejne učinke na telo, takšnih, ki to vedo, je le 21 %.

17. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z raziskovanjem smeha, se imenujejo:

Tabela 17: Naziv strokovnjakov, ki se ukvarjajo z raziskovanjem smeha

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) ornitologi	94
b) gelotologi	76
c) geologi	14
d) grafologi	16



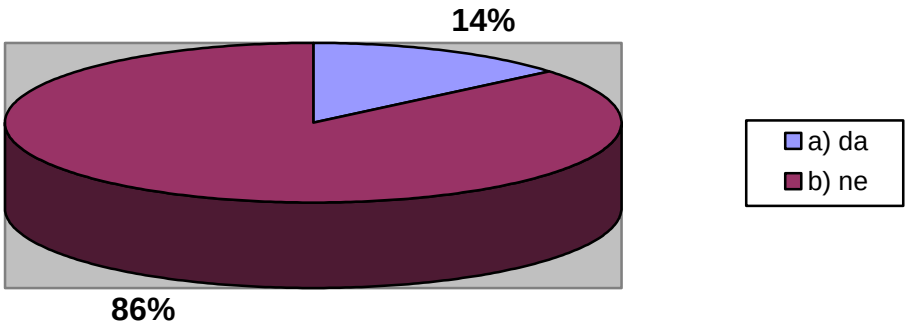
Graf 16: Naziv strokovnjakov, ki se ukvarjajo z raziskovanjem smeha

Odgovor na to vprašanje je poznalo 38 % vseh anketirancev. Največ (47 %) učencev je izbralo odgovor ornitologi, 8 % jih je izbralo odgovor grafologi in 7 % geologi.

18. Ali si že kdaj slišal/-a za smejalne klube?

Tabela 18: Smejalni klubi

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	28
b) Ne	172



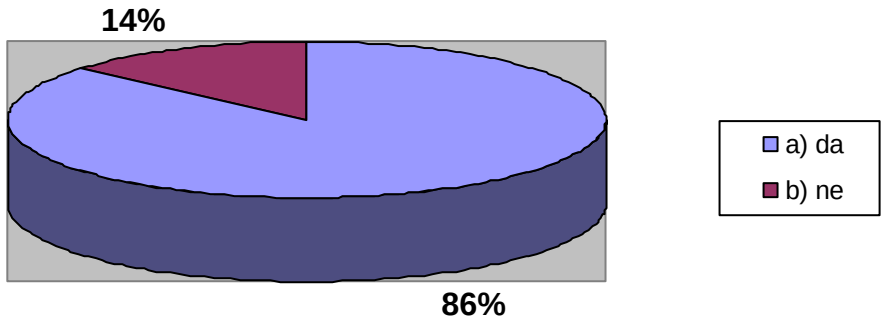
Graf 17: Smejalni klubi

Večina učencev (86 %) za smejalne klube še ni slišala, 14 % pa jih je takšnih, ki je za tovrstne klube že slišala.

19. Ali se tudi v šoli/razredu pogosto smejiš?

Tabela 19: Pogostost smejanja v šoli

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	173
b) Ne	27



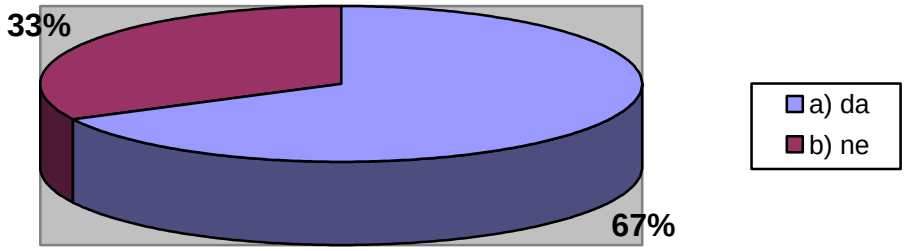
Graf 18: Pogostost smejanja v šoli

Velika večina učencev (86 %) se v šoli pogosto smeji, 14 % pa jih je takšnih, ki se v šoli ne smejijo pogosto.

20. Ali si se v šoli že kdaj nasmejal/-a do solz?

Tabela 20: Šola in smeh »do solz«

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	135
b) Ne	65



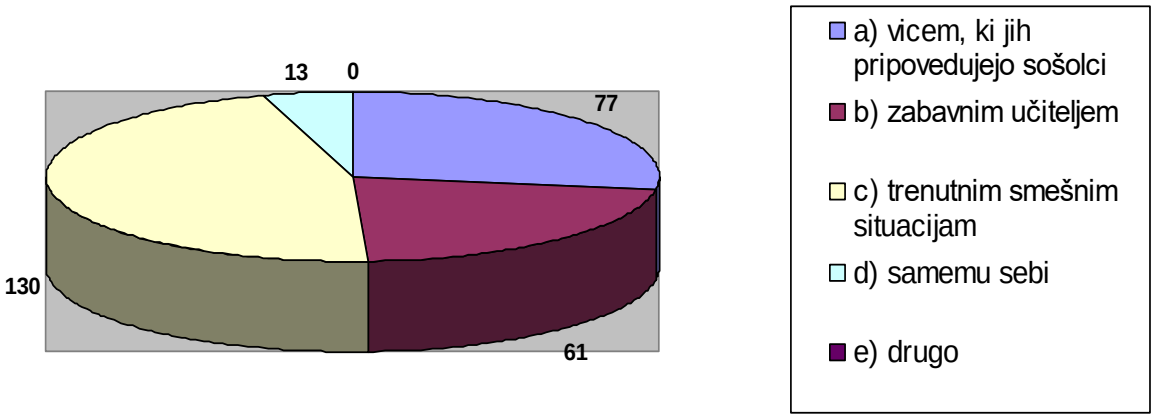
Graf 19: Šola in smeh »do solz«

67 % anketiranih učencev se je v šoli že nasmejalo do solz. 33 % učencev pa je takšnih, ki se jim to še ni zgodilo.

21. Čemu se v šoli največkrat smeješ?

Tabela 21: Vzroki smeha v šoli

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) vicem, ki jih pripovedujejo sošolci	77
b) zabavnim učiteljem	61
c) trenutnim smešnim situacijam	130
d) samemu sebi	13
e) drugo	0



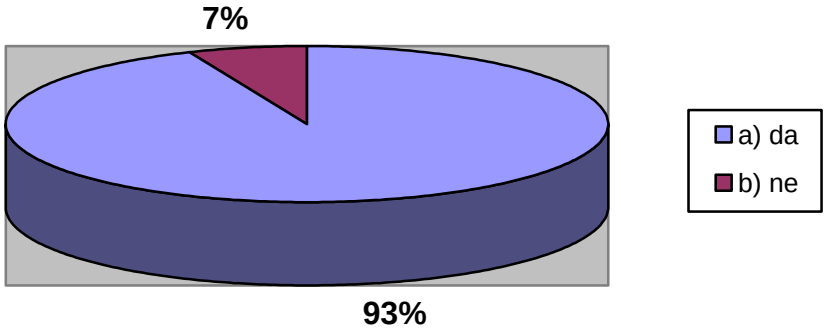
Graf 20: Vzroki smeha v šoli

Učenci se v šoli največkrat smejijo trenutnim smešnim situacijam (130) in šalam, ki jih pripovedujejo njihovi sošolci (77), 61 učencev se smeji zabavnim učiteljem, 13 pa se jih smeji tudi samim sebi.

22. Ali meniš, da lahko smeh v šoli »skrajša« učne ure?

Tabela 22: Mnenje o »kratkočasni« vlogi smeha pri pouku

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	187
b) Ne	13



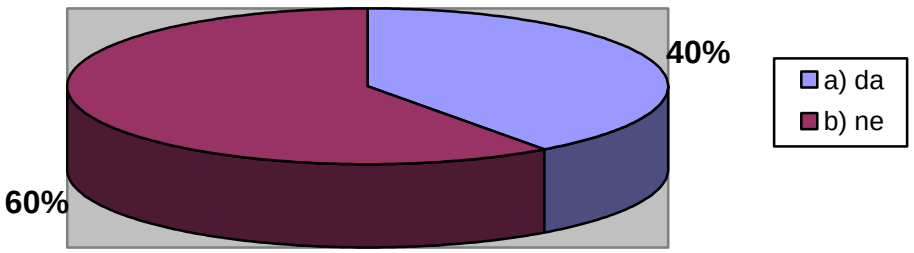
Graf 21: Mnenje o »kratkočasni« vlogi smeha pri pouku

Skoraj vsi učenci (93 %) so mnenja, da smeh lahko skrajša učne ure, le 7 % je takšnih, ki se s tem ne strinjajo.

23. Ali je na šoli veliko takšnih učiteljev, ki te znajo nasmejati?

Tabela 23: Mnenje od številu zabavnih učiteljev na šoli

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	80
b) Ne	120



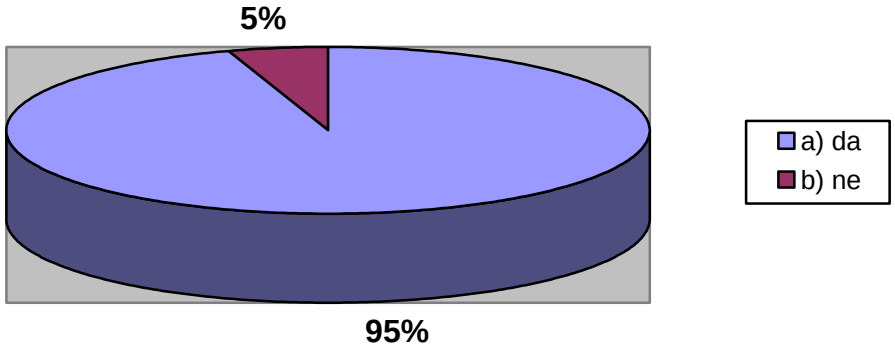
Graf 22: Mnenje od številu zabavnih učiteljev na šoli

40 % učencev je mnenja, da je na šoli veliko učiteljev, ki jih znajo nasmejati, 60 % pa jih misli, da temu ni tako.

24. Ali bi si želel/-a, da bi jih bilo več?

Tabela 24: Želja po večjem številu zabavnih učiteljev

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	190
b) Ne	10



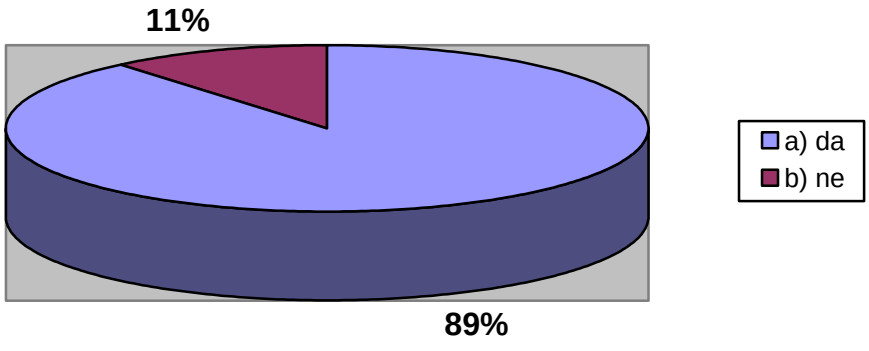
Graf 23: Želja po večjem številu zabavnih učiteljev

Skoraj vsi učenci (95 %) si želijo, da bi bilo na šoli več zabavnih učiteljev, le 5 % si tega ne želi.

25. Ali meniš, da bi morali vsi učitelji imeti smisel za humor?

Tabela 25: Smisel za humor pri učiteljih

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	178
b) Ne	22



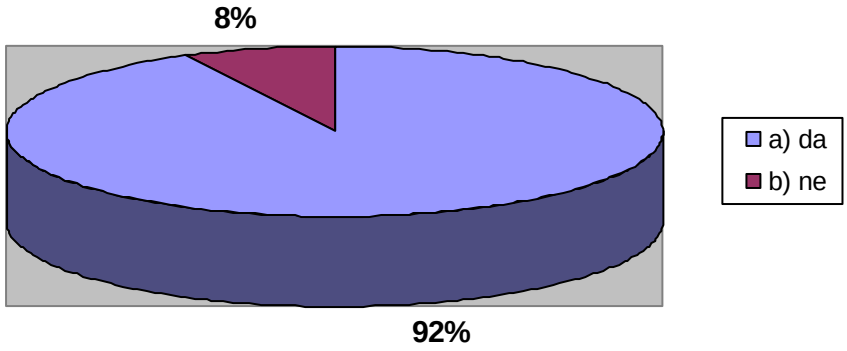
Graf 24: Smisel za humor pri učiteljih

89 % učencev meni, da bi vsi učitelji morali imeti smisel za humor, 11 % jih ne misli tako.

26. Ali meniš, da bi se z bolj zabavnimi učnimi urami lahko več naučil/-a?

Tabela 26: Nivo znanja in zabavne učne ure

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	185
b) Ne	15



Graf 25: Nivo znanja in zabavne učne ure

Skoraj vsi anketiranci (92 %) verjamejo, da bi se z bolj zabavnimi učnimi urami več naučili, medtem ko se jih 8 % s tem ne strinja.

27. Kako bi, po tvojem mnenju, učitelji lahko naredili pouk bolj zabaven?

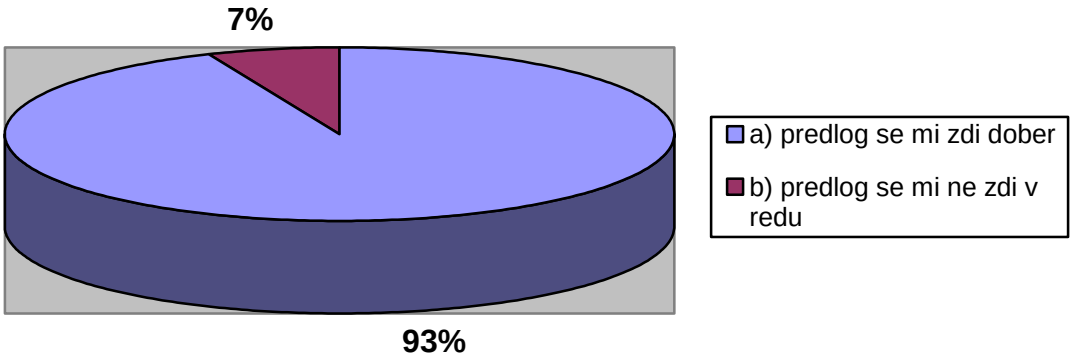
Najpogostejši predlogi, ki so jih učenci napisali, so:

- gledanje filmov, dokumentarcev, komedij in podobnih posnetkov, ki se nanašajo na učno snov,
- pripovedovanje šal ali anekdot,
- pogostejša uporaba elektrotehničnih pripomočkov,
- več praktičnega dela in manj pisanja,
- več pogovarjanja in bolj sproščeno vzdušje.

28. Kaj meniš o »*smejalnih minutah*«, ki bi jih v šoli načrtno izvajali in pri katerih bi učenci ali učitelji ob začetku ure povedali kakšno šalo ali opisali kakšen zabaven dogodek iz svojega življenja in vam na ta način popestrili pouk?

Tabela 27: Mnenje o »smejalnih minutah«

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Predlog se mi zdi dober.	187
b) Predlog se mi ne zdi v redu.	13



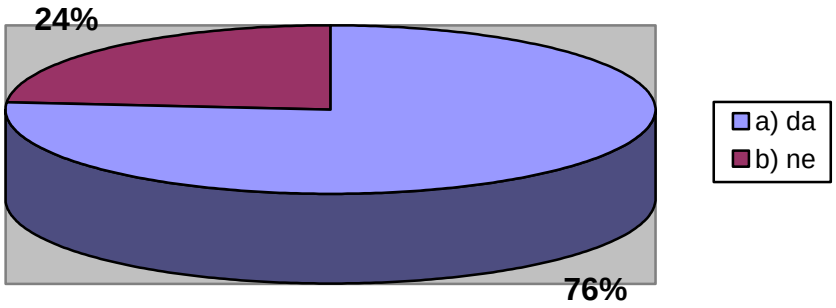
Graf 26: *Mnenje o »smejalnih minutah«*

Skoraj vsem učencem (93 %) se zdi predlog o smejalnih minutah dober, le 7 % učencev je takšnih, ki se jim ta predlog ne zdi v redu.

29. Ali misliš, da bi bilo med vami manj nasilja, če bi se v razredu več smejali?

Tabela 28: Smeh in nasilje

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	153
b) Ne	47



Graf 27: Smeh in nasilje

Večina anketiranih učencev (76 %) je mnenja, da bi več smeha v razredu pomenilo manj nasilja, 24 % jih ne misli tako.

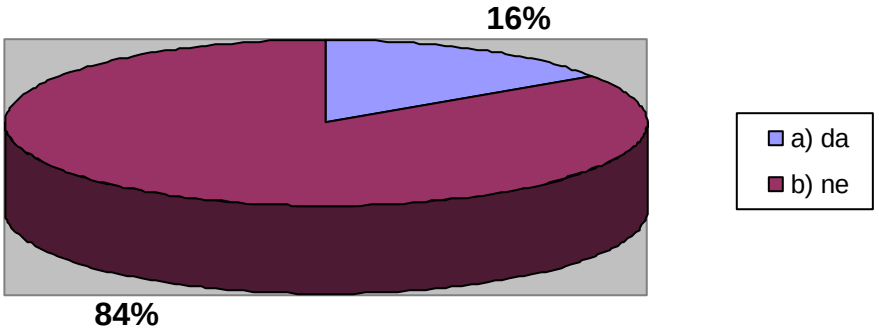
Zakaj?

Učenci, ki menijo, da več smeha v razredu pomeni tudi manj nasilja, so svoje prepričanje v večini primerov utemeljili z razlago, da bi v razredu vladalo boljše vzdušje, saj ne bi bilo toliko napetosti, učenci bi bili med seboj bolj povezani in se ne bi toliko ukvarjali s problemi. Učenci, ki menijo, da smeh ne more vplivati na nasilje, pa kot utemeljitev svojega prepričanja najpogosteje navajajo, da do nasilja v večini primerov pride prav »iz heca«.

30. Ali veš za kakšnega slovenskega ali tujega avtorja, ki piše zares smešne knjige?

Tabela 29: Poznavanje zabavnih avtorjev

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	31
b) Ne	169



Graf 28: Poznavanje zabavnih avtorjev

Samo 16 % učencev pozna kakšnega avtorja, ki piše smešne knjige. 84 % anketirancev ne pozna nobenega takšnega avtorja.

Katerega?

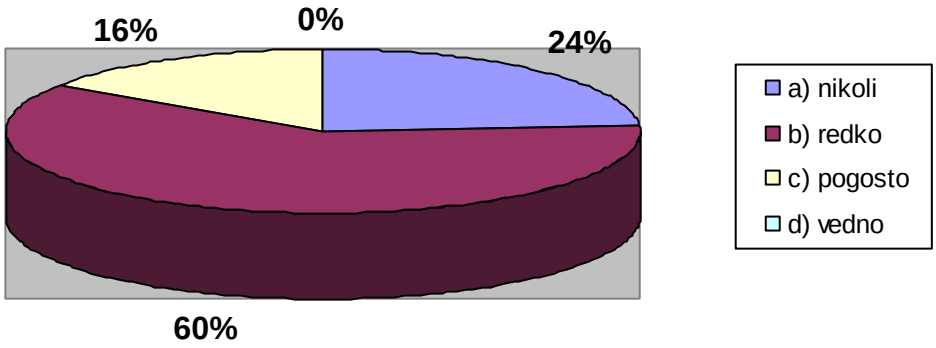
Anketiranci so navedli naslednje avtorje:

- Desa Muck
- Primož Suhodolčan
- Sophie Kynsell
- Tone Partljič
- Roald Dahl
- Arto Paasillina
- Jaroslav Hašek

31. Kako pogosto si v knjižnici namenoma izposodiš zabavne knjige?

Tabela 30: Namerna izposoja zabavnih knjig

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) nikoli	48
b) redko	121
c) pogosto	31
d) vedno	0



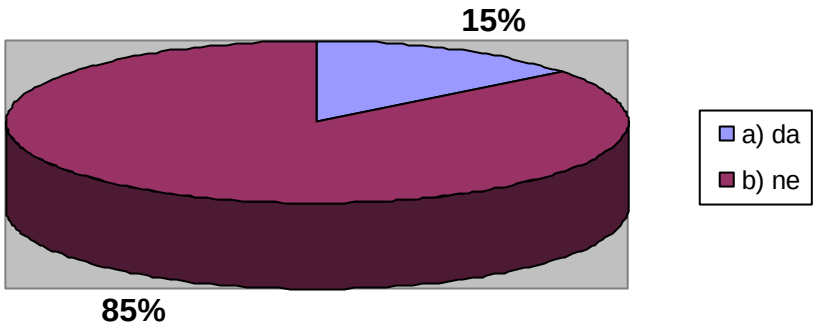
Graf 29: Namerna izposoja zabavnih knjig

Le 16 % učencev si zabavne knjige pogosto izposoja, 60 % je takšnih, ki si zabavne knjige redko izposojajo, 24 % učencev pa si nikoli namenoma ne sposodi zabavnih knjig.

32. Ali se spomniš naslova najbolj smešne knjige, ki si jo do sedaj prebral/-a?

Tabela 31: Se spomniš najbolj smešne knjige, ki si jo do sedaj prebral/-a ?

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	29
b) Ne	171



Graf 30: Se spomniš najbolj smešne knjige, ki si jo do sedaj prebral/-a ?

Velika večina učencev (85 %) se ne spomni naslova najbolj smešne knjige, ki so jo do sedaj prebrali, le 15 % učencev je takšnih, ki se tega spomnijo.

Napiši naslov:

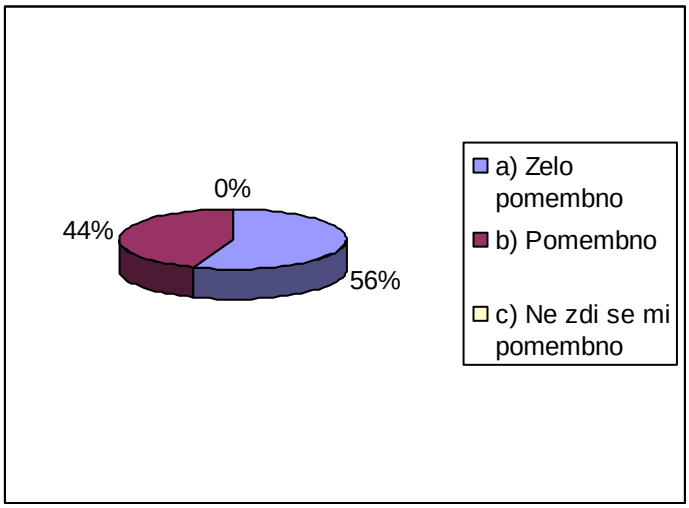
Naslovi zabavnih knjig, ki so jih napisali učenci: Harry Potter, Blazno resno o seksu, Hotel sem prijeti sonce, Pica je kraljica, Dobri vojak švejk, Babica v supergah, Strastna zapravljivka, Živalske novice, Grozni Gašper, Butalci in Čefurji raus.

4.2 UČITELJI

1. **Kako pomembno se Vam zdi, da ima učitelj smisel za humor?**

Tabela 1: Pomembnost smisla za humor pri učiteljih

ODGOVOR	
a) Zelo pomembno	25
b) Pomembno	20
c) Ne zdi se mi pomembno	0



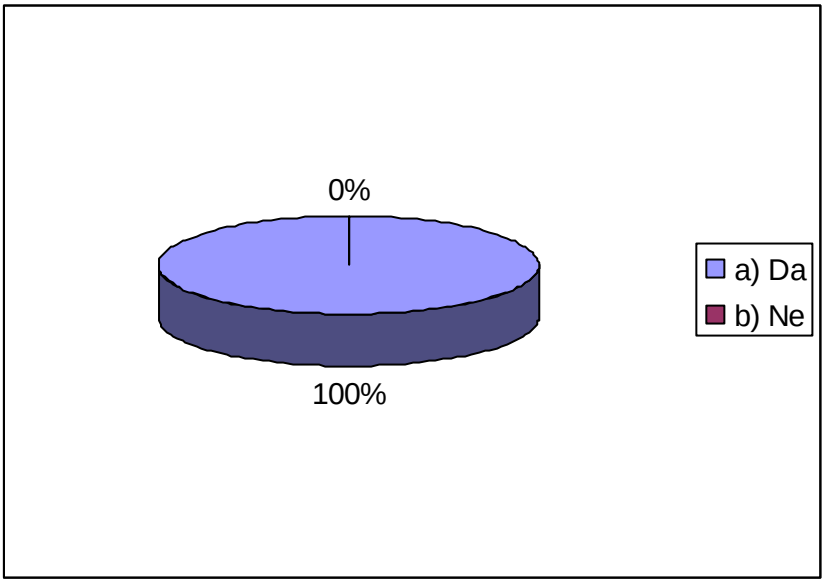
Graf 1: Pomembnost smisla za humor pri učiteljih

56 % anketiranih učiteljev meni, da je smisel za humor pri poklicu učitelja zelo pomemben, 44 % jih meni, da je pomemben, nobeden od učiteljev pa ni mnenja, da je smisel za humor nepomemben.

2. **Ali si pri svojem delu prizadevate, da bi bile učne ure za učence karseda zabavne?**

Tabela 2: Si učitelji prizadevajo narediti zabavne učne ure?

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	45
b) Ne	0



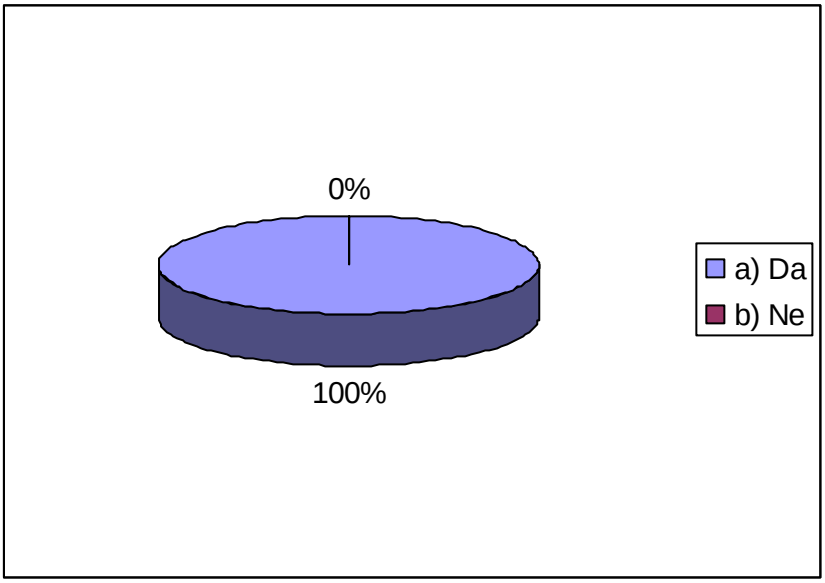
Graf 2: Si učitelji prizadevajo narediti zabavne učne ure?

Vsi anketirani učitelji (100 %) si prizadevajo, da bi bile učne ure za učence karseda zabavne.

3. Ali menite, da imate smisel za humor?

Tabela 3: Mnenje o lastnem smislu za humor

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	45
b) Ne	0



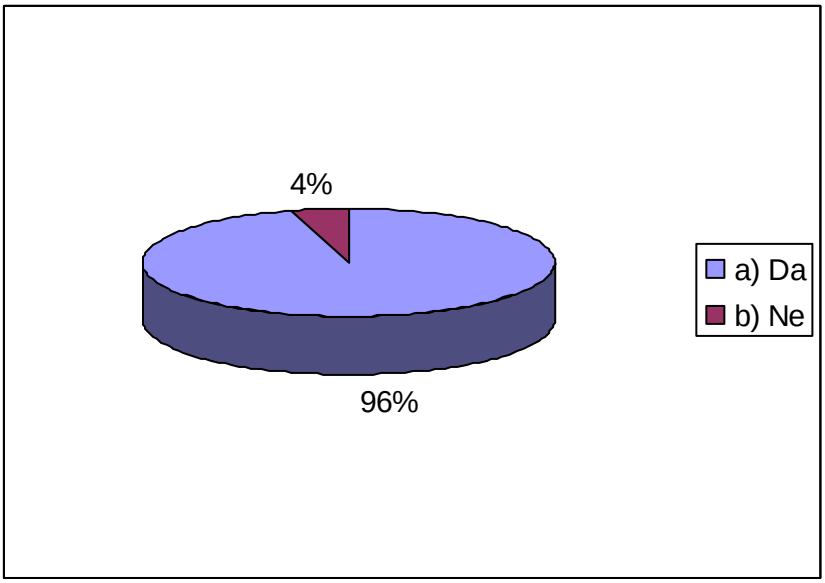
Graf 3: *Mnenje o lastnem smislu za humor*

Vsi anketirani učitelji (100 %) menijo, da imajo smisel za humor.

4. **Ali občasno dovolite učencem, da si nekoliko »skrajšajo« učne ure s pripovedovanjem šal ali opisom kakšnega zabavnega dogodka, filma ipd.?**

Tabela 4: Ali učitelji učencem občasno dovolijo, da si s pomočjo šal skrajšajo učne ure?

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	43
b) Ne	2



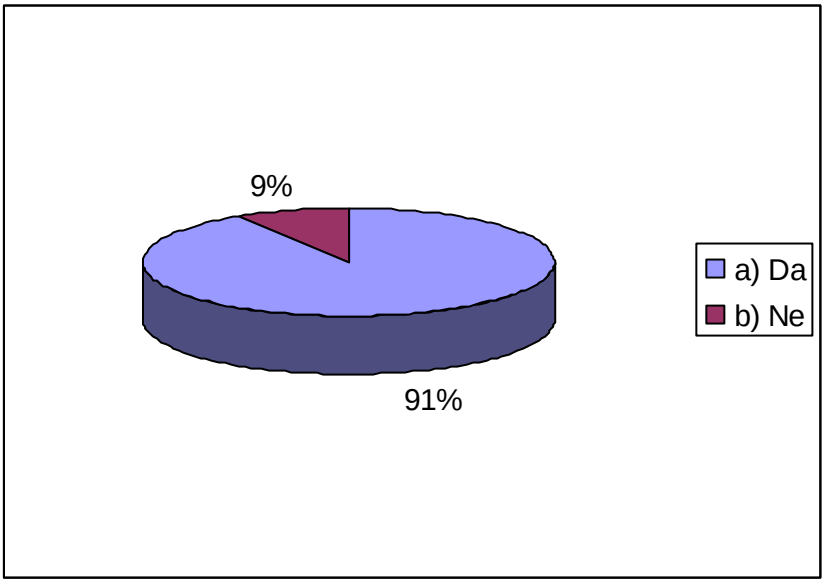
Graf 4: Ali učitelji učencem občasno dovolijo, da si s pomočjo šal skrajšajo učne ure?

96 % anketiranih učiteljev občasno dovoli učencem, da si s pripovedovanjem šal, zanimivosti ipd. skrajšajo pouk, 4 % anketirancev pa je takšnih, ki tega ne dovoli.

5. **Ali mislite, da se lahko učenci ob bolj zabavnih učnih urah več naučijo?**

Tabela 5: Ali se učenci ob bolj zabavnih učnih urah več naučijo?

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	41
b) Ne	4



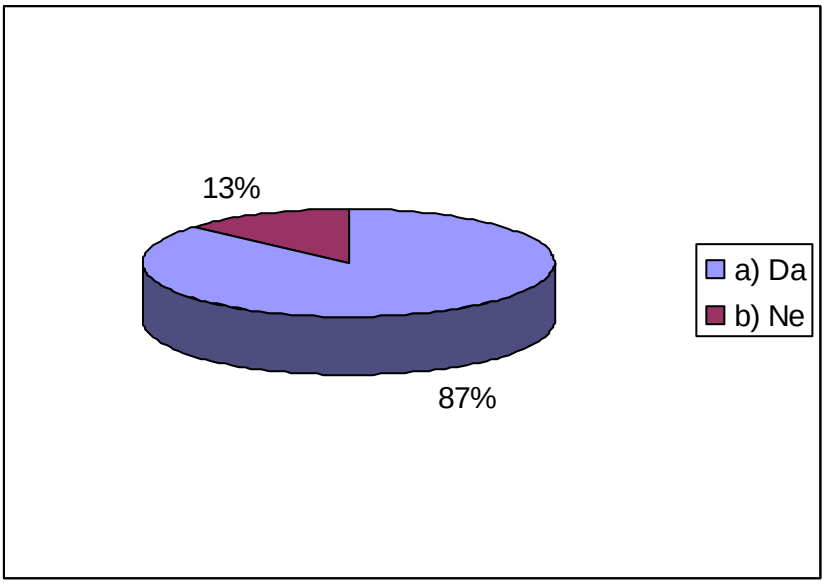
Graf 5: Tabela 5: Ali se učenci ob bolj zabavnih učnih urah več naučijo?

Mnenja, da se učenci ob bolj zabavnih učnih urah naučijo več, je 91 % učiteljev, 9 % pa je takšnih, ki se s tem ne strinja.

6. Ali mislite, da bi bilo med učenci manj nasilja, če bi se več smejali?

Tabela 6: Mnenje o vplivu smeha na nasilje

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	39
b) Ne	6



Graf 6: Mnenje o vplivu smeha na nasilje

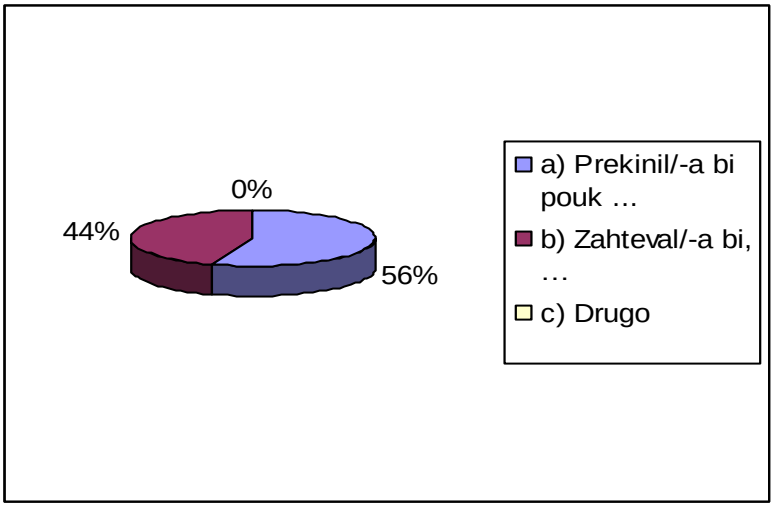
Kar 87 % anketiranih učiteljev meni, da bi bilo med učenci manj nasilja, če bi se več smejali, 13 % pa jih misli, da smeh ne bi vplival na to.

7. **Kaj bi naredili v primeru, da bi se učenec med vašo uro začel na glas smejati?**

Tabela 7: Ravnanje ob učenčevem smehu med poukom

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Prekinil/-a bi pouk in ga pozval/-a, da svoje »veselje« deli še z ostalimi.	37
b) Zahteval/-a bi, da takoj preneha, in ga opozoril/-a na pravila šolskega reda.	2
c) Drugo	6

Pri točki c) so vsi anketiranci napisali, da je odvisno od situacije in kakšna ura bi bila.



Graf 7: Ravnanje ob učenčevem smehu med poukom

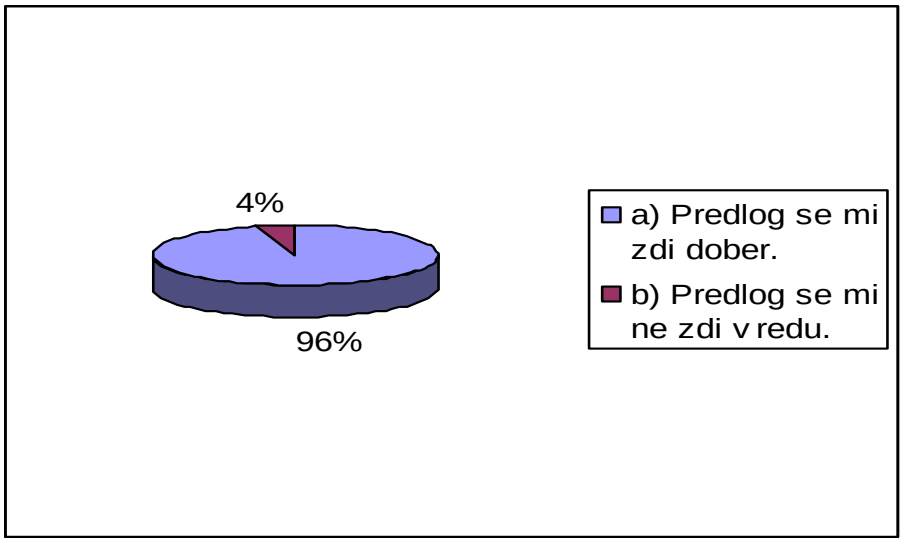
V primeru, da bi se učenec začel na ves glas smejati pri uri, bi 56 % učiteljev prekinilo pouk in učenca povabilo, da svoj razlog za smeh deli še z ostalimi, 44 % učiteljev pa bi zahtevalo, da takoj preneha in ga opozorilo na pravila šolskega reda.

8. **Kaj menite o »*smejalnih minutah*«, ki bi jih v šoli načrtno izvajali in pri katerih bi učenci ali učitelji ob začetku ure povedali šalo ali opisali kakšen zabaven dogodek iz svojega življenja in na ta način učencem popestrili pouk?**

Tabela 8: Mnenje o »smejalnih minutah« v šoli

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Predlog se mi zdi dober.	43 *
b) Predlog se mi ne zdi v redu.	2

* Eden izmed učiteljev je zapisal, da podobno stvar – *minutko za dobro voljo* – že izvaja.



Graf 8: Mnenje o »smejalnih minutah« v šoli

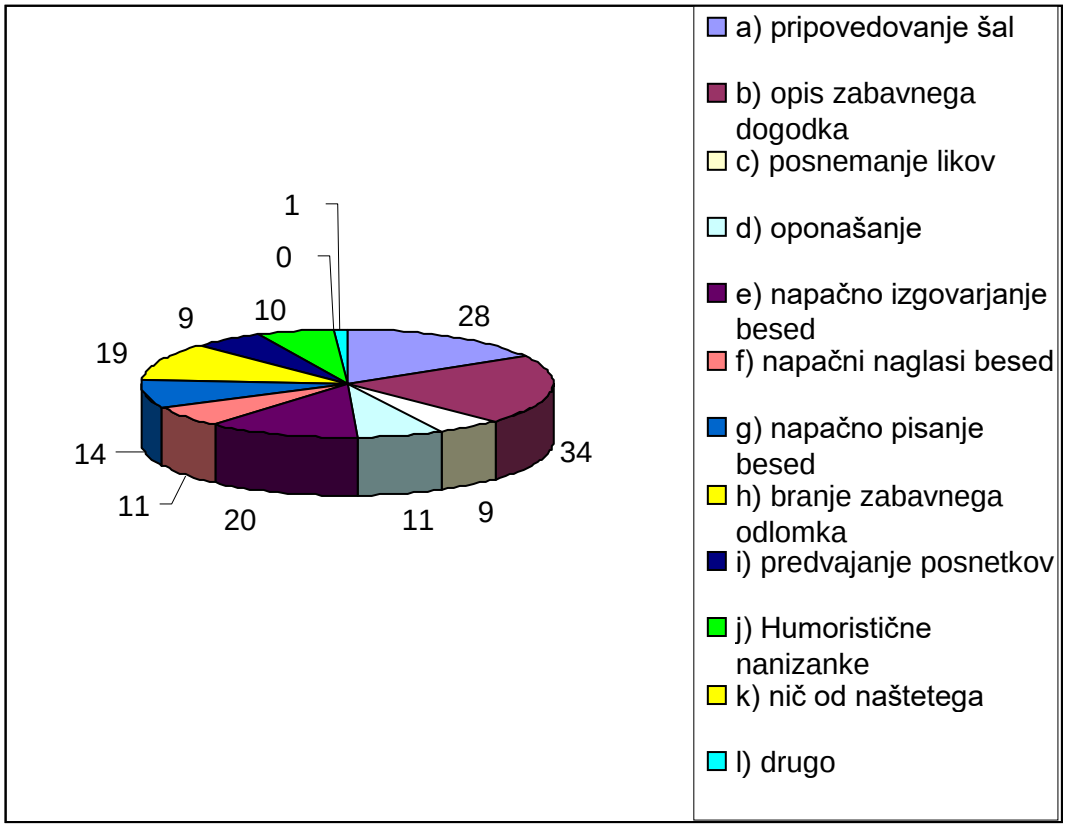
96 % učiteljem se predlog o smejalnih minutah, ki bi jih izvajali v šoli, zdi dober, le 4 % anketiranih učiteljev se ta predlog ne zdi dober.

9. Katere od naslednjih aktivnosti, ki lahko naredijo pouk bolj zabaven, ste pri svojem delu v razredu že uporabili?

Tabela 9: Aktivnosti, ki so jih učitelji že uporabili za popestritev pouka

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Pripovedovanje šal	28
b) Opis zabavnega dogodka iz svojega življenja	34
c) Posnemanje likov iz humorističnih nanizank, komedij, risank ipd.	9
d) Oponašanje izmišljenega, komičnega lika	11
e) Namerno napačno izgovarjanje besed (npr. pri pouku angleščine ali slovenščine)	20
f) Branje slovenskih besed z angleškim, francoskim ali npr. nemškim naglasom.	11
g) Namerno napačno pisanje besed na tablo ali napačno računanje zelo enostavnih računov.	14
h) Branje zabavnega odlomka iz knjige na začetku ure.	19
i) Predvajanje krajšega zabavnega radijskega ali televizijskega posnetka.	9
j) Načrtovanje pouka ob gledanju humorističnih nanizank in kasnejša dramatizacija določenih odlomkov (npr. dramatizacija Mr. Beana pri urah angleščine ali slovenščine).	10
k) Nič od naštetega.	0
l) Drugo	2*

* Predlog : dramatizacija, igra vlog



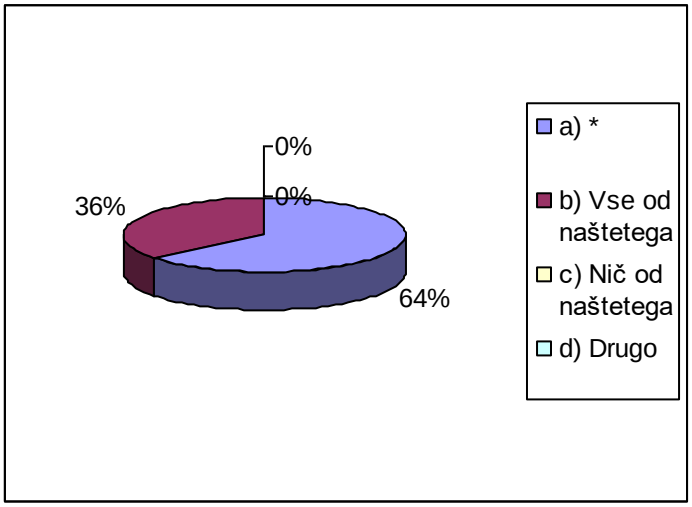
Graf 9: Aktivnosti, ki so jih učitelji že uporabili za popestritev pouka

Med navedenimi aktivnostmi, ki lahko naredijo pouk bolj zabaven, je večina učiteljev (34) že uporabila opis zabavnega dogodka iz svojega življenja, sledijo pripovedovanje šal (28), namerno napačno izgovarjanje besed (20) in branje zanimivega odlomka zgodbe iz knjige (19). Nekoliko manj je tistih, ki so uporabili aktivnosti, kot so: namerno napačno pisanje besed na tablo ali napačno računanje enostavnih računov (14), oponašanje izmišljenega, komičnega lika (11), branje slovenskih besed z angleškim, francoskim ali npr. nemškim naglasom (11) ter načrtovanje pouka ob gledanju humorističnih nanizank in kasnejša dramatizacija določenih odlomkov (10), posnemanje likov iz humorističnih nanizank, komedij, risank ipd. (9) in predvajanje krajšega zabavnega radijskega ali televizijskega posnetka (9).

10. Katere od zgoraj naštetih aktivnosti bi pri svojem delu v razredu bili pripravljeni uporabiti v bodoče? [Pod odgovor a) lahko napišete samo črko/črke, ki je/so pred določeno aktivnostjo/določenimi aktivnostmi.]

Tabela 10: Aktivnosti, ki bi jih učitelji bili pripravljeni izvajati pri učnih urah

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) *	29
b) Vse od naštetega	16
c) Nič od naštetega	0
d) Drugo	0

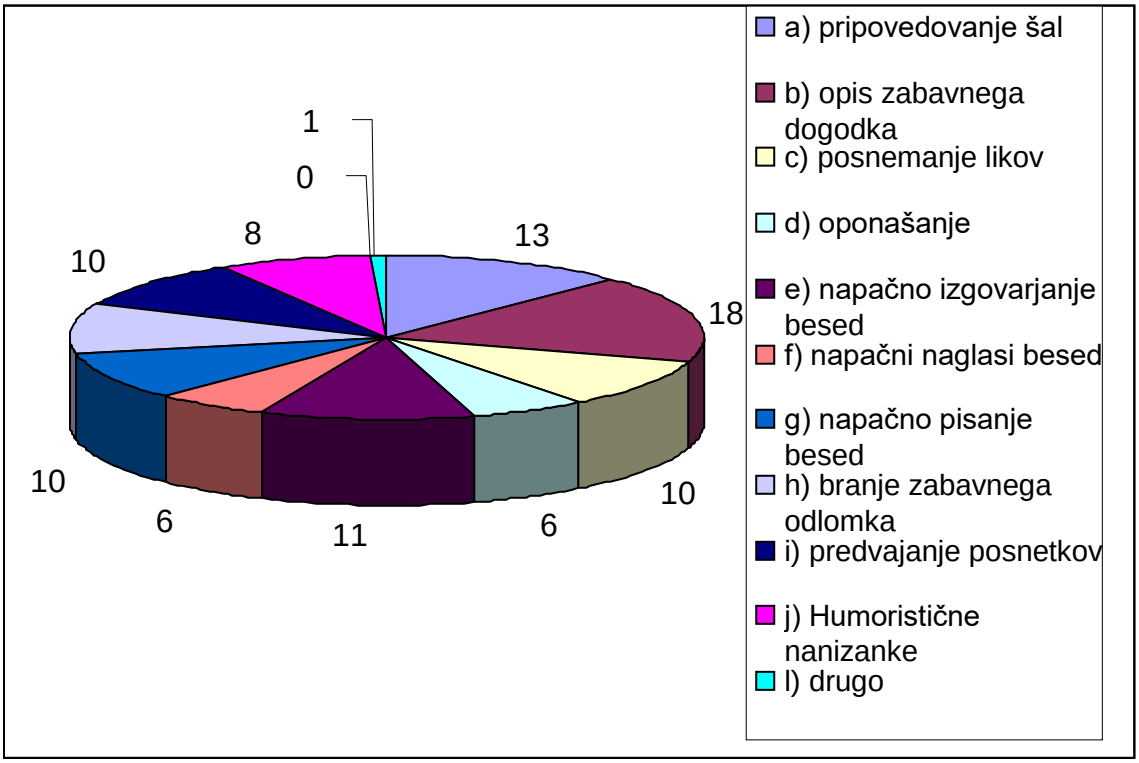


Graf 10a: Aktivnosti, ki bi jih bili učitelji pripravljeni izvajati pri učnih urah

Pri vprašanju a) so odgovori prikazani v spodnjem grafu. Za ta odgovor se je odločilo največ učiteljev (64 %). 36 % učiteljev bi bilo pripravljenih v prihodnje uporabiti vse naštete aktivnosti pri pouku. Za odgovor c) in d) se ni odločil nihče (0%).

* Izbrani odgovori pri točki a)

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Pripovedovanje šal	13
b) Opis zabavnega dogodka iz svojega življenja	18
c) Posnemanje likov iz humorističnih nanizank, komedij, risank ipd.	10
d) Oponašanje izmišljenega, komičnega lika	6
e) Namerno napačno izgovarjanje besed (npr. pri pouku angleščine ali slovenščine)	11
f) Branje slovenskih besed z angleškim, francoskim ali npr. nemškim naglasom.	6
g) Namerno napačno pisanje besed na tablo ali napačno računanje zelo enostavnih računov.	10
h) Branje zbavnega odlomka iz knjige na začetku ure.	10
i) Predvajanje krajšega zabavnega radijskega ali televizijskega posnetka.	10
j) Načrtovanje pouka ob gledanju humorističnih nanizankin kasnejša dramatizacija določenih odlomkov (npr. dramatizacija Mr. Beana pri urah angleščine ali slovenščine).	8
l) Drugo (dramatizacija, igre vlog)	1



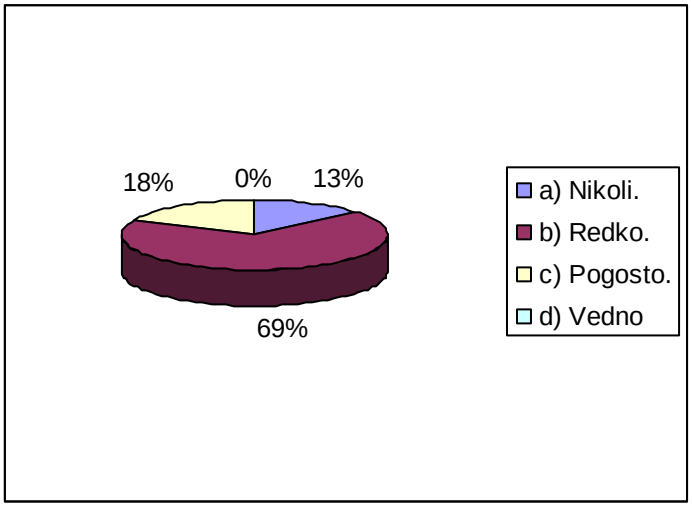
Graf 10b: Aktivnosti, ki bi jih bili učitelji pripravljeni izvajati pri učnih urah

V prihodnje bi bilo za popestritev učnih ur 36 % anketiranih učiteljev bilo pripravljeno uporabiti vse od naštetih aktivnosti, ostalih 64 % pa nekatere od naslednjih: opis zabavnega dogodka (18 učiteljev), pripovedovanje šal (13), namerno napačno izgovarjanje besed pri pouku slovenščine ali angleščine (11), posnemanje likov iz humorističnih nanizank, komedij ipd. (10), napačno pisanje besed na tablo in napačno računanje enostavnih računov (10), branje zabavnega odlomka iz knjige na začetku ure (10) ter predvajanje krajšega zabavnega radijskega ali televizijskega posnetka (10). Sledijo še oponašanje izmišljenega, komičnega lika, kar bi bilo pripravljenih uporabiti 6 učiteljev, branje slovenskih besed z angleškim, francoskim ali npr. nemškim naglasom (6), načrtovanje pouka ob gledanju humorističnih nanizank in kasnejša dramatizacija določenih odlomkov (8). Pod DRUGO je en učitelj zapisal dramatizacija in igra vlog.

11. Kako pogosto si v knjižnici namenoma izposojate zabavne knjige?

Tabela 11: Namerna izposoja zabavnih knjig

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Nikoli.	6
b) Redko.	31
c) Pogosto.	8
d) Vedno	0



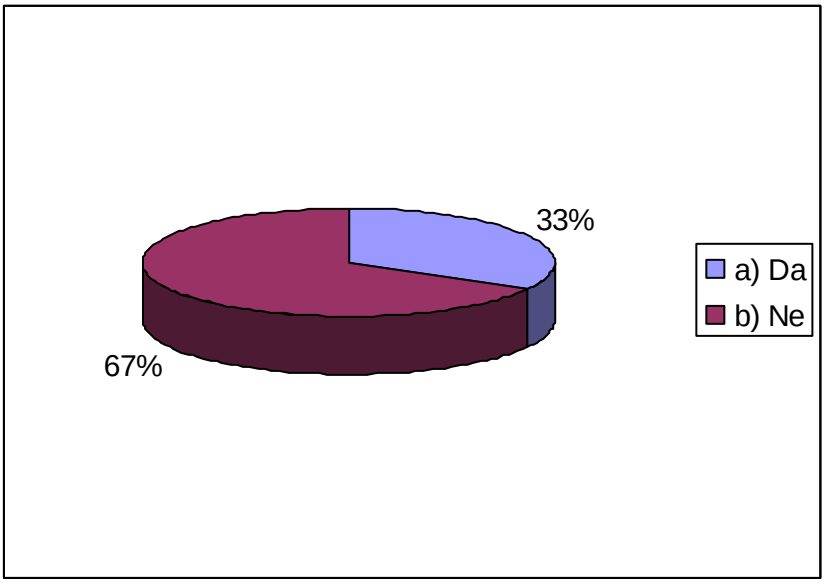
Graf 11: *Namerna izposoja zabavnih knjig*

Večina učiteljev (69 %) si v knjižnici namenoma le redko izposoja zabavne knjige, 13 % je celo takšnih, ki tega ne počnejo nikoli, 18 % anketiranih učiteljev pa si zabavne knjige izposoja pogosto.

12. Se spomnite naslova najbolj smešne knjige, ki ste jo do sedaj prebrali?

Tabela 12: Se spomnite naslova najbolj smešne knjige, ki ste jo do sedaj prebrali?

ODGOVOR	ŠTEVILO
a) Da	15
b) Ne	30



Graf 12: *Se spomnite naslova najbolj smešne knjige, ki ste jo do sedaj prebrali?*

Večina učiteljev (67 %) se ne spomni naslova najbolj smešne knjige, ki so jo do sedaj prebrali, 33 % pa je takšnih, ki se tega spomni.

Katero?

Naslovi zabavnih knjig, ki so jih navedli učitelji:

- T. Partljič: Hotel sem prijeti sonce,
- T. Partljič: Slišal sem kako trava raste,
- Jerome Klapka Jerome:Trije možje v čolnu, da o psu niti ne govorimo,
- Helen Fielding: Dnevnik Bridget Jones
- Raymond Queneau: Vaje v slogu
- Slavko Krušnik: Smeh ni greh
- Dim Zupan:Drekec Pekec in Pukec Smukec
- Fran Miličinski: Butalci
- Goran Vojnović: Čefurji Raus
- Slavko Krušnik: Smeh stoletij
- Desa Muck: Pasti življenja
- Knjige Ivana Sivca

UGOTOVITVE

Za raziskovalno nalogo Smeh je pol zdravja smo se odločili, ker menimo, da smeh ne koristi samo našemu razpoloženju, temveč tudi našemu zdravju. Učence in učitelje smo želeli spodbuditi k temu, da bi se v šoli in vsakdanjem življenju čim več smejali, saj menimo, da bi s tem lahko pripomogli k izboljšanju učnih rezultatov in zmanjšanju nasilja med učenci. S študijem dostopnih virov in literature ter anketnim vprašalnikom, ki ga je izpolnilo 200 učencev in 45 učiteljev Osnovne šole Ljudski vrt Ptuj, smo poskušali ugotoviti, kakšen je učinek smeha na telo, kako dolgo traja, koliko in čemu se v vsakdanjem življenju smejijo učenci 7., 8. in 9. razredov, kako pogosto in čemu se smejijo v šoli, kako pomemben je smisel za humor pri učiteljih, ali smeh lahko »skrajša« učne ure in zmanjša nasilje v šoli, katere so tiste aktivnosti, ki lahko naredijo pouk bolj zabaven, ali tudi smejanje »na silo« deluje, ali si učitelji prizadevajo, da bi bile njihove ure v razredu karseda zabavne in kako pogosto si učenci in učitelji namenoma izposojajo zabavne knjige.

Postavljene hipoteze smo preverili s pomočjo študija ustrezne literature in statistične obdelave podatkov, pridobljenih z anonimno anketo.

S pomočjo podatkov, ki smo jih pridobili iz literature, z interneta in iz anketnih vprašalnikov, lahko **potrdimo prvo hipotezo »Količina smeha je odvisna od starosti populacije«.** S študijem literature smo ugotovili, da se otroci smejijo pogosteje od odraslih, tudi do 400-krat na dan, medtem ko se odrasli nasmejijo le do 20-krat. Hipotezo potrjujejo tudi odgovori učencev, ki sicer ne vedo natančno, kolikokrat na dan se otroci nasmejijo (le 17% učencev je vedelo, da več kot 300-krat na dan), so pa pravilno predvidevali, da se odrasli smejijo občutno manj (61 % učencev je mnenja, da se odrasli nasmejijo le od 10 do 100-krat na dan). Večina učencev (87 %) je tudi mnenja, da bi se ljudje morali smejati več.

V vsakdanjem življenju se učenci najpogosteje smejijo sošolcem in prijateljem, ki jih zabavajo, ta odgovor je med preostalimi odgovori izbralo kar 153 učencev, 116 učencev se smeji komedijam, ki jih spremljajo na televiziji, 114 smešnicam, 106 šalam, ki jih preberejo v časopisu ali na spletnih straneh. Naša **tretja hipoteza »Učenci se najpogosteje smejijo smešnicam na televiziji in komedijam« se** torej **ni potrdila,** saj se učenci najpogosteje smejijo zabavnim sošolcem.

V šoli in razredu se večina učencev (86 %) pogosto smeji in se je večkrat nasmejala tudi do solz, največkrat pa se smejijo trenutnim smešnim situacijam (130 učencev), vicem, ki jih

pripovedujejo sošolci (77 učencev), zabavnim učiteljem (61 učencev), nekaj pa je tudi takšnih, ki se smejijo samim sebi (13 učencev). Skoraj vsi učenci (93 %) so mnenja, da smeh v šoli lahko »skrajša« učne ure in to jim, glede na rezultate ankete učitelji občasno tudi dovolijo, saj je na vprašanje »Ali občasno dovolite učencem, da si nekoliko »skrajšajo« učne ure s pripovedovanjem šal ali opisom kakšnega zabavnega dogodka?« kar 96 % učiteljev odgovorilo pritrdilno. Še vedno pa je 60 % anketiranih učencev mnenja, da na šoli ni veliko takšnih učiteljev, ki jih znajo nasmejati, skoraj vsi (95 %) pa si seveda želijo, da bi jih bilo več. Mnenja, da bi vsi učitelji morali imeti smisel za humor, je 89 % anketiranih učencev, prav tako pomemben se zdi smisel za humor tudi vsem anketiranim učiteljem (56 % celo zelo pomemben). Vsi učitelji (100 %) si prizadevajo, da bi bile učne ure za učence karseda zabavne, saj je kar 91 % učiteljev in 92 % učencev prepričanih, da se učenci ob bolj zabavnih učnih urah učenci naučijo več. Naša **četrta hipoteza »Pri zabavnih urah se učenci več naučijo« se je tako v celoti potrdila**.

Izmed navedenih aktivnosti, ki lahko naredijo pouk bolj zabaven, je največ učiteljev (34) že uporabilo opis zabavnega dogodka iz svojega življenja, pripovedovanje šal (28), namerno napačno izgovarjanje besed (20), branje zabavnega odlomka iz knjige ob začetku ure (19), sledijo pa namerno napačno pisanje besed na tablo (14), oponašanje izmišljenega, komičnega lika (11), branje slovenskih besed z angleškim ali nemškim naglasom (11) in gledanje humorističnih nanizank ter kasnejša dramatizacija krajših odlomkov (10), pri svojem delu v razredu pa bi bili pripravljeni nekatere od predlaganih aktivnosti uporabiti tudi v bodoče, 36% pa je celo takšnih, ki bi bili v bodoče pripravljeni v pouk vključevati vse navedene aktivnosti.

Učenci so tudi sami predlagali nekatere aktivnosti za popestritev pouka, in sicer: gledanje filmov ali dokumentarcev, povezanih z učno snovjo, pripovedovanje šal ali anekdot, več praktičnega dela in več pogovora. Želja večine učencev je, da bi bil pouk bil bolj sproščen.

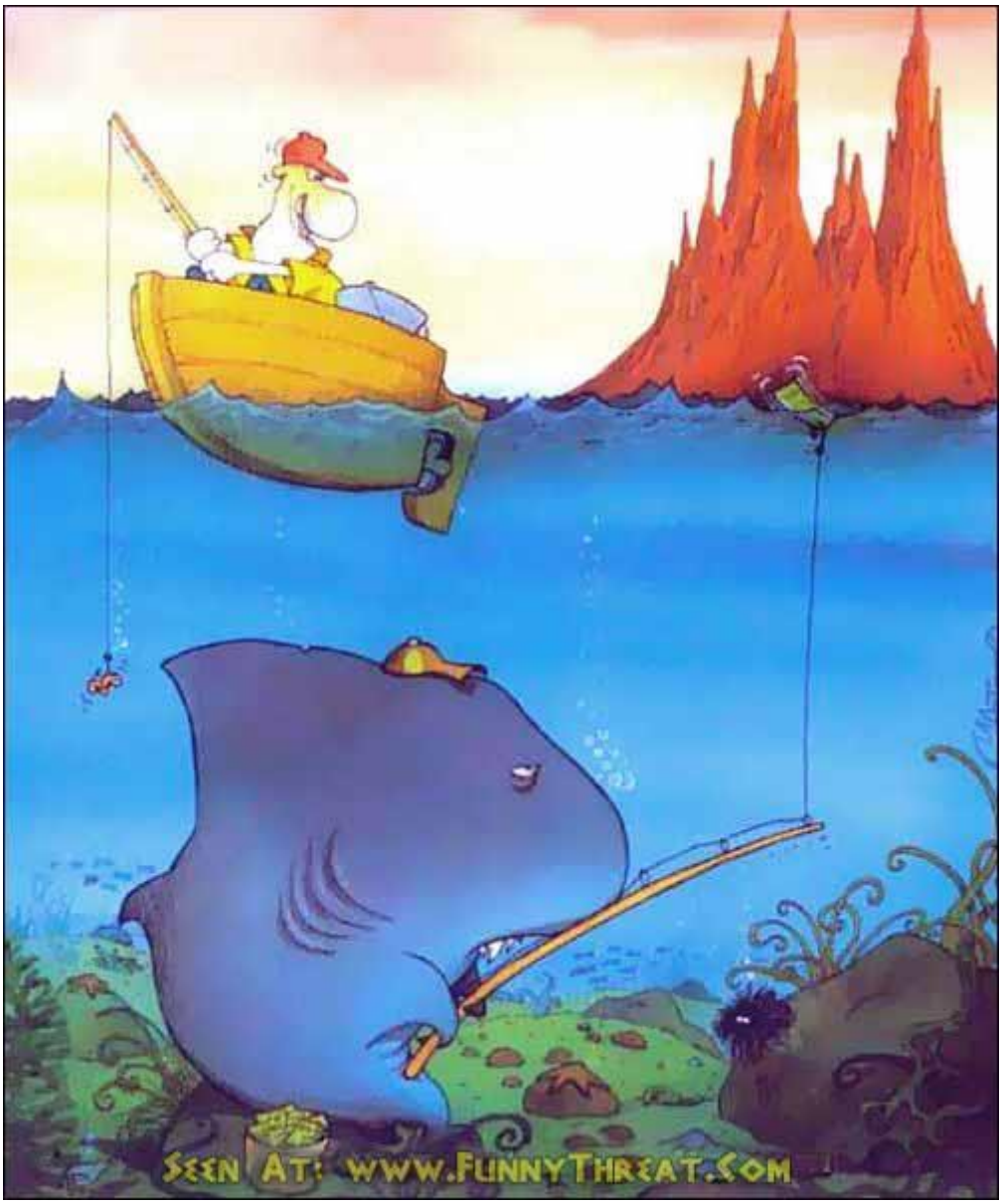
Potrjena je bila tudi naša **peta hipoteza »Količina smeha zmanjšuje količino nasilja«,** saj je kar 76 % anketiranih učencev in 87 % učiteljev mnenja, da bi bilo med učenci manj nasilja, če bi se v razredu več smejali. Kot razlog, zakaj tako menijo, učenci večinoma navajajo, da bi v razredu vladalo boljše vzdušje in več dobre volje, saj ne bi bilo toliko napetosti, učenci bi bili med seboj bolj povezani, ne bi se ukvarjali s problemi in bi tako gradili boljše odnose. 24 % učencev, ki meni, da nasilja ne bi bilo manj, pa kot razlog navaja, da do nasilja v večini primerov pride ravno »iz heca«.

Skoraj vsem učencem (93 %) in učiteljem (96 %) se zdi predlog o uvedbi »smejalnih minut«, ki bi jih v šoli načrtno izvajali, dober, kar je bilo tudi za pričakovati, eden od učiteljev pa je zapisal, da podobno stvar – minutko za dobro voljo – že izvaja.

Od navedenih šal učence najbolj zabavajo šale o blondinkah (40 %), sledijo pa šale o Janezku (29 %). Presenetljivo veliko število učencev (66) se smeji tudi samim sebi, kar kaže na prisotnost smisla za humor. Učenci se ponavadi smejijo na glas, skoraj vsi (92 %) se znajo šaliti tudi na svoj račun, kar 76 % pa se jih občasno smeji tudi brez razloga. Pozitivno nas je presenetil tudi odgovor učencev na vprašanje, kaj narediš v primeru, da šale ne razumeš, saj jih je kar 61 % odstotkov odgovorilo, da priznajo, da šale niso razumeli. Bili smo namreč prepričani, da se v tem primeru večina učencev pretvarja, da jo je razumela, saj se bojijo posmeha sošolcev.

Dokazov, da je učinek smeha na telo izjemen, je več kot dovolj, saj je bilo o tem izpeljanih že nešteto raziskav. Koliko učenci vedo o zdravilnih učinkih smeha, pa je razvidno tudi iz njihovih odgovorov, saj jih kar 87 % verjame, da smeh lahko tudi zdravi. Izmed navedenih zdravilnih učinkov smeha so učenci največkrat (104-krat) odgovorili, da pomaga pri premagovanju psihičnih težav, deluje protistresno (97-krat) in zmanjšuje občutke bolečine (71-krat), le približno petina učencev (42) pa je vedela, da smeh učinkuje pri vsem navedenem (pomaga pri premagovanju psihičnih težav, krepi imunsko odpornost, deluje protistresno, zmanjšuje občutke bolečine, pomaga uravnavati krvni tlak, povečuje vsebnost kisika v telesu in pomlajuje), kar je sicer nekoliko manj, kot smo pričakovali, pa vendar lahko glede na teoretična izhodišča in predpostavko, da je izjemno že to, da smeh po mnenju učencev zmanjšuje občutek bolečine, deluje protistresno, pomaga pri premagovanju psihičnih težav in pomlajuje (najpogosteje izbrane trditve), trdimo, da se je naša **druga hipoteza »Učinek smeha na telo je izjemen in dolgotrajen«, delno potrdila.** Le 8 % anketirancev se namreč zaveda, da dobrodejen učinek smeha traja še več dni, večina (57 %) je bila mnenja, da učinek traja še nekaj minut. Večina učencev (79 %) tudi ne verjame, da ima lahko smejanje »na silo« dobrodejne učinke na telo in še ni slišala za smejalne klube, kjer to tudi izvajajo, saj tovrstne klube pozna le 14% anketirancev. Nekoliko nas je presenetil odgovor na vprašanje »Kako pogosto si v knjižnici namenoma izposojate zabavne knjige?«. Pričakovali smo, da bo večina anketirancev odgovorila pogosto, vendar je takšnih le 16 % učencev in 18 % učiteljev. Največ anketirancev (60 % učencev in 69 % učiteljev) si zabavne knjige izposoja le redko, večina se jih zato najbrž tudi ne spomni naslova najbolj smešne knjige, ki so jo do sedaj prebrali (takšnih je le 15 % učencev in 33 % učiteljev). Predvidevamo, da svojo dnevno »dozo« humorja in smeha dobijo s pomočjo drugih medijev (televizija, internet).

ZAKLJUČEK



SLIKA 21: Kdo bo koga prej?

Če se za trenutek ustavimo in se vprašamo, kolikokrat smo se danes nasmejali, bomo mnogi ugotovili, da malokrat, predvsem odrasli pa celo popolnoma nič, kar je v bistvu škoda, saj so strokovnjaki z raziskavami potrdili, da že po petih minutah smehljanja ali eni minuti »krohotanja« možgani izločajo endorfine ali hormone sreče, ki ne samo, da delujejo protibolečinsko, povečujejo tudi našo vzdržljivost pri telesnih naporih, blažijo in pomirjajo vnetja ter nam nudijo občutek zadovoljstva.

Humor povezuje ljudi in nič ne poveže ljudi med seboj bolj kot skupni trenutki zabave. Smeh je naravni pojav, ki nastaja v različnih čustvenih situacijah. Največkrat je posledica

zadovoljstva in je neke vrste odziv na človekovo čustvovanje. Nasmeh sprošča pozitivna čustva in močno vpliva na razpoloženje. Vpliva na zdravje in od tod tudi ljudski pregovor, da je smeh pol zdravja. Psihologi trdijo, da je smeh najboljša preventiva proti stresu ter najbolje vpliva na psihično in fizično zdravje.

Razlogov, zakaj so učitelji pri svojem delu večino časa zelo resni, je veliko. Eden izmed njih je zagotovo ta, ker so mnenja, da bi s tem, ko bi se učenci pri pouku »zabavali«, izgubili nadzor nad disciplino. Pa vendar obstaja tudi veliko razlogov, ki govorijo v prid pogosti rabi humorja v šoli. Če se učenci med poukom smejijo učitelju, ki jih zabava, to pomeni, da ga torej tudi poslušajo. Določeni ljudje smo po naravi bolj duhoviti, vendar menimo, da gre predvsem za to, koliko smo sproščeni oziroma samozavestni, da si v določeni situaciji sploh upamo reči, kar nam pride na misel.

Smeh je v resnici pol zdravja, saj z zmanjšanjem stresnih hormonov aktivira imunski sistem. Zato je dobro, če se naučimo smejati tudi »na zalogo«, saj lahko blagodejni učinek smeha traja celo več dni. Najbolj izviren je seveda smeh na svoj račun, in sicer tako, da na sebi najdeš stvar, ki ti ni najbolj všeč, in se iz nje norčuješ. Tisti, ki se znajo zabavati le na tuj račun, so za nas slabi humoristi. Skupaj z učitelji v razredu bi bilo dobro jemati življenje s smešne plati, kajti življenje je lažje, če je posuto s smehom. Menimo, da bi učitelji v svoje učne ure vsaj občasno lahko vključili kakšnega od navedenih predlogov in učencem tako nekoliko popestrili pouk. Na ta način bi mogoče tudi več učencev doseglo boljše rezultate.

Čeprav je marsikdo prepričan, da je razlogov za smeh v vsakdanjem življenju vse manj, se ne bi smeli prenehati smejati, saj je smeh koristen tako za dušo kot tudi za telo. Ljudje negativna čustva, kot so jeza, žalost in strah, velikokrat potlačimo, in prav smeh je tisti, s pomočjo katerega lahko ta negativna čustva lažje izrazimo. Veliko bolje je, da si, kadar smo pod stresom ali vznemirjeni, ogledamo kakšno dobro komedijo ali obiščemo zabavno predstavo in na tak način »izsmejimo« vsa negativna čustva.

Nalogo zaključujemo z mislijo, ki jo je zapisal Evgen Jurič v svoji knjigi 1001 šala in ki pravi, da bo *»na svetu resnično lepo šele takrat, ko bodo ljudem tekle solze po licih samo, če se bodo do solz nasmejali.«*[33]

[33] 1001 šala za mlade : od 7 do 77 let, Ljubljana 1993, str. 6.

VIRI IN LITERATURA

1. *Čemu se smeji dojenček* (online), dostopno na: http://www.ringaraja.net/clanek/cemu-se-smeji-dojencek_279.html, citirano 12. 2. 2010.

2. *Laughter* (online), dostopno na: www.health.howstuffworks.com/human-nature/emotions/other/laughter1.htm, citirano 15. 2. 2010.

3. Hrovat, Z.: *Smeh – zdravilo brez stranskih učinkov* (online), dostopno na: http://www.dnevnik.si/nedeljski_dnevnik/skrinja_nedeljskega/1042210667, citirano: 18. 3. 2010.

4. *Slovar slovenskega knjižnega jezika,* DZS, Ljubljana 2002.

5. Robinson, V.M.: *Humor and the Health Professions,* Thorofare, New Jersey 1977.

6. Bobovnik, K.: *Smisel za humor in duševno zdravje* (online), dostopno na: www.kakosi.si/adobe/smisel_za_humor.pdf , citirano 20. 2. 2010.

7. Bucik, V.: *Humor je eliksir življenj*. (online); dostopno na: www.osebnost.si/clanki/preglej.php?id=233 , citirano 15. 2. 2010.

8. *Smejte se za zdravje; zdravilni učinki humorja* (online), dostopno na: http://www.viva.si/clanek.asp?id=2058, citirano 20. 3. 2010.

9. Kalc Furlančič L.: *Smeh je pol zdravja* (online), dostopno na: http://thebestvitamins.eu/?p=50Smeh, citirano: 13. 2. 2010.

10. Andrew, T.: *Using Humor as a Learning Tool* (online), dostopno na: http://teaching-strategies-mentorship.suite101.com/article.cfm/using_humor_as_a_lerning_tool, citirano 21. 1. 2010.

11. Goldstein, J.: *The psychology of humor*, New York, 1972.

12. Medgyes, P.: *Laughing Matters*, Cambridge University Press 2002

13. *1001 šala za mlade : od 7 do 77 let*, Lljubljana 1993, .

14. *Allo Allo* (online), dostopno na: http://sl.wikipedia.org/wiki/Alo_Alo, citirano 21. 3. 2010.

15. *Črni gad* (online), dostopno na: http://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Crni_gad_%28televizijska_nadaljevanka%29, citirano 20. 2. 2010.

16. *Samo bedaki in konji* (online), dostopno na: http://bob.czp-vecer.si/igre2006/tv/default.asp?kaj=2&d=20040219&id=404&iskanje, citirano 21. 3. 2010.

17. *Fina gospa* (online), dostopno na: http://www.napovednik.com/tv1423183_fina_gospa_angleska_humoristicna_nadaljevanka, citirano: 21. 3. 2010.

18. *Vikarka iz Dibleya* (online), dostopno na: http://bob.czp-vecer.si/igre2006/tv/default.asp?kaj=2&d=20050609&id=597, citirano: 21. 3. 2010.

19. . *Želite, Milord? Angleška humoristična nadaljevanka* (online), dostopno na: http://www.napovednik.com/tv4299934_zelite_milord_angleska_humoristicna, citirano 25. 3. 2010.

20. *Fawlty Towers* (online), dostopno na: http://24ur.com/ekskluziv/film/znova-smeh-po-tridesetih-letih.html, citirano 24. 3. 2010.

SEZNAM SLIK

SLIKA 1: »Žabji kralj«
(Vir: http://smesno-slike.blogspot.com/search/label/%C5%A0ala%20v%20sliki)

SLIKA 2: Težave pred spustom
(Vir: http://www.razvedrilo.net/search/label/sme%C5%A1ne%20slike)

SLIKA 3: Kaj je iznajdljivost
(Vir: http://www.razvedrilo.net/search/label/Vic%20v%20sliki)

SLIKA 4: Rasizem nekoliko drugače
(Vir: http://www.razvedrilo.net/search/label/Vic%20v%20sliki)

SLIKA 5: Iznajdljivost Mr. Beana ne pozna meja
(Vir:

SLIKA 6: »Pa saj je bila še včeraj tu«
(Vir: http://www.minimins.com/attachments/cambridge-diet-forum/224d1163623944-need-diet-jokes-pictures-sayings-funny-stories-bascula.jpg)

SLIKA 7: Tudi njemu se življenje zdi zabavno
(Vir: http://www.funnyanimalstv.com/laughing-horse.jpg)

SLIKA 8: Ste še tu?
(Vir: http://www.janin.si/0emu.jpg)

SLIKA 9: Znameniti gostilničar Rene in njegova žena Edith
(Vir: http://tvslo.si/zabava/zanimivosti/najboljse-angleske-humoristicne-serije/198353)

SLIKA 10: Del »ekipe« Allo Allo
(Vir: http://forum.open.si/naklada-k-kanta-f14/dobrodosli-na-forumu-pozdravcki-in-poljubcki-editlexy-uci-slovenski-t16-15.htm)

SLIKA 11: Edmund, Baldrick in Percy pri snovanju enega od svojih briljantnih načrtov
(Vir: http://24ur.com/ekskluziv/film/se-bo-crni-gad-vrnil.html)

SLIKA 12: »Dr. House« nekoliko drugače – tokrat v vlogi ne ravno inteligentnega Princa Regenta
(Vir: http://img5.allocine.fr/acmedia/rsz/434/x/x/x/medias/nmedia/18/65/82/60/18891226.jpg)

SLIKA 13: Del in Rodney pri sklepanju enega od svojih sumljivih poslov
(Vir: http://www.rtvslo.si/kultura/film/ob-nedeljah-bo-zabavno-samo-z-bedaki-in-konji/154027)

SLIKA 14: Rodney, Del in stari oče
(Vir: http://bob.czp-vecer.si/igre2006/tv/default.asp?kaj=2&d=20040219&id=404&iskanje=)

SLIKA 15: Hyacinth Bucket in mož z najmočnejšimi živci na svetu

(Vir: http://www.rtvslo.si/kultura/film/ob-nedeljah-bo-zabavno-samo-z-bedaki-in-konji/154027)

SLIKA 16: *Onslow in Daisy - »temna stran« Hyacinthinega življenja*
(Vir: http://farm3.static.flickr.com/2106/2073728853_c47856e0f7.jpg)

SLIKA 17: Geraldine z vaščani
(Vir:

SLIKA 18: Del služinčadi, seveda pod budnim očesom lakaja Jamesa Twelvetreesa
(Vir: http://www.bbc.co.uk/comedy/yourangmlord/)

SLIKA 19: Nadut in ljudomrzen hotelir Basil z ženo Sybil, natakarico Polly in »španskim« pomočnikom Manuelom
(Vir: orangecow.org/pythonet/fawlty.html)

SLIKA 20: Basil v akciji
(Vir: orangecow.org/pythonet/fawlty.html)

SLIKA 21: Kdo bo koga prej?
(Vir: http://www.funnythreat.com/images_funny/images/new-humor_1.jpg)

PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

Pozdravljeni! Sva Kaja Caf in Sanja Špindler, učenki 9. b-razreda Osnovne šole Ljudski vrt Ptuj. Pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom **Smeh je pol zdravja** in te prosiva, da nama s svojimi odgovori pri tem pomagaš.
Za sodelovanje se ti najlepše zahvaljujeva.

1. Ali veš, kolikokrat na dan se v povprečju večina otrok nasmeji?

a) od 10 do 100 krat
b) od 100 do 300 krat
c) več kot 300 krat
d) ne vem

2. Ali veš, kolikokrat na dan se v povprečju večina odraslih nasmeji?

a) od 10 do 100 krat
b) od 100 do 300 krat
c) več kot 300 krat
d) ne vem

3. Kolikokrat na dan se približno nasmejiš ti?

a) od 10 do 100 krat
b) od 100 do 300 krat
c) več kot 300 krat
d) ne vem

4. Ali misliš, da bi se ljudje v življenju morali več smejati?

a) Da
b) Ne

5. Čemu se najpogosteje smejiš? (Možnih je več odgovorov)

a) vicem, ki jih preberem v časopisu ali na spletnih straneh
b) smešnicam na televiziji
c) humorističnim nanizankam
d) zabavnim radijskim oddajam
e) komedijam, ki jih gledam na televiziji
f) risankam
g) smešnim slikam ali posnetkom v časopisu ali na spletnih straneh
h) samemu sebi in svoji nerodnosti
i) sošolcem in prijateljem, ki me zabavajo

6. Kako se ponavadi smejiš?

a) tiho, v sebi
b) glasno
c) se bolj hihitam
d) se krohotam na ves glas

7. Ali se znaš šaliti tudi na svoj račun?

a) Da
b) Ne

8. Kdo ima po tvojem mnenju boljši smisel za humor?

a) ženske
b) moški

9. Kaj narediš v primeru, ko šale ne razumeš?

a) se smejim in se pretvarjam, da sem jo dojel/-a
b) priznam, da šale nisem razumel/-a

10. Se kdaj smejiš tudi kar tako, brez razloga?

a) Da
b) Ne

11. Kako pogosto gledaš humoristične oddaje, nanizanke, komedije, risanke…?

a) enkrat ali večkrat na dan
b) nekajkrat na teden
c) enkrat mesečno ali manj
d) ne gledam

12. Katere od naštetih šal se ti zdijo najbolj smešne?

a) šale o policajih
b) šale o blondinkah
c) šale o živalih
d) šale o Janezku
e) drugo _____

13. Ali verjameš, da lahko smeh tudi zdravi?

a) Da
b) Ne

14. Smeh lahko:
(Možnih je več odgovorov)

a) pomaga pri premagovanju psihičnih težav in bolezni
b) krepi imunsko odpornost
c) deluje protistresno
d) preprečuje občutke bolečine
e) pomaga uravnavati krvni tlak
f) poveča vsebnost kisika v telesu
g) pomlajuje
h) vse od naštetega

i) nič od naštetega

15. Ali veš, kako dolgo po smejanju še traja dobrodejen učinek smeha na telo?

a) še nekaj minut
b) še nekaj ur
c) več dni
d) ne vem

16. Ali misliš, da ima lahko tudi smejanje »na silo« dobrodejne učinke na telo?

a) Da
b) Ne

17. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z raziskovanjem smeha se imenujejo:

a) ornitologi
b) gelotologi
c) geologi
d) grafologi

18. Ali si že kdaj slišal/-a za smejalne klube?

a) Da
b) Ne

19. Ali se tudi v šoli/razredu pogosto smejiš?

a) Da
b) Ne

20. Ali si se v šoli že kdaj nasmejal/-a do solz?

a) Da
b) Ne

21. Čemu se v šoli največkrat smejiš?

a) vicem, ki jih pripovedujejo sošolci
b) zabavnim učiteljem
c) trenutnim smešnim situacijam, ki se pojavijo
d) samemu sebi
e) drugo _____

22. Ali meniš, da lahko smeh v šoli »skrajša« učne ure?

a) Da
b) Ne

23. Ali je na šoli veliko takšnih učiteljev, ki te znajo nasmejati?

a) Da
b) Ne

24. Ali bi si želel/-a, da bi jih bilo več?

a) Da
b) Ne

25. Ali meniš, da bi morali vsi učitelji imeti smisel za humor?

a) Da
b) Ne

26. Ali meniš, da bi se z bolj zabavnimi učnimi urami lahko več naučil/-a?

a) Da
b) Ne

27. Kako bi po tvojem mnenju učitelji lahko naredili pouk bolj zabaven?

_____

_____

28. Kaj meniš o »**smejalnih minutah**«, ki bi jih v šoli načrtno izvajali in pri katerih bi učenci ali učitelji ob začetku ure povedali kakšno šalo ali opisali kakšen zabaven dogodek iz svojega življenja in vam na ta način popestrili pouk?

a) Predlog se mi zdi dober
b) Predlog se mi ne zdi v redu

29. Ali misliš, da bi bilo med vami manj pretepov in agresije, če bi se v razredu več smejali?

a) Da
b) Ne

Zakaj?

_____

_____

30. Ali veš za kakšnega slovenskega ali tujega avtorja, ki piše zares smešne knjige?

a) Da
Katerega? _____
b) Ne

31. Kako pogosto si v knjižnici namenoma izposojaš zabavne knjige?

a) nikoli
b) redko
c) pogosto
d) vedno

32. Ali se mogoče spomniš naslova najbolj smešne knjige, ki si jo do sedaj prebral/-a?

a) Da (Napiši naslov)_____
b) Ne

Še enkrat se ti za tvoje sodelovanje iskreno zahvaljujeva.

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČITELJE

Pozdravljeni! Sva Kaja Caf in Sanja Špindler, učenki 9. b-razreda Osnovne šole Ljudski vrt Ptuj. Delava raziskovalno nalogo z naslovom **Smeh je pol zdravja** in vas prosiva, da nama s svojimi odgovori pri tem pomagate.

1. Kako pomembno se vam zdi, da ima učitelj smisel za humor?

a) Zelo pomembno.
b) Pomembno.
c) Ne zdi se mi pomembno.

2. Ali si pri svojem delu prizadevate, da bi bile učne ure za učence kar se da zabavne?

a) Da.
b) Ne.

3. Ali menite, da imate smisel za humor?

a) Da.
b) Ne.

4. Ali občasno dovolite učencem, da si nekoliko »skrajšajo« učne ure s pripovedovanjem šal ali opisom kakšnega zabavnega dogodka, filma ipd.?

a) Da.
b) Ne.

5. Ali mislite, da se lahko učenci ob bolj zabavnih učnih urah več naučijo?

a) Da.
b) Ne.

6. Ali mislite, da bi bilo med učenci manj nasilja, če bi se več smejali?

a) Da.
b) Ne.

7. Kaj bi naredili v primeru, da bi se učenec med vašo uro začel na glas smejati?

a) Prekinil/-a bi pouk in ga pozval/-a, da svoje »veselje« deli še z ostalimi.
b) Zahteval/-a bi, da takoj preneha, in ga opozoril/-a na pravila šolskega reda.
c) Drugo: _____.

8. Kaj mislite o **»smejalnih minutah«,** ki bi jih v šoli načrtno izvajali in pri katerih bi učenci ali učitelji ob začetku ure povedali šalo ali opisali kakšen zabaven dogodek iz svojega življenja in na ta način učencem popestrili pouk?

a) Predlog se mi zdi dober.
b) Predlog se mi ne zdi v redu.

9. Katere od naslednjih aktivnosti, ki lahko naredijo pouk bolj zabaven, ste pri svojem delu v razredu že uporabili?

a) Pripovedovanje šal.
b) Opis zabavnega dogodka iz svojega življenja.
c) Posnemanje likov iz humorističnih nanizank, komedij, risank ipd.
d) Oponašanje izmišljenega, komičnega lika.
e) Namerno napačno izgovarjanje besed (npr. pri pouku angleščine ali slovenščine).
f) Branje slovenskih besed z angleškim, francoskim ali npr. nemškim naglasom.
g) Namerno napačno pisanje besed na tablo ali napačno računanje zelo enostavnih računov.
h) Branje zabavnega odlomka iz knjige ob začetku ure.
i) Predvajanje krajšega zabavnega radijskega ali televizijskega posnetka.
j) Načrtovanje pouka ob gledanju humorističnih nanizank in kasnejša dramatizacija določenih odlomkov (npr. dramatizacija Mr. Bean-a pri urah angleščine ali slovenščine).
k) Nič od naštetega.
l) Drugo: _____.

10. Katere od zgoraj naštetih aktivnosti bi pri svojem delu v razredu bili pripravljeni uporabiti v bodoče? (Pod odgovor a) lahko napišete samo črko/črke, ki je/so pred določeno aktivnostjo/določenimi aktivnostmi.)
a) _____
b) Vse od naštetega.
c) Nič od naštetega.
d) Drugo: _____

11. Kako pogosto si v knjižnici namenoma izposojate zabavne knjige?

a) Nikoli.
b) Redko.
c) Pogosto.
d) Vedno.

12. Se spomnite naslova najbolj smešne knjige, ki ste jo do sedaj prebrali?

a) Da. (Zapišite naslov.) _____
b) Ne.

Za vaše sodelovanje se vam iskreno zahvaljujeva.