Tanıdığımız kişilere selam vermek; arkadaşlık ve dostluk duygularını canlandırırken tanımadıklarımıza selam vermek de onların varlığını önemsediğimiz hissini oluşturarak güven ve samimiyet duygusunun artmasını sağlar. Selam ver!

Size, yaptığınız takdirde birbirinizi seveceğiniz bir iş göstereyim mi? Aranızda selamı yayın!

(Hz. Muhammed sav)

DİKKAT DİKKAT!

* *Küçükler büyüklere selam vermeli.*
* *Bir kişi bir ortama girdiğinde, mesela sınıfa girdiğinde "günaydın arkadaşlar" diyerek orada bulunanları selamlamalı.*
* *Asansörün önüne geldiğimizde orada bekleyen biri varsa, selam vermek bize düşer. Ya da asansöre bindiğimizde asansörde biri varsa merhaba diyerek binmek gerekir.*

3 GÜLÜMSE!

İnsanlar duygularını yüz ifadeleri ile yansıtırlar. Birinin yüzüne baktığımızda mutlu mu, üzgün mü, gergin mi olduğunu anlayabiliriz. Yüz ifadelerimiz beden dilimizi oluşturan etkili iletişim araçlarından biridir. Hangi dili konuşursak konuşalım tüm insanların ortak ve çok güçlü bir iletişim aracı var, o da gülümseme.

Gülümsemek, hem yüz ifademizi güzelleştiriyor hem de beden ve ruh sağlığımıza iyi geliyor. Yapılan pek çok araştırma da gösteriyor ki; ruh halimiz yüz ifadelerimizi belirlerken tam tersi yüz ifademiz de ruh halimizi belirleyebiliyor.



Gülümsediğimizde kaslarımız çalışır ve beyne bir sinyal gönderilir. Beynimiz endorfin, dopamin ve serotonin gibi nöropeptidler salgılar. (...)

Endorfinler doğal ağrı kesici görevi görerek mutluluk hissi yaratırken, dopamin haz ve ödül duygularını artırır. Serotonin, genel mutluluğa katkıda bulunan "iyi hissetme" hissini sağlamaları ile bilinir. İlginç olan, bu hormonlar istemeden, gönülsüz bir şekilde gülersek dahi salgılanır.

Birine gülümsediğimizde, bu durum onun beynindeki ayna nöronlarını harekete geçirir. Gülüşümüz karşıdaki kişinin ayna nöronları tarafından taklit edilerek benzer neşe ve mutluluk duygularını tetikler. Gülümsemek başkalarının ruh hâllerini de pozitif olarak etkiler ve olumlu geri dönüşler almamızda yardımcı olabilir. İnsanlar birbirlerine gülümsediğinde her iki kişinin de beyninde oksitosin salgılanır. Oksitosin başkalarına karşı güven ve empatiyi artırarak sosyal bağları geliştiren bir hormondur.

Hem kendin için, hem de sevdiklerin için kocaman gülümse.

(...)

Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK) Medya ve Çocuk dergisinden alınmıştır.

(Kısaltılmıştır.)

Doğrusunu Bilelim

Metnin yazım ve noktalamasında orijinaline bağlı kalınmıştır. Günümüz yazım ve noktalama kurallarına uymayan ifadeleri öğretmeninizin yardımıyla bularak metin üzerinde düzeltiniz.

Okuldaki ilk günümdü. Aylarca merak ettiğim; sorularımla annemi, babamı, ablamı sıkıştırıp durduğum okula nihayet başlayacaktım. Sevincimi, heyecanımı gizleyebilmem mümkün değildi. Okul binası, okuduğum kitaptaki bina gibi kocamandı. Zil çaldıktan sonra arkadaşlara sıra gelmişti. Benim gibi birçok çocuk hem korkulu hem de heyecanlı gözlerle etrafına bakıyordu. Okulumu ve yeni arkadaşlarımı çok hissediyordum. Nihayet zil çalmıştı. Ablam elimden tutarak beni sınıfıma götürdü. Yeni arkadaşlarım biricik öğretmenimizi dinliyordu.

www.odevjet.com