

PODARI TRENUTEK - PRIJAZNOSTI

ZAKAJ BITI
PRIJAZEN IN
POMAGATI
DRUGIM?



S SKUPNIMI MOČMI Z MAJHNIMI KORAKI DO VELIKIH SPREMEMB

- POBUDNIK: ROTARY KLUB SLOVENJ GRADEC IN ŽALEC

ODNOSI Z DRUGIMI

Če smo prijazni in drugim pomagamo, se naš krog prijateljev večja, naša prijateljstva pa so trdnejša.

PRIJAZNOST DO SEBE

Prijazni pa moramo biti tudi do sebe, saj smo tako bolj srečni, motivirani in zadovoljni.

PRIJAZNOST IN BOLEČINE

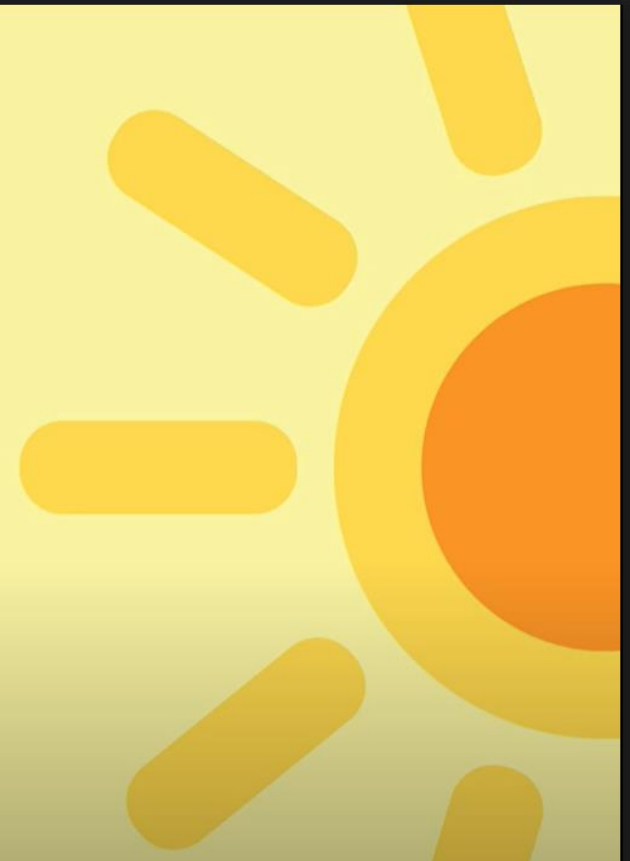
Verjeli ali ne, prijaznost je lahko tudi zelo učinkovito zdravilo proti glavobolu in drugim bolečinam.

ODNOSI Z DRUGIMI

Če smo prijazni in drugim pomagamo, se naš krog prijateljev veča, naša prijateljstva pa so trdnejša.

PRIJAZNOST IN DEPRESIJA

Ko smo prijazni do drugih, se otožnost spremeni v veselje, sovražnost pa v povezanost. Zmanjšajo se negativni občutki in depresivnost.



LAHKO POMAGAŠ:

- SOŠOLCU
- DRUŽINSKEMU ČLANU
- UČITELJU
- NEZNANCU...

ZDRAVO SRCE

Ko naredimo nekaj prijaznega, se sproža hormon oksitocin, ki pripomore, da je naše srce bolj zdravo.

HORMON SREČE

Ko smo do nekoga prijazni, se v našem telesu izloča hormon sreče (serotonin). Njegova naloga je, da med drugim poskrbi za naše dobro počutje ter izboljša naš imunski sistem.

Skrinjica prijaznosti

Bodimo prijazni! Že prijazen pogled, vesel nasmeh ali objem bodo nekomu polepšali dan. Še bolj pa, če mu pomagamo, ko potrebuje pomoč. Si storil kaj podobnega? Zapiši na listek, se podpiši in daj listek v skrinjico.

od 1. novembra
do 7. marca

