

CÍLE LEKCE

- uvědomí si pozitivní účinky smíchu
- zasměje se
- jmenuje nebezpečné podoby humoru
- objeví několik nových způsobů smíchu

POMŮCKY

- film Císařův pekař
- záznam hlasatelky RTL
- skype laughter chain



1. Komunitní kruh. Vyučující pustí ukázkou z filmu Císařův pekař (Martin Frič, 1951) v časové stopě 00:16:32 – 00:20:38, ve které císař Rudolf II. požaduje zprávu od svého dvorního alchymisty Jeronyma Scotta o vývoji elixíru mládí. Místo něho však Scott vynalezl jen leštadlo na parkety. Po jeho aplikaci se z podlahy stává kluzká plocha, a tak při audienci u císaře padá jeden člověk za druhým, hraběnku Stradovou nevyjímaje. Tyto situace vyvolávají salvy smíchu nejen u císaře.

- *Jak byste popsali „mysl pro humor“?*
- *Máte vy smysl pro humor? Kdy a čemu jste se naposledy dobře zasmáli? (Vhodné je poskytnout prostor všem žákům, aby se mohli k této otázce vyjádřit.)*
- *Je správné smát se neštěstí druhého? Jsou situace v pořadu Neváhej a toč vtipné? Měly by sloužit pro zábavu druhých?*
- *Co dělá podle vás člověka šťastným¹? Jak lze štěstí dosáhnout?*
- *Je štěstí trvalá hodnota?*
- *Jak rozumíte anglickému přísloví: „Bez přítele nepoznáš štěstí, bez neštěstí nepoznáš přítele.“*



1. Individuální práce. Vyučující požádá žáky, aby si přečetli ve svých pracovních sešitech tvrzení² o pozitivních účincích smíchu na lidský organismus.

- Smích posiluje imunitní systém; naše tělo se tak stává odolnějším proti různým nemocem.
- Smích snižuje stresové situace. Tím nás nepřímo chrání i před srdečními nemocemi, na nichž se stres významně podílí.
- Smích funguje jako rozcvička. Při smíchu posilujeme bránici, plíce i srdce. Tím, že se více nadechujeme, zrychluje se i náš srdeční tep.
- Smích mírní bolesti.
- Smích je nositelem dobré nálady; dokáže mírnit hněv, úzkost i deprese.
- Účinek spontánního smíchu (reakce na humornou situaci) je stejný jako u smíchu navozeného uměle (tj. „bezdůvodný“ smích).

Otázky:

- *Které tvrzení vás překvapilo nejvíce?*
- *Uvědomujete si ještě jiná pozitiva, která nám smích přináší?*
- *Dá se smích zastavit? Stalo se vám někdy, že jste se smáli a nepodařilo se smích zastavit, i když to situace vyžadovala?*

¹ Pojmenování této obecné pozitivní emoce nese dva významy. Jednak štěstí z hlediska dlouhodobého, kterým je spokojenost, celková pohoda. Zahrnuje obecné hodnocení našeho života jako celku nebo přinejmenším významných aspektů našeho života, jako je páce, zdraví a rodina. Jednak krátkodobý stav, druhý význam štěstí, znamená potěšení či momentální uspokojení.
In: STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, s 127 - 131.

² NEŠPOR, Karel. *Léčivá moc smíchu*. Vyd. 2., rozš. Praha: Vyšehrad, 2004, s. 51-57.

Pro následující chvíle by byl ideální záznam hlasatelky počasí RTL, kterou v roce 2008 „odrovnal“ omylem zařazený snímek muže mezi mapy znázorňující předpověď počasí tak, že kromě smíchu nebyla schopna po celou dobu relace poskytnout takřka žádné informace. Ten je stále přístupný na internetu pod hesly „wetter lachanfall“, avšak autorskými právy disponuje RTL Group.

2. Skupinový brainstorming. Zadání: O blahodárných účincích smíchu na lidský organismus již není třeba pochybovat. Existuje nějaký druh humoru, který je nebezpečný? Který ubližuje?

Vyučující připomene pravidla brainstormingu. Vybere dobrovolníka, který zapíše všechny náměty na tabuli.

Po skončení jsou příspěvky vyhodnoceny. Učitel spolu se žáky vyvodí závěry, který druh humoru není vhodný³:

- posměšky, které u druhého vyvolávají ponížení
- zesměšňování druhého; bezohledný, necitlivý humor
- vtipy o určitých skupinách lidí mohou špatně působit na ty, kterých se týkají (blondýnky, menšiny, duševně nemocní, ...)
- tzv. černý humor (zlehčování života a zdraví)



1. Řízená diskuse

- Čemu se nejčastěji smějete?
- Jak často se smějete?
- Může být smích nakažlivý? Zažili jste nějakou příhodu, kdy smích postupoval jako lavina?

Vyučující pustí některou ze sekvencí „skype laughter chain“ (skype řetězec smíchu), ve kterém se jeden směje projevům smíchu druhého. Tento projekt⁴ byl spuštěn při službě Skype v roce 2008 a setkal se s velkým ohlasem dobrovolných přispěvatelů se svými spontánními reakcemi. Dnes existuje řada výběrů „Best of Skype Laughter Chain“. Je pravděpodobné (a žádoucí), že podobný řetězec vznikne při sledování záznamu i naživo mezi žáky.

SEBEHODNOCENÍ dle sady kritérií

Kritéria	★★★	★	☹
Diskuse Pozitivní účinky smíchu	Zapojil/a jsem se do diskuse o smíchu alespoň dvěma svými názory.	Do diskuse o smíchu jsem přispěl/a jedním svým názorem. Nepřispěl/a jsem žádným názorem, ale naslouchal/a jsem ostatním.	Do diskuse jsem se nezapojil/a, neposlouchal/a jsem druhé. Do diskuse jsem se nezapojil/a, neposlouchal/a jsem druhé. Dokonce jsem vyrušoval/a.
Skupinová práce Různé způsoby smíchu	Ve skupině jsme si vyzkoušeli daný způsob smíchu. Vysvětlili jsme jeho podstatu druhým i s názornou ukázkou.	Ve skupině jsme si vyzkoušeli daný způsob smíchu. Pro ostatní jsme však žádnou jeho ukázkou nepřipravili.	Ve skupině jsme nespolupracovali, protože
Skupinový brainstorming Škodlivý smích	Přispěl/a jsem alespoň 2 svými myšlenkami.	Přispěl/a jsem jednou myšlenkou.	Do práce jsem se nezapojil/a.
Smích	Alespoň jednou jsem se v této lekci zasmál/a „od srdce“.	Během této lekce jsem se sice zasmál/a, bylo to ale nucené.	V této lekci jsem se ani jednou nezasmál/a, protože

³ NEŠPOR, Karel. *Léčivá moc smíchu*. Vyd. 2., rozš. Praha: Vyšehrad, 2004, s. 46 – 50.

⁴ *Skypelaughterchain* [online]. [1. 7. 2008] [cit. 2008-08-18]. Dostupné z: <http://www.skypelaughterchain.com/>