



Kako su učenici 2.a/b produženog boravka obilježili **Svjetski dan zagrljaja**

Dan zagrljaja osmislio je Kevin Zaborney kako bi potaknuo ljude na izražavanje emocija. Prvo obilježavanje dogodilo se 21. 1. 1986.

Sva dosadašnja istraživanja idu u korist zagrljaja: grljenje oslobađa stresa, stvara bliskost, a sve to povoljno utječe na čitav imunološki sistem i psihičko zdravlje te smanjuje rizik od brojnih bolesti. Bonton grljenja nalaže da poštuju osobni prostor osobe koju grlite, ali i da zatražite dopuštenje prije zagrljaja. Upoznali smo brojne činjenice o zagrljajima.

Učenicima produženoga boravka to je bio još jedan lijep dan pun smijeha, sreće i iskrenih zagrljaja. Podsjetit ćemo i svoje roditelje koliko je grljenje važno te im dati dodatni razlog da nas još više maze i grle.

Koga smo i zašto grlili (mi se i inače volimo grliti, imamo kroničnu „grljavicu“)

- Mirjam i Ramonu kako bi ih osnažili za prvi nastup na školskom LiDraNu
- kuhara koji nam svakodnevno priprema slasne obroke
- našeg plišanog medu, razrednog ljubimca koji čuva sve naše tajne
- naše učitelje
- svog brata blizanca
- grlili smo naše lopte koje obožavamo
- slatke prvašiče iz susjedne učionice
- prijatelje s kojima dijelimo klupu i školske brige

ŠTO SU O GRLJENJU NAPISALI MUDRI PRODUŽENCI:

- Kada se grlimo bit ćemo sretni i toplijih srca.
- Kada je netko tužan, razveseli ga zagrljajem.
- Kroz zagrljaj darujemo toplinu i nježnost.
- Kada se grlimo pokazujemo emocije i osjećamo toplinu u srcu.
- Najviše volim mamin zagrljaj jer mi je tada toplo i ugodno.
- Kada se grlim s prijateljicom, osjećam se kao da me zagrlio slatki anđeo s neba.

„Zagrljaj je najljepše što ti mogu dati. To je kao da ti dajem sebe.“ Sergej Jesenjin

Neka nas današnji dan inspirira da se ne grlimo samo danas, već svaki dan i tako darujemo toplinu i podršku kroz zagrljaje jer je zagrljaj prekrasan dar čija veličina odgovara svima!