

# الضحك يقوي مناعة وصحة طفلك

يعد جو الأسرة الذي يوفره الأهل الى أولادهم بمثابة تكوين صحيح لصحتهم ونفسياتهم وتفكيرهم، فكيف يعيش الطفل في المنزل ينعكس عليه من كافة النواحي ويؤثر عليه إجتماعياً ودراسياً وعلى طريقة نموه وتطوره في المستقبل.

ويعتبر الضحك عنصر مهم جداً للأطفال فهو يساعده بطريقة مباشرة على تحسين صحته وتقوية مناعته وقدراته الفكرية لذلك عليك أيتها الأم أن تحرصي على توفير جو المرح والسعادة في المنزل على الرغم من أعباء الحياة.

**تعرفي على أهم منافع الضحك العديدة بالنسبة لصحة ومناعة طفلك:**

يعمل الضحك على تقوية قدرات الطفل العقلية وتنمية ذكائه وخلايا دماغه وادراكه المعرفي.

يؤدي الى افراز هرمون السعادة في الدماغ وهذا الأمر يساعده على التقرب من الآخرين وتطوير حياته الإجتماعية والتواصل مع أقرانه.

يرفع الضحك نسبة الهرمونات التي تنشط وتحفز عمل الخلايا الليمفاوية.

يخفض إفراز هرمونات التوتر مما يساعد الطفل على الشعور بالراحة والطمأنينة.

يعزز الضحك مستوى مكافحة العدوى ومقاومة الأمراض كما انه يخفف من أعراض المرض.

يساعد على ارتخاء وراحة العضلات المتوترة والمشدودة في جسم الطفل.

يحفز الدورة الدموية ويحسن عملية التنفس ويزيد نسبة الأكسجين في الدم والخلايا كما انه يزيد نشاط وقدرة وطاقه الطفل.

يعزز نسبة ضربات القلب وكأن الطفل يمارس الرياضة وبالتالي ينشط عمل القلب.

يحسن شعور الطفل بالطمأنينة والأمان ضمن أفراد الأسرة وفي جو العائلة لأن هذا الجو يكون مسالم وجيد يؤمن له السعادة والضحك

والنمو بطريقة سليمة ومثالية لأن كل أفراد العائلة يتشاركون  
السعادة والمرح سوياً .

يحسن طريقة تفكير ونمو الطفل الذهني ويساعده على سماع وتقبل آراء  
الأكبر منه بالتالي يتمكن من الإنصات الى كلام ونصائح أهله ومن حوله  
من راشدين.