

SPIS TREŚCI

Wstęp. O humorze i u/śmiechu. Jak rozśmieszać siebie i innych	5
TEORIA	13
I Humor i śmiech w badaniach naukowych	13
1 Humor i śmiech w antycznych cywilizacjach	15
2 Fenomen humoru i śmiechu, gelotologiczna terminologia	25
2.1 Humor	27
2.2 Śmiech	30
2.3 Uśmiech	38
2.4 Śmiech versus uśmiech	41
2.5 Śmianie się z siebie	46
2.6 Popularne teorie humoru i śmiechu	49
2.7 Kim jest śmiejący się? Kto i jak się śmieje?	61
2.8 Zdrowotne walory humoru i śmiechu; korzyści z zastosowania humoru i śmiechu	65
2.9. Humor i śmiech w wychowaniu i nauczaniu (uczeniu się)	75
PRAKTYKA	101
Wprowadzenie	102
1. Rozwijanie poczucia humoru	103
2. Śmianie się z siebie samego	108
II Więcej u/śmiechu każdego dnia, czyli sposoby rozśmieszania innych i samego siebie	111
Odnajdywanie humoru w życiu codziennym; sposoby pobudzania do u/śmiechu każdego dnia	138
III Humor i śmiech odkrywany na nowo w bajkach i baśniach	151

Czerwony Kapturek.....	153
Księżniczka na ziarnku grochu.....	157
Kopciuszek.....	161
Śpiąca Królowna.....	167
Pinokio.....	169
Królowa Śniegu.....	172
Bajka chińska. Bajka o niewdzięcznym wilku.....	180
Bajka mongolska. Oddaj mi mój ogon.....	184
Bajka wietnamska. Spotkanie z tygrysem.....	188
Bajka chińska. Lis i tygrys.....	192
Bajka japońska. Sąsiedzi.....	196
Bajka afrykańska i perska na podstawie bajki Ezopa.	
Lew i Mysz.....	202
Bajka eskimoska. Cyraneczki i lis.....	207
Bajka indonezyjska. Kanczyl i krokodyl.....	213
Bajka buddyjska. O gadatliwym żółwiu.....	216
Bajka turecka. Krótka opowieść o Nasreddinie Hodży	
(tur. Nasrettin Hoca).....	221
Bajka abazyjska (kaukaska) z Azji. Wilk w niewoli.....	228
Bajka indyjska. Małpy i księżyc.....	235
Bajka nepalska. Paw pyszałek.....	237
Bajka chińska. Jak zważyć słonia?.....	243

IV Śmieć się i ucz. Rysuj z radością.

Aktywność fizyczna z(c) u/śmiechem.....	249
1. Śmieć się i ucz (ćwiczenia z kreatywnego myślenia	
zabarwione humorem).....	251
2. Rysuj z radością.....	280
3. Aktywność fizyczna z(c) u/śmiechem.....	290
Ostatnie słowo od autora.....	311