

Ο Χιουμορ-ενισχυτής, Στ. Γιατζόγλου

Στέφανος Γιατζόγλου

Ο Χιουμορ-ενισχυτής!

Προτείνεται να μελετηθεί σε συνδυασμό με το κείμενο [Επιστήμονας και Κωμικός: Πλάκα μου κάνεις!](#)



« Δεν υπάρχει αποτελεσματικότερη άμυνα απέναντι στην κακοτυχία από μια ασκημένη
αίσθηση του χιούμορ»

-Thomas W. Higginson (1823-1911, συγγραφέας, πολιτικός)

Προφανώς ο συγγραφέας δεν μιλούσε κυριολεκτικά, αν σκεφτεί κανείς ότι στην εποχή του οι σύγχρονες τεχνικές της Ανοσολογίας και γενικότερα των βιοεπιστημών που μελετούσαν την ανθρώπινη φυσιολογία δεν βρίσκονταν ούτε καν στη σκέψη των επιστημόνων. Ωστόσο, τα μέχρι τώρα δεδομένα από μια «θάλασσα» επιστημονικών μελετών έρχονται να δείξουν ότι το χιούμορ ενδυναμώνει το ανοσοβιολογικό μας σύστημα, ή πιο απλά το «Υπουργείο Άμυνας» του οργανισμού μας.

Χιούμορ: ο ανοσοενισχυτής!

Όλα ξεκίνησαν στα μέσα της δεκαετίας του 1980. Ήταν τότε ακριβώς που οι ερευνητές άρχισαν να ασχολούνται σοβαρά με τη διερεύνηση των θετικών επιδράσεων του χιούμορ και του γέλιου στο ανοσοβιολογικό σύστημα του ανθρώπου. Και μαντέψτε: οι μελέτες αυτές έδειξαν ότι το χιούμορ είναι ένα ισχυρό αντίδοτο στις ανοσοκατασταλτικές επιδράσεις του stress!

Θα γίνω πιο συγκεκριμένος αλλά όχι κουραστικός (ελπίζω!). Οι περισσότερες κλινικές μελέτες έδειξαν στατιστικά σημαντικές αυξήσεις στις συγκεντρώσεις της ανοσοσφαιρίνης A (IgA), ενός τύπου αντισώματος που βρίσκεται σε ανθρώπινες εκκρίσεις, όπως π.χ. στο σάλιο, και συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, όπως είναι οι λοιμώξεις που προκαλούνται από ιούς.

Και το πράγμα δεν σταματάει εδώ. Ολοένα και πληθαίνουν οι μελέτες που δείχνουν ότι το χιούμορ ενισχύει τη δραστηριότητα των κυττάρων Φυσικών Δολοφόνων (NK cells). Ελπίζω να μην τρομάξατε! Τα κύτταρα NK είναι «οι κομάντος» της άμυνάς μας. Κυκλοφορούν στο αίμα και ονομάστηκαν έτσι από τον αποκλειστικό σκοπό της ύπαρξής τους, που δεν είναι άλλος από το να «δολοφονούν» καρκινικά κύτταρα και κύτταρά μας που έχουν μολυνθεί από ιούς.

Ωστόσο, τα παραπάνω ευρήματα δεν πρέπει να τα «διαβάσει» κανείς με λάθος τρόπο. Το χιούμορ και το γέλιο, σε καμία περίπτωση δεν είναι το φάρμακο για τη θεραπεία του καρκίνου ή οποιουδήποτε θανατηφόρου ιού, αλλά διαμορφώνει μια σειρά συνθηκών μέσα στο σώμα μας που ευνοούν την πιο αποτελεσματική κινητοποίηση των αμυντικών μηχανισμών, όποτε αυτό χρειαστεί.

Χιούμορ: ο ενισχυτής της μάθησης!

Αρκετά, όμως, με τη βιολογική προσέγγιση του θέματος. Και το λέω αυτό γιατί, όπως έχει δείξει η διεθνής βιβλιογραφία, το χιούμορ, όταν χρησιμοποιείται στη σωστή δόσολογία και με τον σωστό τρόπο, διευκολύνει σημαντικά τη μαθησιακή διαδικασία με δύο τουλάχιστον συμπληρωματικούς τρόπους: αφενός βοηθάει τους μαθητές μας να καταλαβαίνουν καλύτερα την όποια επιστημονική έννοια προσπαθούμε να τους διδάξουμε, αφετέρου συμβάλλει στην ανάπτυξη ενός θετικού μαθησιακού κλίματος. Πάνω στη διαπίστωση αυτή εμβαθύνουμε με τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς στο δίωρο βιωματικό workshop [“Μαθαίνοντας Θετικές Επιστήμες με Χιουμοριστικές Ιστορίες” \(Learning Science Through Humorous Stories\)](#) με ιδιαίτερα ενθαρρυντικά αποτελέσματα τόσο για τους ίδιους όσο και για τους μαθητές τους!

Συνοψίζοντας, το χιούμορ μπορεί να λειτουργήσει όχι μόνο ως ανοσοενισχυτής του οργανισμού μας αλλά και ως ενισχυτής της μάθησης. Και τη γνώση αυτή, μπορούμε εμείς οι εκπαιδευτικοί να την αξιοποιήσουμε για να βοηθήσουμε τους μαθητές μας, ακόμα και εξ αποστάσεως. Οι τυπικές προϋποθέσεις για να το κάνουμε αυτό είναι ελάχιστες: αρκεί ένας υπολογιστής και μια σύνδεση στο Internet τόσο για εσάς όσο και για καθέναν από τους μαθητές σας. Οι ουσιαστικές, όμως, προϋποθέσεις για να επιτύχει το εγχείρημα είναι η περιέργεια και η διάθεση για χιούμορ και πειραματισμό και από τις δύο πλευρές. Όμως, αρκετά με τα λόγια. Ακολουθεί η «συνταγή» που ονομάζω:

Μαθαίνοντας Επιστήμη και Τέχνη μέσα από το Χιούμορ

1. Ο μαθητής δημιουργεί ένα αστείο σχετικό με μια έννοια από τις Φυσικές Επιστήμες (π.χ. Βιολογία, Φυσική, κ.λπ.) που θεωρεί ότι έχει καταλάβει καλά.
2. Στη συνέχεια, επιλέγει τη φωτογραφία ενός έργου τέχνης κάποιου διάσημου ζωγράφου (π.χ. Σαλβαντόρ Νταλί, Τζιόρτζιο Ντε Κίρικο, κ.λπ.), το οποίο πιστεύει ότι μπορεί να υποστηρίξει το αστείο που επινόησε.
3. Ενσωματώνει το αστείο στο συγκεκριμένο έργο τέχνης μέσω κατάλληλης δωρεάν online εφαρμογής (π.χ. Imgflip).
4. Αναρτά τη φωτογραφία με το αστείο (meme) στα social media (π.χ. Facebook, Instagram, κ.λπ.).
5. Τέλος, ως σχόλιο στην ανάρτηση παραθέτει: α) μια σύντομη επεξηγηματική δήλωση που να αφορά στην επιστημονική έννοια, β) το όνομα του καλλιτέχνη, και γ) το όνομα του έργου του.

Δείτε το παράδειγμα που ακολουθεί:



Η σειρά των παραπάνω βημάτων δεν είναι απόλυτη. Για παράδειγμα, το βήμα 2. μπορεί να προηγηθεί του βήματος 1., αν ο μαθητής διαθέτει ήδη κάποιες γνώσεις πάνω στην Ιστορία της Τέχνης. Επιπλέον, η επιστημονική έννοια ή το έργο τέχνης μπορεί να ανατεθεί απευθείας από τον εκπαιδευτικό στο μαθητή.

Μέσα από μια τέτοια απλή δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός παραμένει σε **συνεχή επαφή** με τους μαθητές του, ενώ ταυτόχρονα **αξιολογεί** το βαθμό κατάκτησης μιας επιστημονικής έννοιας από την ποιότητα του αστείου. Συνάμα, συμβάλλει στη **διεύρυνση της πολιτιστικής**

κουλτούρας των μαθητών του και... για να μην ξεχνιόμαστε: στην ενίσχυση του ανοσοβιολογικού τους συστήματος!

Στέφανος Γιαγτζόγλου, καθηγητής Βιολογίας και Stand up Comedian
[Science view](#)

ανακτήθηκε 5/5/2021

Δραστηριότητες

1. Πώς σας φαίνεται η «συνταγή» που προτείνει ο συντάκτης του άρθρου για τη μάθηση της Επιστήμης και της Τέχνης μέσα από το χιούμορ;
2. Επιχειρήστε κι εσείς, ακολουθώντας το μοντέλο του, να δημιουργήσετε ένα αστείο, σχετικό με μια έννοια από τις Φυσικές Επιστήμες και ένα έργο τέχνης, με σκοπό την ανάρτησή του σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο. Στη συνέχεια γράψτε ένα κείμενο 150-200 λέξεις, που προέκυψε από αυτήν την εμπειρία σας.
3. Για ποιους λόγους κατά τη γνώμη σας, ο συγγραφέας προτάσσει στο κείμενό του τον αφορισμό του Thomas W. Higginson; Να αντικαταστήσετε τη φράση του Higginson με κάποια άλλη σχετική με τη δύναμη του χιούμορ, δικής σας επιλογής.