**Mõtteid merest mere ääres**

Meil on igal aastal augustikuus laager, mis toimub mere ääres. Me väga ootame seda puhkust ja aega, kus on kogu aeg mõnus mere kohin. Kui on vaba aeg, siis on mõnus ranna ääres jalutada ja päikest võtta. Ma ei tea miks on nii, aga meri tõmbab väga inimesi enda ligi. Võibolla seetõttu, et me oleme veega seotud kogu oma elu. Inimese keha koosneb keskmiselt 75% ulatuses veest ja vee olemasolu organismis on kõigi elundite ideaalse töötamise eeltingimus.

Mäletan ükskord kui istusin laagriplatsil ja kuulasin loengut, leidsin ennast mitmel korral mere üle mõtisklemast. Mere kohin saadab nii korvpalli mängu, söömist kui isegi aitab õhtul uinuda ja hommikul ärgata. Ja igal korral jalutab mere ääres või mängib ja jutustab väga palju noori, vanu ja lapsi.

Merekaldal jalutamine tühjendab alateadvust kõigest üleliigsest. Nagu selgus, selleks, et alateadvust rahustada, piisab merevaate nautimisest. Loodusmotiivide nägemine aktiviseerib need ajuosakesed, millel on tähtis roll meie emotsionaalses tasakaalustaatuses ja kaunite mälestuste taaselustumises.

Vesi rahustab väsinud aju ja mõistust. Ajakiri Environmental Рsychology kirjutab ühest 1995. aastal tehtud uuringust, kus kahel tudengite grupil uuriti tähelepanuvõimet — üks grupp asus merevaatega, teine linnavaatega toas. Esimesel grupil polnud tehtud töödes mitte ainult paremad tulemused, vaid nad suutsid ka paremini keskenduda.

Kokkupuude veega kutsub esile naudingutunde. Õnnetunde uurimise tulemusena selgus, et inimesed tunnevad ennast rahulikumana lageda taeva all viibides ning seda tunnet tõstab veelgi keha kokkupuude veega.

On olnud ka selliseid aastaid, kus meri on möllanud ja on olnud kuri. Siis on näha, kuidas lained vahutavad ja kohin võib takistada isegi sõbraga rääkimist.

Tavaliselt on nii, et kui sõidame laagrist koju, siis juba unistame järgmise aasta laagrist ja ajast mere ääres.

Phil-Benjamin Paju

5.b klass

Kasutatud kirjandus:

<http://www.goodnews.ee/tasub-teada-tahad-olla-onnelik-mine-mere-aarde>