

ОБНИМАЙТЕСЬ НА РАДОСТЬ И СЧАСТЬЕ!



Автор:
Ольга Михайловна Степанова,
учитель английского языка
МБОУ «Цивильская СОШ №1
имени Героя Советского Союза
М.В. Силантьева»
города Цивильск
Чувашской Республики
2021

21 января во всем мире отмечается один из самых необычных праздников — Международный день объятий (International Hug Day). Он был основан в США в 1986 году под названием Национального дня объятий (National Hugging Day), а затем стремительно распространился по всему миру.



Жители нашей страны
отмечают этот день
дважды, хотя многими
он воспринимается с
неким недоумением.
Первый раз это
происходит в рамках
государства – 21
января, а второй в
мировом масштабе –
4 декабря.



Неизвестно, кому
впервые в голову
пришла такая идея
«тесного» празднования
21 января, и почему
выбрана именно эта
дата. Считается, что
инициаторами
праздника
являются студенты .



Празднование 21 января не потребует никаких материальных затрат. В этот день своим близким и любимым людям, даже незнакомым на улицах, нужно подарить **объятия** в знак теплого отношения к ним, напомнив тем самым о своих искренних теплых чувствах.



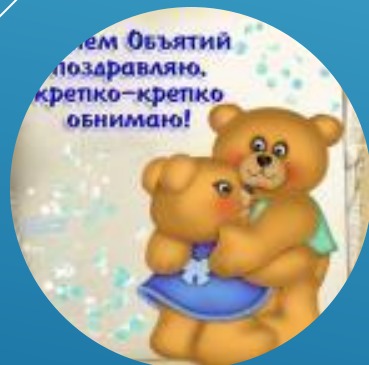
По словам американского психотерапевта Вирджинии Сатир человеку требуется около 4 объятий в день для «выживания». Около 8 объятий за сутки, если требуется поддержка. И более **12** объятий – для роста, развития, формирования стремлений и чтобы чувствовать себя уверенно.



Американский
экономист и доктор
философии Пол Зак
рекомендует
обниматься не менее
ВОСЬМИ раз в день
– чтобы наслаждаться
жизнью и быть
счастливым



Детские врачи и психологи советуют родителям как можно чаще обнимать своих малышей, чтобы они развивались умственно и физически. Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым, его надо обнимать не менее семи раз в день.



Объятия создают
атмосферу
благожелательности,
дружелюбия и
душевного спокойствия,
укрепляют отношения
между людьми. Особенно
полезны объятия для людей,
склонных к депрессиям и
повышенному беспокойству.



Одно объятие в день
по полезности можно
сравнить с поеданием
одного яблока . На
крепкие объятия
тратится 70 ккал в час.



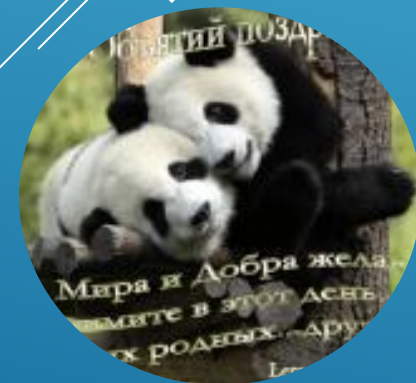
Объятия полезны для
здоровья. Доказано, что
они стимулируют
деятельность
центральной нервной
системы, повышают
иммунитет и уровень
гемоглобина в крови.



Объятия способствуют выбросу в кровь окситоцина - гормона, отвечающего за хорошее самочувствие и положительное отношение к другим (его еще называют гормоном любви), и эндорфинов – гормонов счастья.



Объятия расслабляют мышцы, снимают напряжение, увеличивают циркуляцию крови в мягких тканях, облегчая боль. Этот эффект можно проследить с маленькими детьми, которые, упав или ударившись, бегут к маме обниматься и сразу успокаиваются.



У тех, кто обнимается
происходит кожно-
гальваническая
реакция,
электрические
импульсы и влага в
коже находят баланс,
и от этого
успокаиваются
нервы .



Объятия повышают
самооценку.

Итальянские ученые
уверяют, что объятия
продлевают жизнь в

— **три** — раза!



Движение «Бесплатные объятия» очень популярно в мире. Придумал его в 2004 году австралиец Хуан Манн. Участники движения просто выходят на улицу и предлагают свои объятия прохожим.

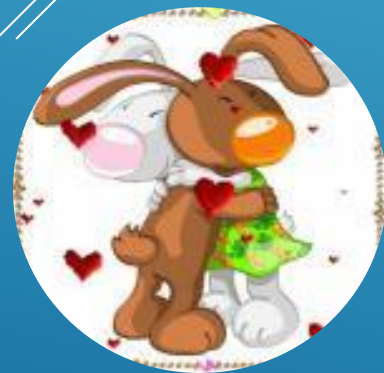


НО!!! НО ЗДЕСЬ НУЖНО ЗАДУМАТЬСЯ СЕРЬЕЗНО!

Обнимать незнакомцев, прохожих, — чаще всего не самая удачная идея. Есть мнение, что не вызывающий полного доверия человек в личном пространстве едва ли способствует выработке окситоцина — скорее из-за этого увеличится количество «гормона стресса» кортизола. Также подобные объятия чреваты повышенным риском различных инфекций, вплоть до чесотки, которая, вопреки распространенному убеждению, изредка может встречаться и у людей не самого низкого социального статуса...



И бонус для тех, кто верит в приметы: если вам приснились объятия, во время которых вы чувствовали необъяснимую радость и легкость, то такой сон является предзнаменованием того, что в вашей жизни наступает удачный период - успехом будут заканчиваться любые дела, за которые бы вы не взялись.



А главное, что
обниматься – это просто
приятно, особенно с
любимым человеком.
Благодаря объятиям вы
сделаете отношения с
родными людьми еще
более близкими и
теплыми, подарите им
ощущение надежности и
комфорта! Обнимайтесь
на здоровье !



Обнимайтесь на здоровье!

Обнимайтесь на
здоровье
не только
21 января и
4 декабря.
Обнимайте
своих близких и
любимых
каждый день!



ИСТОЧНИКИ

- ▶ <https://www.colend.ru/holidays/0/0/7/>
- ▶ <https://artist.ru/prazdniki/den-obyativ/>
- ▶ <https://omskzdes.ru/interviews/67535.html>
- ▶ <http://businesspskov.ru/rdosug/ddrugoe/93487.html>
- ▶ <https://bykvu.com/ru/bukvy/21-ianvaria-den-obiatii-10-interesnyh-faktov-ob-obiatiiqh/>
- ▶ <https://ams3.digitaloceanspaces.com/greet4you/item/den-obyaty-2018-kartinka.jpg>
- ▶ https://static.ngs.ru/news/99/preview/2e5ac6bcf72a3707744d907014e5c878185f2b7d6_599_399_c.jpg
- ▶ <https://img1.goodfon.ru/wallpaper/nbie/2/74/zima-sneg-para-vlyublennye.jpg>
- ▶ <https://chudo.tomsk.ru/storage/thumbs/2/7/7/a/6/277a63f02ad9c988652d273611c6ba58b90725d.jpeg>
- ▶ https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GrRsQDWamLLx_D3hiZAW1NkATObDK_XleoZACe&usqp=CAU
- ▶ <https://storage.wuzzup.ru/ie/2016/09/21/jim-klark-2.jpg>
- ▶ <https://cdn.sm-news.ru/wp-content/uploads/2019/08/29/1-8.jpg>
- ▶ <https://violy.cc/wp-content/uploads/2020/07/1712559.jpg>
- ▶ <https://img2.abo.media/upload/article/8JG7BkdzL6nr2DHx5pC4.jpg>
- ▶ <https://static.mk.ru/upload/entities/2018/09/11/articles/facebookPicture/d1/d3/f5/8c/4520794ce9c59631b680b2f897b71ee6.jpg>
- ▶ <https://mama.ru/wp-content/uploads/2018/11/obnimu.jpg>
- ▶ <https://kartinki-life.ru/articles/2020/08/22/mezhdunarodnyy-den-obyativ-139-widthb320.gif>
- ▶ https://images.unian.net/photos/2019_01/thumb_files/1000_545_1548055883-7374.jpg
- ▶ https://72tv.ru/uploads/posts/2019-01/1547386620_kartinka-s-dnem-obyativ027.jpg
- ▶ <https://lh3.googleusercontent.com/proxy/KGV0Y1jPauYVUThwJZinbAQ3hYapZUnaXrJynAJ8LPjXur1WQsoZGu2qS5kHE3-ky15HuCH0lmNp4ifZBYrYfGySH-lajCZui4Pgg>
- ▶ https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9Gc7leGBorvbSeffGzDE-M_3fTG9QRhLcTMSEuw&usqp=CAU
- ▶ https://kartinki-vernisazh.ru/_ph/355/2/182868636.png
- ▶ <https://li.uaportal.com/gallery/2020/1/20/51.jpg>
- ▶ <https://pozdravik.com/january/den-obiatii-4.jpg>
- ▶ <https://3d-galleru.ru/cards/6/90/1ckd82lhp447ety4/s-dnem-obyatii.gif>
- ▶ <https://lh3.googleusercontent.com/proxy/Tr84Qu3RDr5pYG0Rh5d3znQvrr8Mn7l4naKoXITJeZIM4rroVZUQEFWWaEUze1RLVx7szibud41z-OtreJFvQaT0FE6yRgnYARoor5JPudC4-U3WDYWPfw>
- ▶ <https://3d-galleru.ru/cards/10/32/phw5ke7a1sfnb7z/s-dn-m-obyatii.gif>
- ▶ https://hse.tif.su/_ph/10/2/660533225.gif
- ▶ <https://kartinki-life.ru/articles/2020/08/22/mezhdunarodnyy-den-obyativ-144.gif>
- ▶ https://lh3.googleusercontent.com/proxy/J5cUHXiUXHeitMeiyl51t6loGRmSmHdt2vckPageHlerG0thO2CqH7DhYVjohh7kRf6uDhx0GIN-kzEGep-cz_9lHFslLtdoFFt0Nlm
- ▶ <https://iecards.ru/wp-content/uploads/images/stories/virtuemart/product/mezhdounarodnyi-den-obyatii-2018-kartinka.jpg>
- ▶ <https://i.vtimg.com/vi/tEybGUSIMKo/hqdefault.jpg>
- ▶ https://cs4.pikabu.ru/post_img/bie/2016/06/17/9/1466175723115289774.png
- ▶ <https://3d-galleru.ru/cards/9/59/opr18Rl2l44cgaop/obnimashki.gif>