



# Руководство для проведения флеш-моба FREE HUGS

2017 год

# Флеш-моб [FREE HUGS]

– это флеш-моб в Международный День объятий, направленный на повышение внимания, доброжелательности и заботы к своим согражданам

**Дата проведения: 21 января 2017 года**

## Международный день объятий (International Hug Day).

Праздник был основан в США в 1986 году под названием Национального дня объятий (National Hugging Day), а затем стремительно распространился по всему миру.

Согласно традиции праздника, заключить в дружеские объятия в этот день можно даже незнакомого человека.



## Факты о пользе объятий

- **Объятия полезны для здоровья!** Доказано, что они стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают иммунитет и уровень гемоглобина в крови, 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 создают атмосферу благожелательности, дружелюбия и душевного спокойствия, укрепляют отношения между людьми. Особенно полезны объятия для людей, склонных к депрессиям и повышенному беспокойству.
- Для достижения целебного эффекта объятия должны длиться не менее 20 секунд. Одно объятие длительностью 20 секунд помогает человеку почувствовать себя более счастливым.

## Цель и задачи:

**Цель:** проведение флеш-моба 21 января 2017 года в муниципальных образованиях Архангельской области, приуроченного к Международному дню объятий.

### Задачи:

- повышение внимания, доброжелательности и заботы к своим согражданам;
- вовлечение молодежи в добровольческую деятельность;
- создание позитивного имиджа молодежи в обществе;
- привлечение внимания жителей области к деятельности волонтерских центров.



# Для проведения мероприятия необходимо



Группа волонтеров от 5 человек (школьники, студенты, работающая молодежь)

Место для проведения акции (общественное пространство с большим скоплением людей, торговый центр, центральная площадь, проходная улица)

Плакаты с тематической надписью (можно сделать своими руками или распечатать на принтере)

Примеры надписей:  
«Объятия»  
«Обниму даром»  
«Обнимашки»  
«Обними меня»  
«Международный день объятий»

При проведении мероприятия для оформления печатной продукции и размещения информации в социальных сетях рекомендуем использовать ЛОГОТИПЫ:

Молодежь Архангельской области



Волонтеры Архангельской области



Дом молодежи Архангельской области



80 лет Архангельской области



Ссылка на скачивание файлов: <https://yadi.sk/d/gzKq7XB639FGtX>

# Отчет о проведении мероприятия

Отчет предоставить  
до 24 января 2017 года

В отчете отразить **количество**  
волонтеров, количество  
участников акции, в том числе  
молодых людей, состоящих на  
учете в КДН

Отчет направить на электронный  
адрес:  
[aleksandra.i@dommol29.ru](mailto:aleksandra.i@dommol29.ru)

Обними меня, мне только это сейчас нужно. Этот жест древний, как само человечество, и значит он куда больше, чем просто соприкосновение двух тел. Я обнимаю тебя — значит, от тебя не исходит угрозы, я не боюсь подпустить тебя совсем близко — значит, мне хорошо, спокойно, и рядом со мной тот, кто меня понимает. Говорят, каждое искреннее и сердечное объятие продлевает нам жизнь на один день.



(с) Пауло Коэльо



ОБНИМАЙТЕСЬ  
~~ОДЕВАЙТЕСЬ~~ ТЕПЛЕЕ



ЧЕЛОВЕК НЕДООБНЯТЫЙ  
КОРОТАЕТ ГРУСТНЫЙ ВЕК,  
ЖИЗНЬ ЗДОРОВО ПОМЯТЫЙ  
ДЕПРЕССИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК.

ВАМ НЕ НУЖНО С НИМ ОБЩАТЬСЯ,  
СЛУШАТЬ, СИЛИТЬСЯ ПОНЯТЬ,  
А ТИХОНОК ПОДОБРАТЬСЯ  
И ВНЕЗАПНО ДООБНЯТЬ.

