21 января - Международный

день объятий

21 января – Международный день объятий

Начни день с улыбки

Поздравление с Днем объятий

Обнимался в жизни каждый,

Хоть разочек, хоть однажды.

Ласка нежных тёплых рук

Исцелит любой недуг!

Ведь недаром праздник этот

В зимний день нам дарит лето.

Поздравляю с ним тебя!

Обними скорей меня!

ОДА ОБЪЯТИЯМ

- **Объятие полезно для здоровья.**
- **Оно укрепляет иммунную систему, излечивает депрессию, снижает стресс и улучшает сон.**
- **Оно омолаживает, придает силы и не имеет никаких нежелательных побочных эффектов.**
- **Объятие – поистине чудодейственное средство от любых болезней.**
- **Объятие совершенно естественно для человека.**
- **Объятие – идеальный подарок. Великолепно подходит для любого случая, его приятно как давать, так и принимать.**
- **Оно показывает вашу заботу, не требует дополнительной обертки и, разумеется, полностью себя окупает.**
- **Объятие – недостаточно использованный ресурс, обладающий волшебной силой. Когда мы раскрываем наши сердца и руки, мы поощряем других следовать нашему примеру.**
- **Вспомните о тех людях, которые вам дороги. Разве у вас нет слов, которые вы хотели бы им сказать? Объятий, которыми вы хотели бы с ними поделиться? Или вы просто ждете в надежде на то, что кто-то попросит вас об этом первым?**
- **Пожалуйста, не ждите! Лучше начните сами!**

Нам нужно по четыре объятия в день для выживания.

Нам нужно по восемь объятий в день для поддержки

Нам нужно по двенадцать объятий в день для роста

Положительные действия объятий подтверждены наукой:

- - укрепляется иммунная система, повышается концентрация гемоглобина в крови,
- - улучшается сон,
- - нормализуется деятельность ЦНС, снимается стресс,
- - уменьшается риск сердечнососудистых заболеваний,
- - ускоряется выздоровление после болезней,
- - повышается самооценка.

По мнению психологов, взаимные объятия живым существам необходимы как воздух, без них они не способны жить.

Ученые и психологи, проведя ряд исследований, выяснили:

- — Объятия снижают уровень стресса. В процессе объятий в организме выделяется больше эндорфинов – веществ, которые снимают боль и вызывают чувство эйфории. В связи с этим объятия также стимулируют иммунную систему.
- — Дети, которых много обнимали и ласкали родители, имеют лучшее физическое и психическое здоровье.
- Недостаток объятий может привести к тому, что ребенок вырастет эмоционально холодным, неспособным любить.
- – Общества, где люди склонны к проявлению эмоций, в том числе и к объятиям, более дружелюбны и терпимы.
- – Объятия помогают человеку почувствовать себя защищенным, любимым, необходимым, снижают тревожность.
- – Они приносят психологическое и физическое удовольствие, повышают уровень счастья.

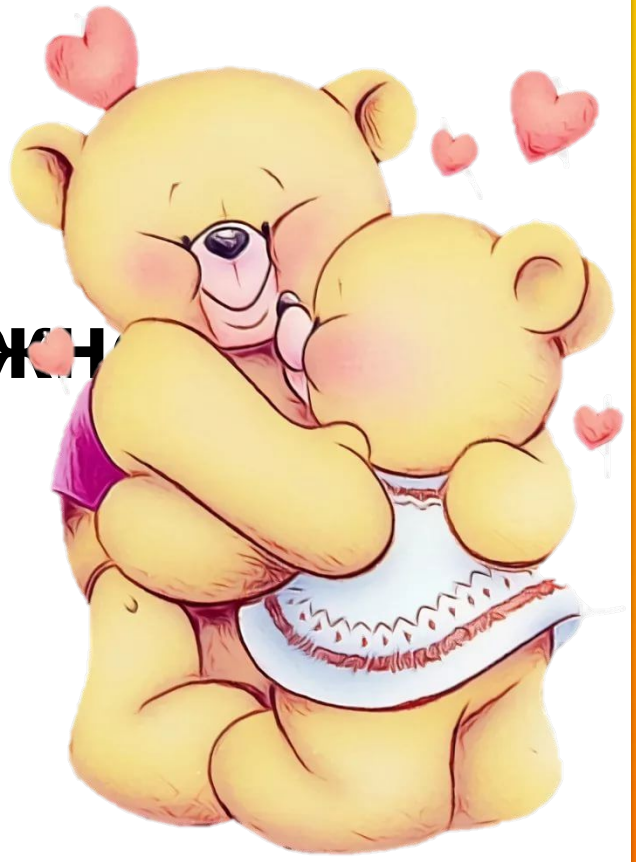
Обнимайтесь на здоровье!

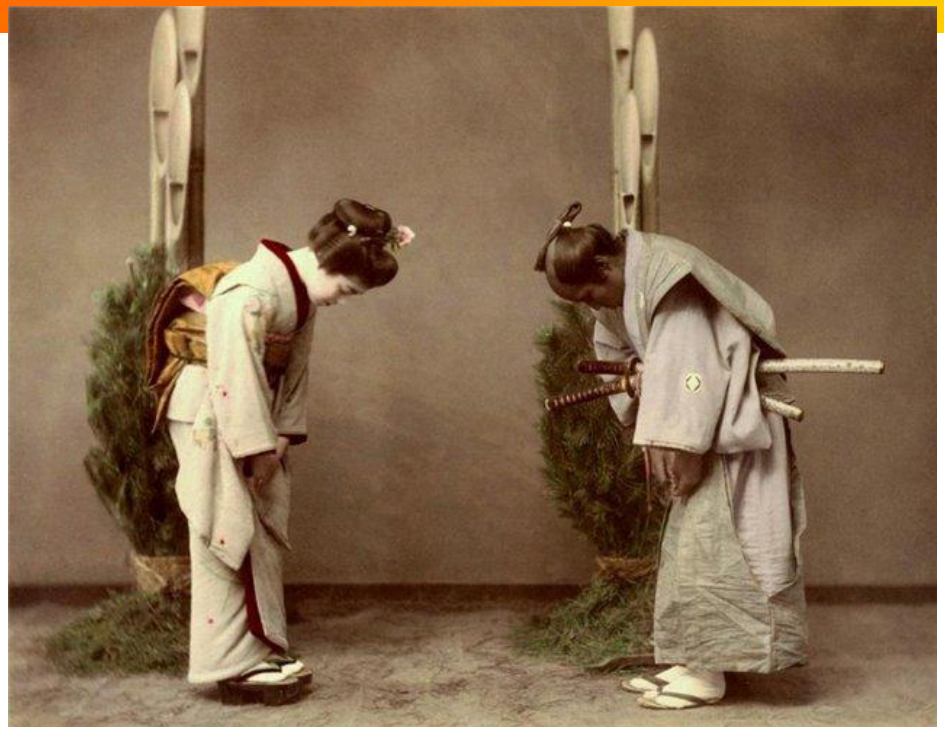
С праздником!

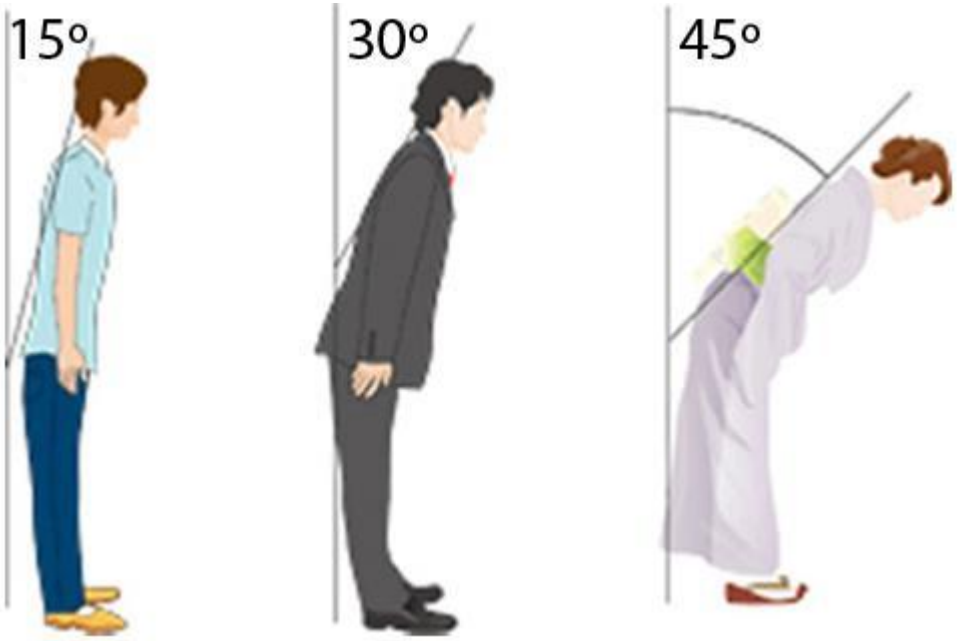
С днём объятий
поздравляю,
Счастья и любви желаю,
Обнимите же ты скорей,
Всех знакомых и друзей

День объятий — молодой международный праздник, отмечаемый 21 января и 4 декабря.

Согласно традиции праздника, заключить в дружеские объятия можно даже незнакомых людей.







Японцы при встрече кланяются. Они используют три вида поклонов – сайкейрей (самый низкий для самых уважаемых людей), средний (под углом 30 градусов) и лёгкий (под углом 15 градусов)

В Тунисе принято сначала поклониться, поднести правую руку ко лбу, затем к губам, затем к сердцу. «Я думаю о тебе, я говорю о тебе, я уважаю тебя» - таков смысл этого приветствия

Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, левую руку они закладывают за ухо и при этом высовывают язык.

Жители острова Тонго при встрече останавливаются, покачивают головой, топают ногами и пощёлкивают пальцами.

Поляки приветствуя даму, говорят: «Целую ручки!» при этом только делают вид, что целуют.

Туркмены засовывают руки в длинные рукава и целуют друг друга.

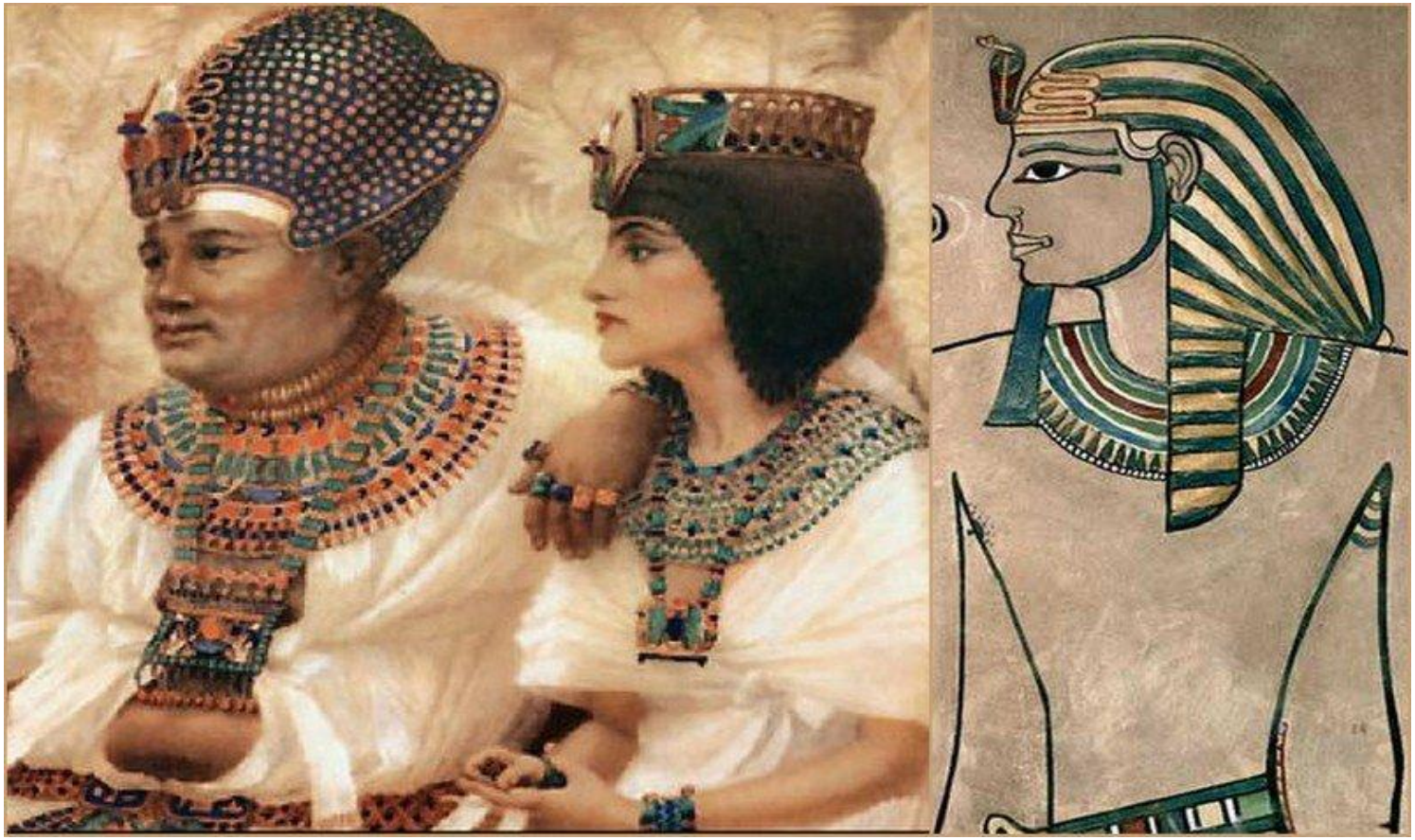
Персы желают:

«Будь весел!

Евреи, здороваясь,
говорят: «Мир вам!»

Зулусы удивлённо восклицают:

«Я тебя вижу!»



Египтяне интересуются:

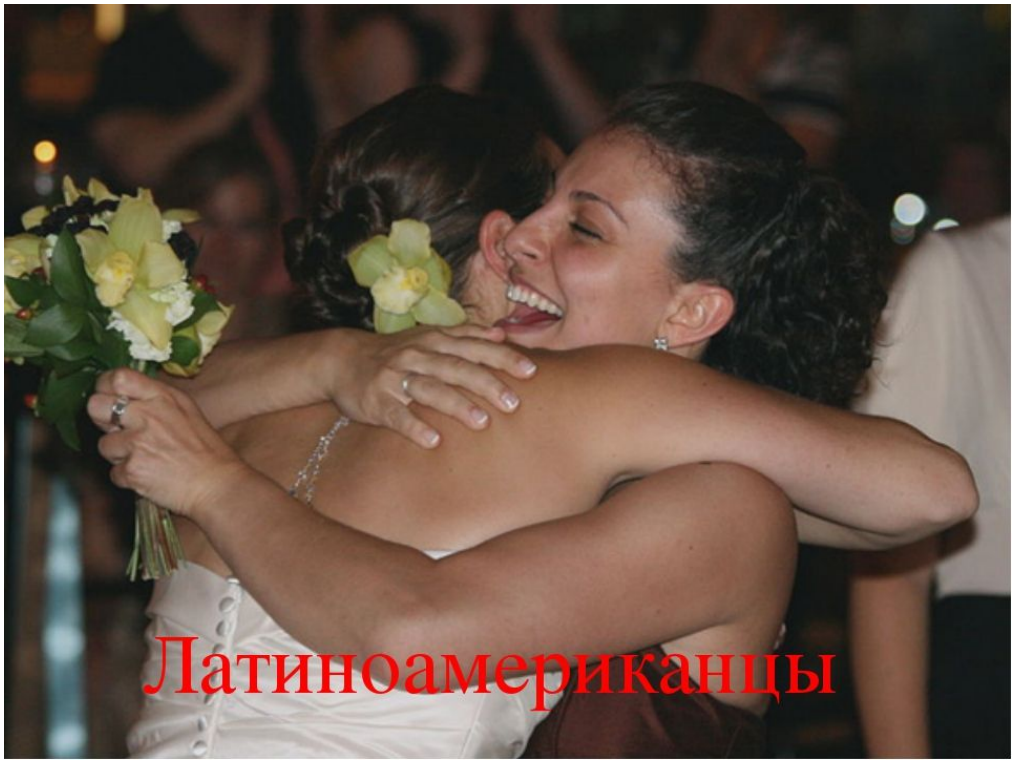
«Хорошо ли вы потеете?»

Малазийцы вопрошают:

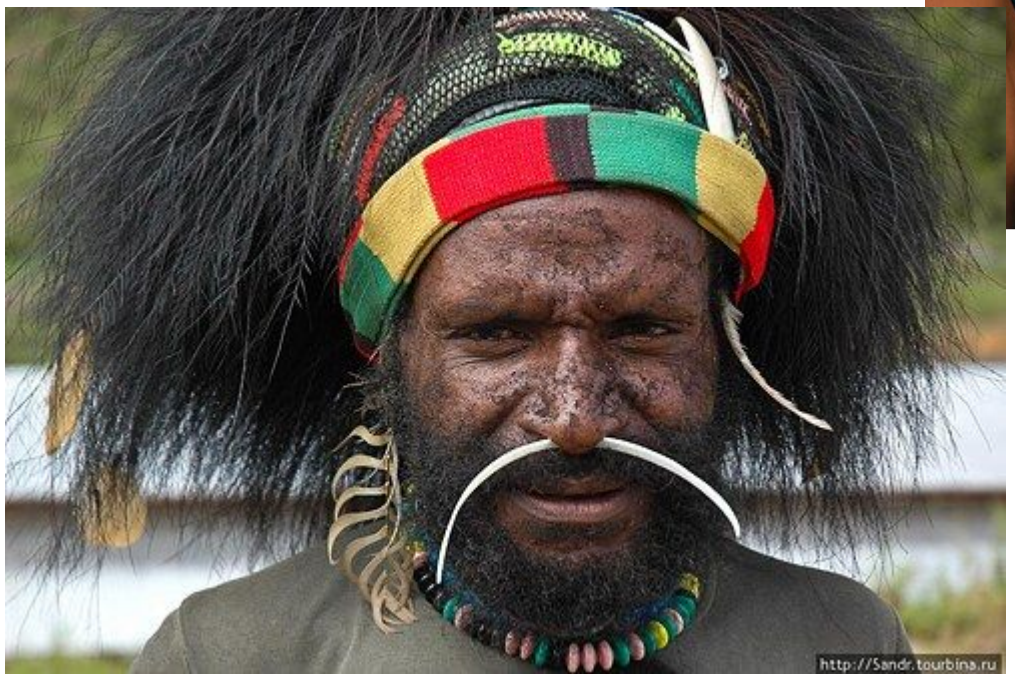
«Куда ты идёшь?»

Индийцы складывают ладони лодочкой
и склоняют голову

Китайцы кланяются с вытянутыми вдоль тела руками, ещё и пожимая руку сами себе.



Латиноамериканцы при встрече обнимаются.

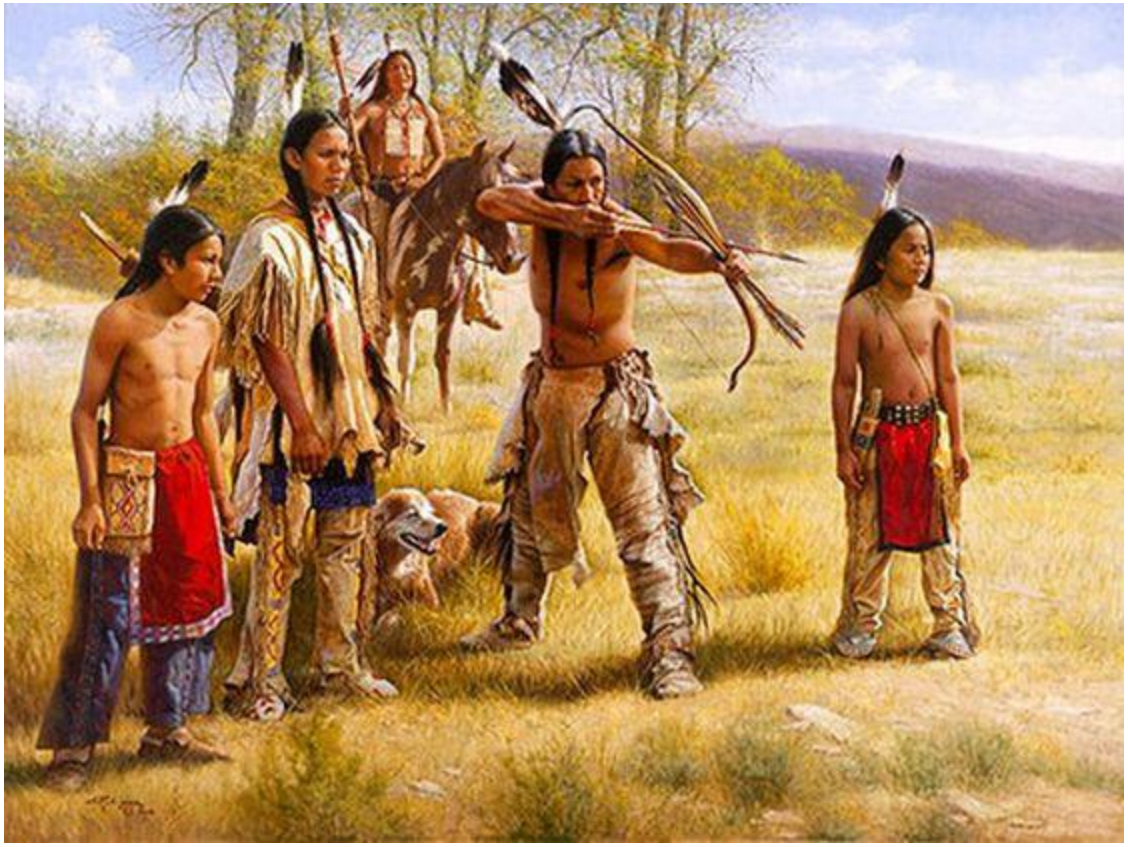


Любопытные самоанцы обнюхивают друг друга.

Гренландцы всегда восклицают: «Хорошая погода» даже если это не соответствует действительности. И в это замечание вкладывается особый смысл. «Мир прекрасен!» - вот что это значит. Даже если это не соответствует действительности.

В новой Гвинеи распространён обычай здороваться без слов, просто поднимая вверх брови.

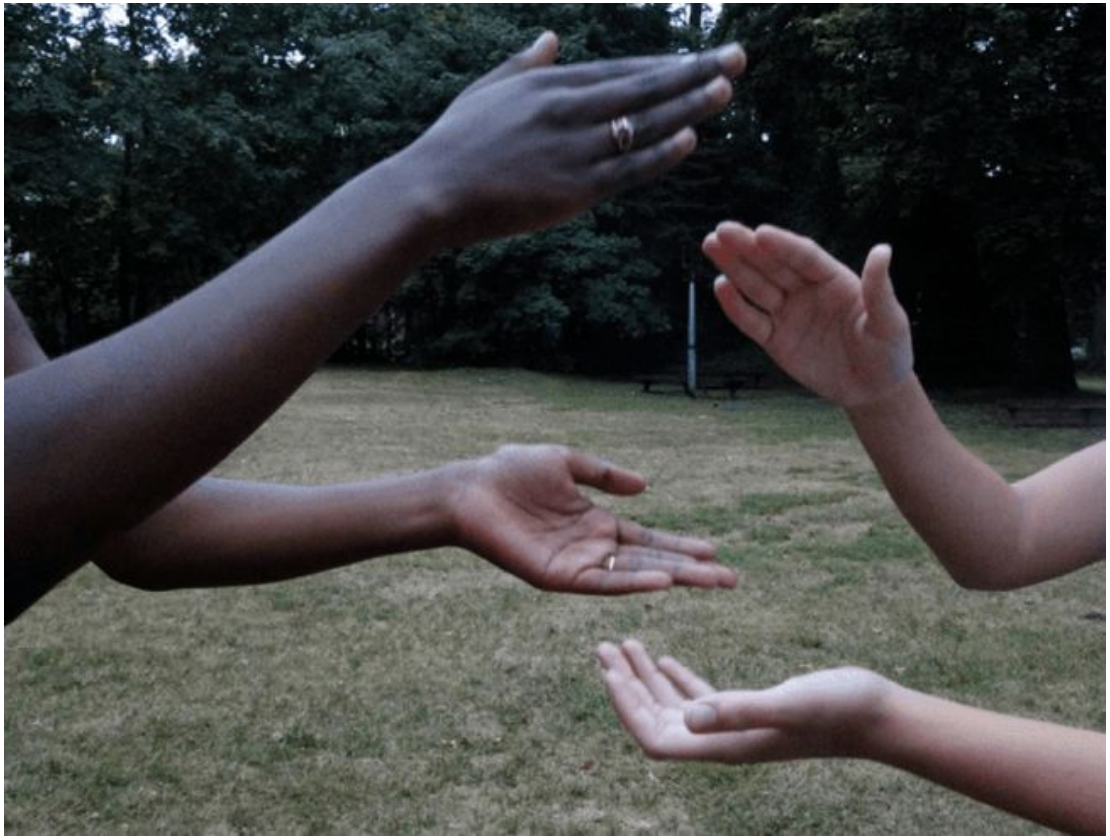
Арабы в знак приветствия
скрещивают руки на груди.



Некоторых индейских племён принято при виде незнакомого человека сидеть на корточках до тех пор, пока он не приблизиться к вам. В некоторых племенах для приветствия снимают обувь.

В Новой Зеландии, встречаясь и приветствуя друг друга, люди трутся носами.

В некоторых племенах Кении, когда здороваются, плюют друг в друга.



В Замбези при встрече хлопают в ладоши и делают книксен – это и есть приветствие.

Конго во время приветствия протягивают друг другу обе руки и при этом дуют на них.

Австралийские аборигены, увидев друг друга, в знак приветствия начинают танцевать.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Объятия обладают большим терапевтическим эффектом: повышают иммунитет, стимулируют центральную нервную систему, повышают в крови уровень гемоглобина, понижают давление. Объятия, длящиеся 20 секунд, способствуют выбросу в кровь окситоцина, вызывающего появление чувства эйфории.

ГБУЗ «ООЦМП»

21 января Международный день объятий

Объятия положительно влияют на здоровье человека и на его психологическое состояние, а также приносят пользу не только человеку, которого обнимают, но и тому, кто обнимает

БЛАГОДАРЯ ОБЪЯТИЯМ:

- становятся крепче иммунная и центральная нервная системы;
- нормализируется сон;
- омолаживается организм;
- организм становится более стрессоустойчив;
- уменьшается риск заболеваний сердца и понижается артериальное давление;
- повышается гемоглобин;
- самооценка становится выше;
- человек избавляется от внутренних переживаний, страхов и одиночества.

Обнимите рядом находящегося человека, закройте глаза на несколько секунд и прочувствуйте его, пусть вас мозг отдохнёт от постоянной суеты и расслабится. Почувствуете тишину, которая воцарилась вокруг вас и тепло, которое исходит, эти мгновения принесут доброту и взаимопонимание.

Помните, что в этот день лучший подарок – тёплые объятия.