

21 января - Международный



день объятий

21 января – Международный день объятий



Начни день с улыбки

Самые теплые объятия для тебя!



NEOMAGIA.RU

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 скорее 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

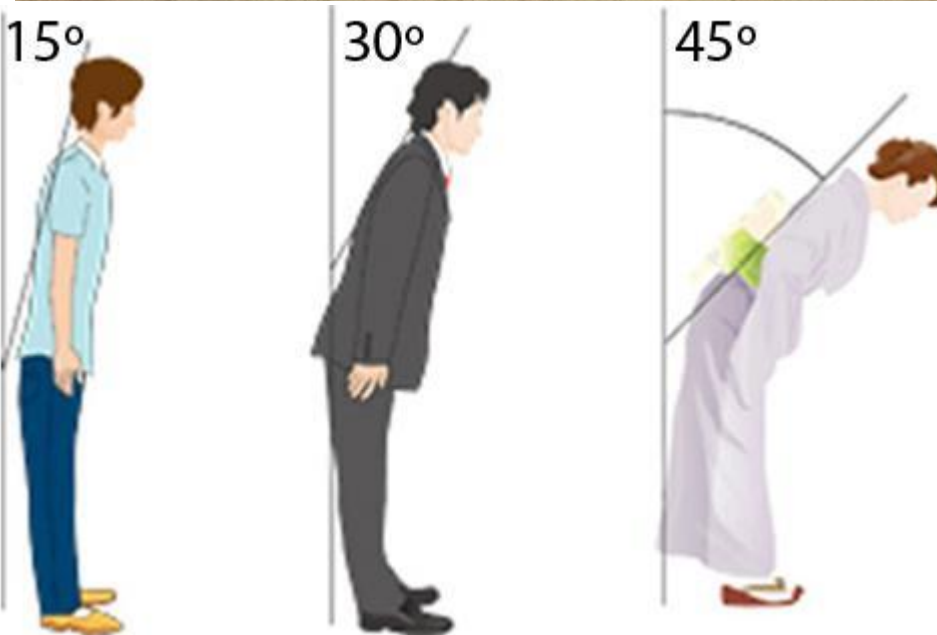
День объятий — молодой международный праздник, отмечаемый **21 января** и **4 декабря**.

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?»



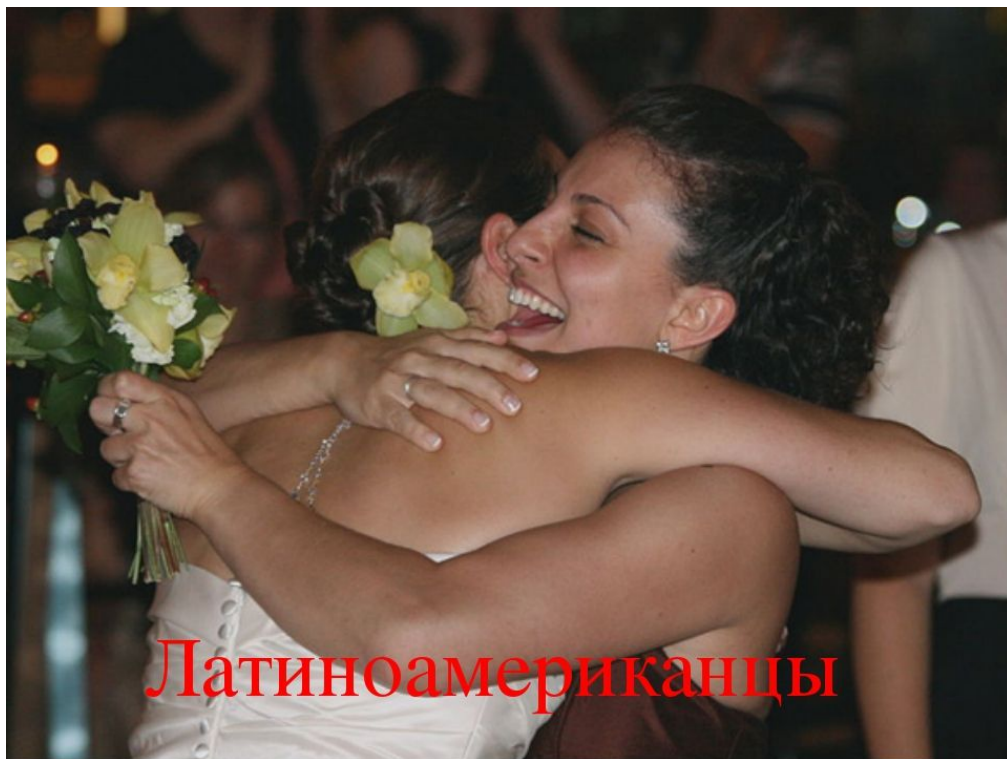
Малазийцы вопрошают:
«Куда ты идёшь?»



Индийцы складывают ладони лодочкой
и склоняют голову



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



Латиноамериканцы



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 Гвинее 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 приблизится 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 ладони 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;
- нормализуется 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 почувствуйте 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.**

