

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 27»



**Международный
день объятий**

Воспитатель
Балабанова Т. В .



21 января – Международный день объятий



Начни день с улыбки

Самые теплые объятия для тебя!



NEOMAGIA.RU



motivators.ru

Когда раскрываешь объятия,
раскрываешь сердце.

История праздника



Международный день объятий 21 января, один из самых необычных и веселых праздников в году. До такого могли додуматься только счастливые и необремененные проблемами люди. Таковые в нашем мире существуют, и большинство из них проживает в Соединенных Штатах Америки. Именно там несколько приколистов решили создать Международный день Объятий

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

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

