

С праздником!



**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ УЛЫБКИ**



- ▶ "От улыбки хмурый день светлей", — поётся в известной детской песенке. Улыбка творит чудеса, она заражает позитивом всех вокруг. Ей даже посвящён международный праздник.
- ▶ Всемирный день улыбки отмечается по всей планете в первую пятницу октября ежегодно начиная с 1999 года. В этот день устраиваются флешмобы, всевозможные акции и мероприятия.



Появление праздника связано с изобретением смайлика Харви Боллом. В 1963 году американская страховая компания заказала у Харви символ для рекламной акции, чтобы поднять настроение своим сотрудникам, которые были взволнованы из-за слияния с другой фирмой. Работники были неуверенными в будущем, что отрицательно сказывалось на их эмоциональном состоянии и, соответственно, на деловой активности компании. Харви Болл быстро нарисовал улыбающуюся жёлтую рожицу и получил за это всего 45 долларов. Но его изобретение стало необычайно популярным. Изначально смайлик был изготовлен в виде значков и роздан сотрудникам и клиентам страховой компании. Они имели такой успех, что фирма решила выпустить ещё более десяти тысяч экземпляров.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ УЛЫБКЕ



- ▶ Заставляя себя улыбаться, вы можете улучшить своё настроение. Психологи обнаружили, что, даже если вы находитесь в плохом настроении, вы можете мгновенно поднять его, заставив себя улыбнуться.
- ▶ Улыбка усиливает вашу иммунную систему. Улыбка действительно может улучшить ваше физическое здоровье тоже. Ваше тело более расслаблено, когда вы улыбаетесь, что способствует хорошему здоровью и сильной иммунной системе.



- ▶ Улыбка снимает стресс. Ваше тело незамедлительно начинает вырабатывать эндорфины, когда вы улыбаетесь, даже когда заставляете себя это сделать. Это внезапное изменение настроения поможет вам почувствовать себя лучше и снять стресс.
- ▶ Улыбаться проще, чем хмуриться. Учёные обнаружили, что вашему телу приходится больше работать и использовать больше мышц, чтобы нахмуриться, чем это происходит при улыбке.