

# День ОБЪЯТИЙ

Международный день объятий 2017 отмечается 21 января. Его празднуют все люди, которые хотят подарить окружающим при помощи объятий частичку тепла и доброты.

Международный день объятий – неофициальный праздник. Он был основан в США в 1986 году под названием Национального дня объятий. Инициаторами праздника выступили американские студенты факультетов психологии и медицины. В этот день они обнимали не только сокурсников, друзей, но и незнакомцев. Традиция обрела популярность и распространилась по всему миру.

В этот праздник люди обнимают своих родных, друзей, незнакомцев и обмениваются с ними душевным теплом. Своими объятиями они помогают другим ощутить себя нужными, ценными, необходимыми. Обнимания возрождают в человеке чувство защищенности и доверия. В этот день молодежь устраивает тематические флешмобы. На улицах городов можно встретить людей, держащих плакаты с надписью «Обниму бесплатно». Все желающие заключают их в объятия и обмениваются с ними положительными эмоциями.

День объятий – отличный повод обнять своих родных и близких и сказать им, как сильно вы их любите.

День объятий отмечается 4 раза в году: 21 января, 15 и 22 июля, 4 декабря. Дата 21 января наиболее популярна.

По мнению ученых, ежедневные объятия от 3 до 7 раз укрепляют иммунную систему и психику, а более 8 раз – позволяют человеку обрести полное счастье.

Учеными доказано, что объятия в раннем возрасте помогают сформировать в человеке умение любить. Если ребенка до 7 лет лишить объятий, то он будет не способен любить других. Из него может вырасти психически неуравновешенный человек (психопат) или социопат.

В 2008 году традицию объятий использовали при проведении выборов на пост градоначальника Киева. Украинские политтехнологи предлагали гражданам обняться с известными политиками.

В США установлен рекорд – 7777 объятий в день. В Канаде зафиксировано самое долгое объятие длительностью 24 часа и 33 минуты, в Великобритании – 24 часа и 44 минуты. Эти рекорды попали в Книгу рекордов Гиннеса.

Объятия длительностью от 20 секунд обладают целебными эффектами.

А. Эйнштейн черпал в объятиях своей жены силу и жизненную энергию. Во время возникающих в работе трудностей он просил супругу обнять его.

**В ОПК СТИ НИТУ «МИМиС» на кануне всемирного Дня объятий проведена Агитационно-пропагандистская акция под названием: «Подари тепло своего сердца»**

**В этот замечательный день было много интересных моментов, которые позволили нам, студентам и преподавателям колледжа оценить силу и значимость объятий и научили как правильно пользоваться прикосновениями в нашей жизни:**

**Программа агитационно-пропагандистской акции «Подари тепло своего сердца» состояла из трёх компонентов:**

**1. Акция: «Обними меня»**

**Наши студенты создали позитивное настроение всем участникам «обнимашек». В костюмах ростовых кукол участники студенческого самоуправления во время перемены встречали студентов, преподавателей и гостей колледжа и предлагали объятия, которые помогли создать атмосферу тёплых и добрых чувств.**

**2. Мастер-класс «Как правильно обниматься»**

**Психолог колледжа и врач ЦМП познакомили студентов с принципами правильных объятий. Студенты приобрели знания о правильном взаимодействии прикосновений с другими людьми и уважительного отношения друг к другу.**

**3. Акция «Я рядом, я с тобой!» -**

**Участники студенческого самоуправления посетили детей младших классов школы № 23 «для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», показали мини-представление, провели игры и конкурсы, подарили подарки, собранные студентами колледжа.**

**Это особые дети, они добрые и открытые, простые и наивные. благодаря искренности и доброжелательности наших студентов они быстро включились в процесс интерактивного представления и игр, активно взаимодействовали с гостями. Наши студенты помогли им ощутить себя нужными, ценными и необходимыми, они продемонстрировали детям с ограниченными возможностями важность объятий с помощью игровых технологий.**





## **21 января – Международный день объятий**

*Обнимайтесь ежедневно 4 раза чтобы жить, 8 раз для хорошего самочувствия, 12 раз для личностного роста и развития*

### **10 полезных свойств объятий:**

Стимулируют центральную нервную систему и деятельность головного мозга

Снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Укрепляют иммунную систему и повышают иммунитет

Оказывают омолаживающий эффект на организм

Снимают депрессию и тревожность

Повышают уровень гемоглобина

Повышают стрессоустойчивость

Снимают агрессию

Улучшают сон

Снижают боль

**Обнимайтесь чаще.  
Дарите друг другу тепло своего сердца!**