



**21 января, во всем мире отмечают Международный день объятий.** Событие, не являющееся официальным, появилось на свет в 1986 году. С тех самых пор последняя декада января всегда начиналась традиционно – незнакомые люди обнимались на улицах и говорили друг другу приятные слова.

Кто ее придумал – неизвестно. Судя по всему, это был очень дружелюбный человек, который наверняка знал, в чем заключается ценность события.

Научно доказано, что во время объятий в организме происходят удивительные процессы:

- Увеличивается содержание окситоцина – гормона, помогающего выстраивать

социальные связи. Его выработку стимулируют прикосновения людей. Ученые считают, что любое приятное общение с родными, знакомыми, будь оно тактильным или эмоциональным, вызывает активизацию окситоцина.

- Укрепляется иммунитет.
- Стимулируется деятельность центральной нервной системы.
- Усиливается приток кислорода в сосуды.
- Улучшается работа головного мозга.
- Притупляется боль.

Это далеко не все полезные «свойства» объятий, действие которых еще не изучено до конца.

Психологи убеждены, что «обнимашки» заражают организм позитивной энергией, продлевают жизнь, делают людей счастливыми, уверенными в себе, возвышая до небес.

Факты доказывают, что объятия помогают победить стресс и депрессию. Обласканный человек быстрее справляется с дурным настроением, мир не кажется ему серым и неинтересным.

**Подсчитано, что каждому из нас нужно не менее четырех объятий в день. Это для того, чтобы выжить! Восемь «обнимашек» поддержат жизнедеятельность, двенадцать – личностный рост и развитие.**





Наши воспитанники и их родители восприняли этот день как еще одну возможность не вербально выразить свои самые лучшие чувства. Вы скажите, что в условиях строжайших запретов в связи со сложной эпидемиологической обстановкой, «обнимашки» это очень опасно. Однако, все наши воспитанники здоровы, они ежедневно проходят утренний и дневной фильтр. Мы соблюдаем все меры безопасности в ДООУ и советуем это делать в семьях.



**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**