



Не ждите повод — просто улыбнитесь. Знакомым, не знакомым и себе и вдруг кому-то ночью, вы, приснитесь, улыбкой вдруг поможете в беде. Поднимете немного настроение, и отвлечете от ненужных дум. Улыбка, это чудное мгновение, улыбка, это светлый, счастья «бум»...

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

**День улыбки – самый добрый и веселый праздник**

**Жил — был художник один...**

Значение улыбки в нашей жизни

*Интересные факты об улыбке*

*Кто отмечает праздник улыбки?*

Польза улыбки  
**ВИКТОРИНА**



Уходит 2024 год. Но он был богат на многие события, в которых ученики приняли активное участие. Мы познакомим Вас с некоторыми из них. Наше здоровье зависит не только от экологической обстановки, но и от душевного равновесия человека с окружающей средой. В нашей газете Вы найдете много интересного.



**«Сделай доброе дело. Помоги появиться хотя бы одной улыбке!»**



Осень дарит нам не только тучи, затягивающие небо непроницаемой пеленой, и поливающие землю холодным мелким дождем. 7 октября отмечается Всемирный день улыбки. Это отличный повод подарить себе и другим радость, а еще возможность узнать, что хорошее настроение помогает меньше болеть.

Ульяна П.



## **День улыбки – самый добрый и веселый праздник**

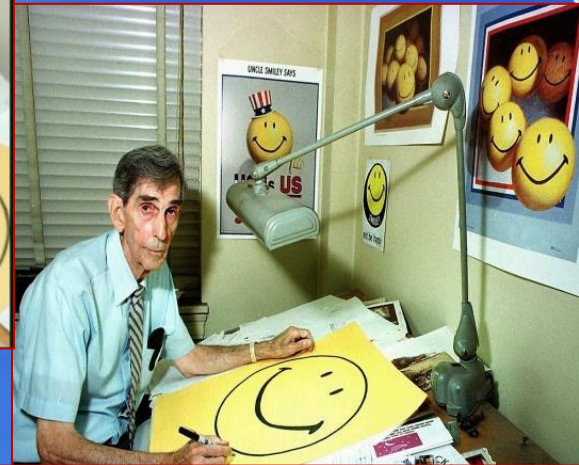
От простой улыбки мир становится светлее, жизнь прекрасней, а на душе веселее. Но так редко человек вспоминает о простом рецепте счастья. Улыбайтесь вместе с нами !!!  
Оглянитесь вокруг. Прямо сейчас, где бы вы не находились: на работе, дома, в общественном месте. Как много улыбающихся лиц вы увидели? Десятки, единицы, ни одного? И, действительно, большинство разучилось улыбаться без причины, просто так. А обычная улыбка способна творить чудеса, и даже существует особый праздник Всемирный день улыбки, призванный изменить мир.

# Улыбка – «Поцелуй души»



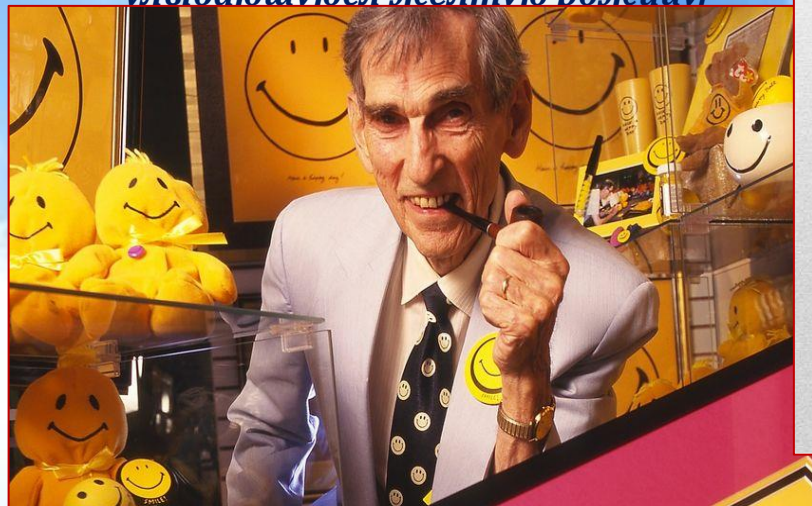
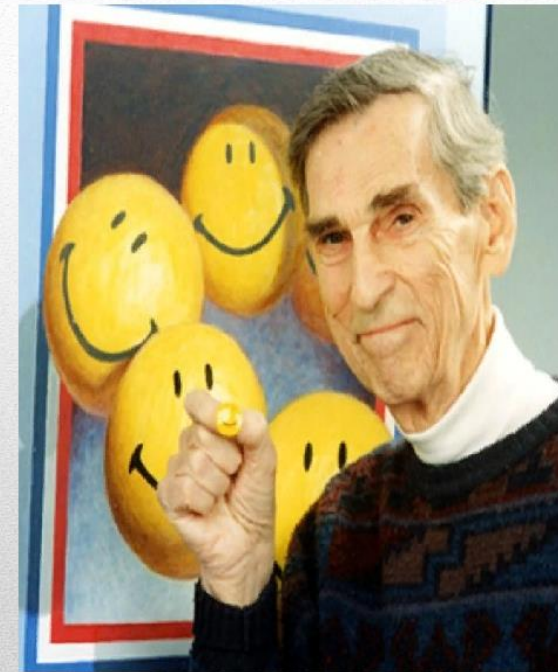
## Жил — был художник один...

Всемирный день улыбки отмечается ежегодно в первую пятницу октября. Тем, что этот замечательный праздник существует, мир обязан художнику Харви Бэллу. Как-то к нему обратились представители страховой компании с просьбой придумать какой-нибудь яркий и запоминающийся символ — визитную карточку компании. Харви не долго думал, взял и предложил заказчикам то, что сейчас все без исключения пользователи интернета называют «смайликом» — улыбающуюся желтую рожицу.



За 10 минут и 45 долларов Харви Бэлл создал простенькую жёлтую, задорно улыбающуюся рожицу, из которой сделали значок, прикрепили сзади булавку и раздали сотрудникам и клиентам компании.

С сияния на груди у страховых агентов и ими застрахованных клиентов начал первый свой путь первый смайл, оффлайнный и неэлектронный.



## Больше улыбок и смеха каждый день!!!

Успех такой «визитки» превзошел все ожидания. Совсем скоро милая рожица стала появляться на футболках, бейсболках, конвертах, открытках, спичечных коробках. «Никогда еще в истории человечества и искусства не было ни одной работы, которая бы, распространившись столь широко, приносила столько счастья, радости и удовольствия. Не было ничего, сделанного так просто, но ставшего понятным всем», — сказал он в одном из своих многочисленных интервью.

Всемирный день улыбки первый раз отмечался в 1999 году. Художник считал, что этот день должен быть посвящен хорошему настроению. девизом Дня являются слова: «Do an act of kindness. Help one person smile», что перевести можно примерно так: «Сделай доброе дело. Помогни появиться хотя бы одной улыбке». И с тех пор этот праздник отмечается энтузиастами по всему миру различными акциями и флешмобами.

Всегда пусть дарятся улыбки!





## Почаще улыбайтесь и Ваша иммунная система скажет Вам: «Спасибо»!

Да, с помощью улыбки, не понаслышке, улучшается здоровье человека – и это факт. Как? Да очень просто! Вот Вы улыбаетесь и Ваше тело находится в стадии расслабления, что в свою очередь укрепляет Ваше здоровье, а также иммунную систему. Очень эффективно воздействие улыбки и при деловых коммуникациях. Некоторые специалисты пришли к выводу, что улыбка повышает шансы продвижения вверх по карьерной лестнице.



### Профилактика болезней по методу Гиппократа

Хотя этот праздник был учрежден не так давно, люди во все века понимали значение улыбки. Не случайно на Востоке родилась поговорка: «В улыбающееся лицо стрела не попадает». Кроме того, именно белозубая улыбка в прошлые века олицетворяла собой здоровье. Великий Гиппократ любил повторять, что смех обладает целительной силой. Он успокаивает, расслабляет мышцы, улучшает пищеварительную функцию. Современные ученые подтверждают воззрения древних лекарей, считая, что хорошее настроение – отличная профилактика болезней. Поэтому чаще улыбаться стоит не только, чтобы правильно подать себя в обществе. Это еще и самая доступная профилактическая мера, способная избавить от обычных недомоганий и отдалить развитие серьезных патологий. Улыбка нам ничего не стоит, а польза от нее так велика!

*В Европе более, чем в России, люди расположены к улыбке. В России на человека, улыбающегося без причины, смотрят с удивлением, а то и с подозрением, в Европе улыбка считается культурной нормой.*





## Интересные факты об улыбке Улыбка снимает депрессию!

Когда человек улыбается, в его теле автоматически начинают вырабатываться эндорфины (гормоны счастья), они вырабатываются даже тогда, когда человек насильно принуждает себя улыбнуться! Это неожиданное настроение поможет почувствовать себя намного счастливее и депрессия потихоньку будет уже паковать свои чемоданы на выход...

**Улыбайтесь чаще, и болезни обойдут вас стороной!**



От простой улыбки мир становится светлее, жизнь прекрасней, а на душе веселее. Но так редко человек вспоминает о простом рецепте счастья. Улыбайтесь вместе с нами.

**Пусть улыбка станет утренней зарядкой!**

Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ее дарит. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не





## Улыбка – отличная зарядка для лица!



*Когда человек улыбается, он при этом сразу же задействует от 5 до 53*

*лицевых мышц. Удивительно, но только улыбка может заставить Ваше лицо одновременно использовать в работе до 53 мышц – а это хорошая и полезная зарядка!*



*Как можно чаще улыбайтесь!  
И будьте счастливы всегда,  
Хандре вовек не поддавайтесь,  
Жизнь красьте в яркие цвета!*

*И каждый день своим родным  
Улыбку яркую дарите!  
Ну и, конечно же, любым Денечком в жизни  
дорожите!*

*С точки зрения здоровья улыбка ко всему прочему обладает выраженным косметологическим эффектом: предупреждает образование преждевременных морщин, поддерживает эластичность кожи.*

**Проснувшись утром, не ленись. Себе лукаво улыбнись!**

**Скажи красивый комплимент,  
И расцветешь в один момент!**



Оглянитесь  
вокруг. Прямо  
сейчас, где бы вы  
не находились: на  
работе, дома, в  
общественном  
месте. Как много  
улыбающихся лиц  
вы увидели?  
Десятки, единицы,  
ни одного?

? И, действительно, большинство  
разучилось улыбаться без причины,  
просто так. А обычная улыбка  
способна творить чудеса, и даже  
существует особый праздник  
Всемирный день улыбки,  
призванный изменить мир.

Ты улыбайся, чаще улыбайся!  
Тебе идет улыбка, посмотри!  
Ты с нею никогда не расставайся,  
Серьезности печать с лица сотри!

Сотри с лица тревогу без причины,  
Заботы не утрируй и печаль,  
Для грусти, пессимизма и кручины  
Причинам возникать не позволяй!

Пускай грядущий день немного зыбок,  
С улыбкою в дела лишь окунись,  
За день получишь тысячи улыбок!  
Не веришь? Просто встань и оглянись!

Не веришь? Улыбнись сегодня миру  
Открыто... Очень просто... Всем  
вокруг...  
Не хмурься, и почувствуй снова силу,  
И станут безоружны люди вдруг...





## Кто отмечает праздник улыбки?

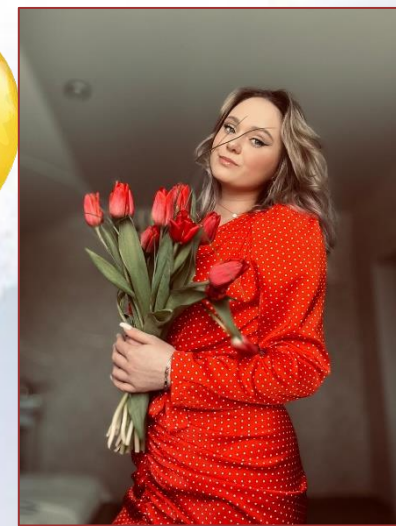
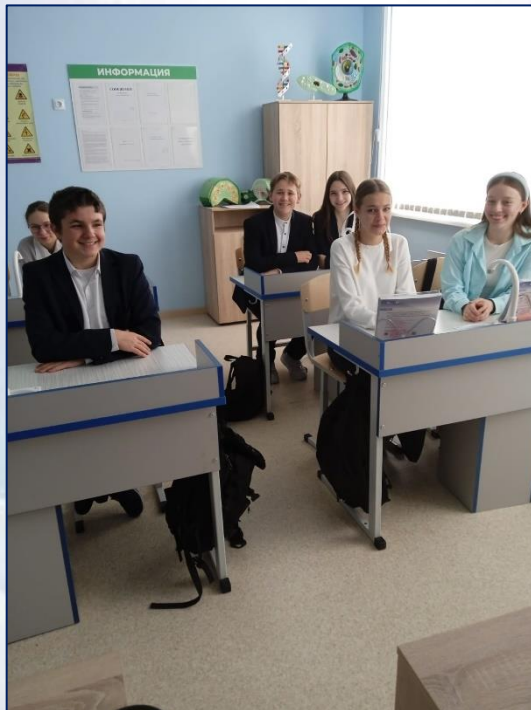
Если говорить сухим языком физиологии, улыбка – это простое движение лицевых мышц.

«Поцелуй души», «солнце, прогоняющее зиму с лица» – такие красивые эпические названия получила улыбка в народе. И не просто так.

Такой уникальной способностью наделен природой только человек. И самое интересное, что с улыбкой маленький человечек уже рождается, а не учится, как некоторые утверждают, улыбаться своим родителям, а позже и другим людям.

Оказывается, мы умели улыбаться еще до рождения, и это доказывают ультразвуковые исследования плода в утробе женщины. Малыши улыбаются солнышку и маме. У кошки – как и у кошки и ветер.

Так зачем искать повод, чтобы улыбнуться, если можно сделать свою жизнь намного счастливее, просто улыбнувшись. И неудивительно, что появился такой добрый и светлый праздник День улыбок.



Но даже улыбка через силу способна изменить настроение и даже самочувствие. Стоит всего лишь на протяжении одной минутки улыбаться, даже через силу, и от плохих и мрачных мыслей не останется и следа. Благодаря улыбке человек находит единомышленников, располагает к себе собеседника и даже останавливает споры. Улыбающийся человек не просто выглядит счастливее и моложе, он располагает к себе и невольно продлевает свою жизнь.



## Полезьа улыбки

Исследователи уже давно вынесли вердикт смеху — 5 минут интенсивного хохота увеличивает продолжительность жизни как минимум на год. Но следует заметить, что речь идет лишь об искренней улыбке, в процессе которой участвуют все мышцы лица. Во-первых, улыбка снимает стресс, ну, или, по крайней мере, значительно его снижает. Как бы на душе не скребли кошки, а стоит улыбнуться самому, вспомнив о чем-нибудь приятном, либо просто увидеть красивую улыбку постороннего человека, адресованную вам, как жизнь перестает казаться безнадежной и беспросветной. Медики выяснили, что улыбка благотворно воздействует на состояние иммунитета. Кроме того, общее расслабление тела, вызываемое движением губ, способствует стабилизации нервной системы. А раз человек спокоен, в какой-то степени он счастлив. Впрочем, улыбаться искренне, не испытывая положительных эмоций, невозможно.



*Пусть Ваша улыбка будет ярче солнца!!!  
Улыбка – выражение лица, освещенное радостью. Лицо с улыбкой –  
открытое лицо.*

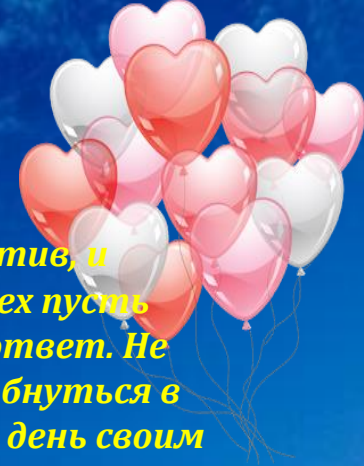
*Улыбка – важнейший  
элемент  
функционального  
позитива. Улыбка не  
только отражает  
приподнятое  
настроение, но и  
активно его созд*



*Улыбайся, и пусть весь мир  
узнает о хорошем настроении.  
Дари позитив, и искренний смех  
пусть раздастся в ответ.  
Забудь о печалях, о бедах и зле. А  
в День для улыбок сделай свою  
жизнь и своих друзей немножко  
добрее и радостнее!!!*



*Дарите позитив, и  
искренний смех пусть  
раздастся в ответ. Не  
забудьте улыбнуться в  
этот добрый день своим  
родным, друзьям и даже  
руководству на работе.  
Начните день с улыбки!*



## Дарите друг другу тепло и улыбки!!!

Вам с улыбкой  
радостной  
Шлю я поздравления,  
В День улыбок  
праздничным  
Пусть будет  
настроение.

Желаю не жалеть вам  
Улыбок для друзей,  
Со встречаемыми  
делиться  
Улыбкою своей.


Пусть солнцем  
засияют  
Они на ваших лицах,  
Счастливыми пусть  
сделают  
И бедняков, и  
принцев.

Желаю в День  
улыбок,  
Чтоб весь мир  
улыбался,  
Чтоб грустным и  
несчастливым



Если вы сами не улыбаетесь  
или не дай бог раздражены –  
ничего не выйдет. Но если вы сами солнышко,  
будьте требовательнее,  
включайте солнышко у ребенка.

Пусть наши дети с самых малых лет  
привыкают к тому, что они тоже вносят  
свой вклад в общую семейную радость.

 MyShared

## Интересные факты

Первая настоящая улыбка появляется в возрасте от шести до восьми недель



Опыты показывают, что у людей, ожидающих просмотра смешного фильма, на 87% повышается содержание гормона роста! Гормон роста отвечает за иммунитет, а бета-эндорфин помогает противостоять стрессам, депрессии и осуществляет обезболивание. Поджатые губы на угрюмом лице блокируют центр, и сразу возникают проблемы с желудком, как будто человек "не переваривает" жизнь, и она ему, кстати, отвечает полной взаимностью.



*При угрюмой гримасе напрягаются 43 мышцы, а при улыбке – только 17.*



«Умное лицо — это еще не признак ума, господа. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!» (Григорий Горин)



*Улыбка — выразительные движения мышц лица, губ или глаз, показывающая расположение к смеху или выражающая удовольствие, радость, приветствие доброжелательность либо иронию, насмешку. Начните день с улыбки. Улыбнувшись своему отражению в зеркале, вы почувствуете, как мир заиграет яркими красками и зазвучит новыми мелодиями.*



*Улыбайтесь чаще и на здоровье!!!*



## **ВИКТОРИНА**

## **ВИКТОРИНА**



**Каким от улыбки станет хмурый день? (светлей)**

**Чья загадочная улыбка хранится в Лувре и кто её создатель? (Мона Лиза, Леонардо да Винчи)**

**Кого призывают улыбнуться, напоминая о флаге корабля? (капитана)**

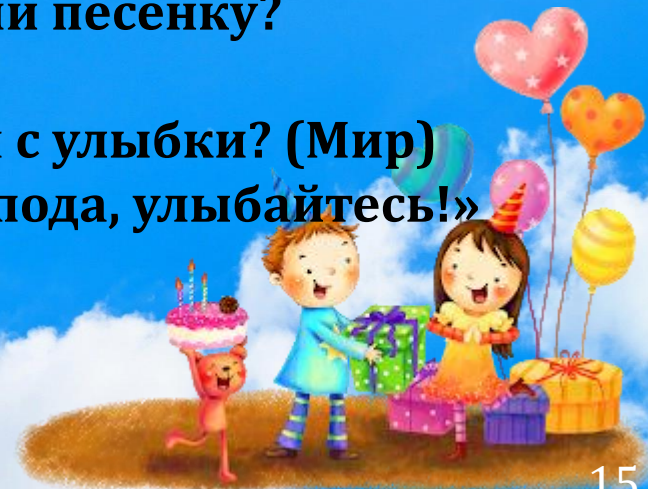
**Как называется самая безукоризненная улыбка? (голливудская)**

**Чья улыбка в произведении «Алиса в стране чудес» является самой необыкновенной? (Чеширского кота)**

**Кто улыбнулся весело, когда мы маме запели песенку? (солнышко)**

**Что, по мнению Матери Терезы, начинается с улыбки? (Мир)**

**Кому принадлежит фраза «Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!» (барону Мюхгаузену)**



*Твоё плохое настроенье -  
Всего лишь маска и вуаль,  
Сними её ты с облегченьем  
И брось в космическую даль!  
Ты оглянись и обнаружишь,  
Как много радости вокруг,  
Любовь людей, с кем крепко  
дружишь,  
Любовь мою, быть может,  
вдруг...  
Ты не грусти, а улыбайся,  
Смотри на вещи веселей,  
Живи легко, но не сдавайся!  
Вперёд! С улыбкой и смелей!*



Редактор    Фадеева В.Н.