

С Международным Днем Счастья!!!



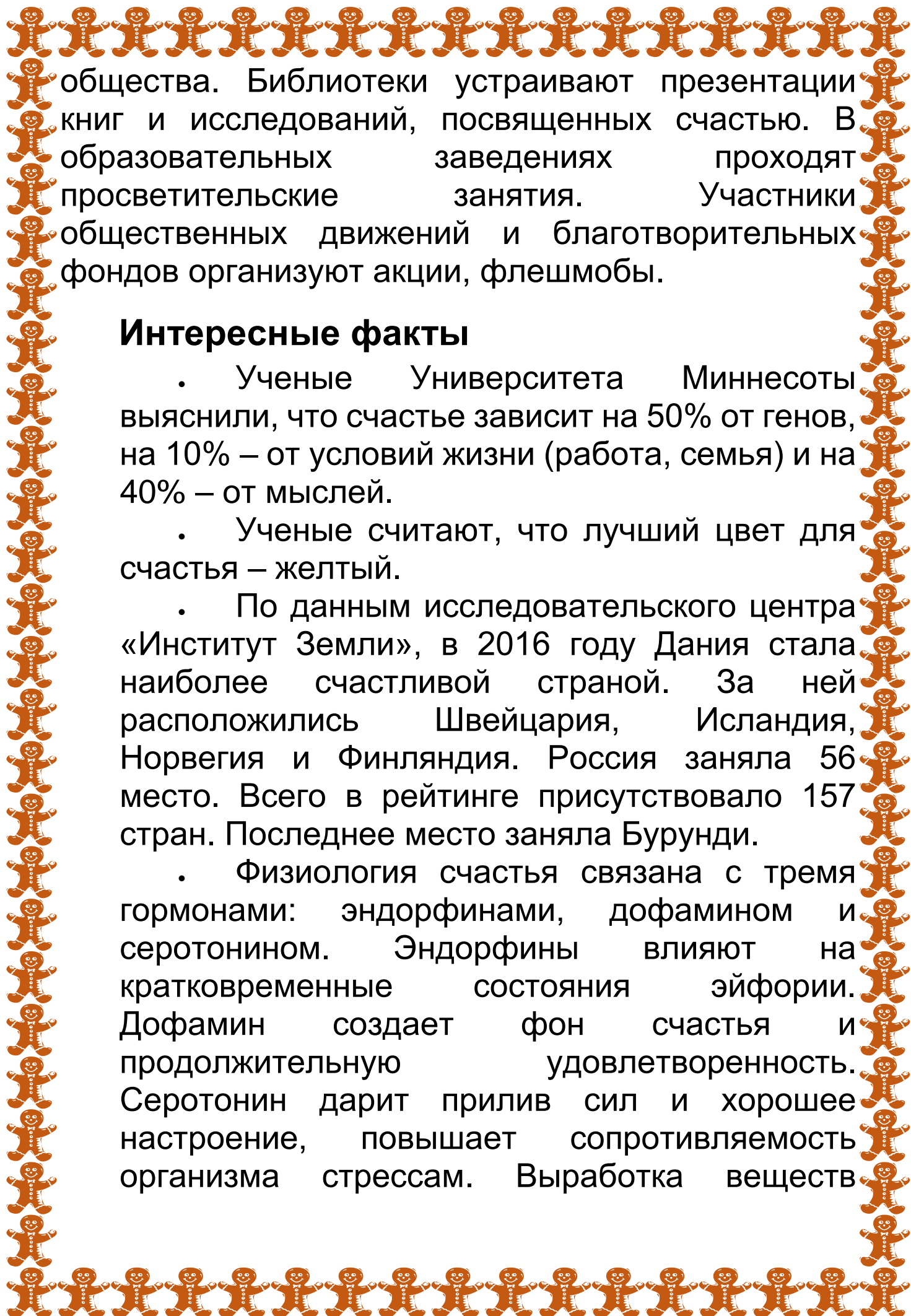
Международный день счастья отмечается **20 марта**. В торжествах участвуют деятели общественных движений, благотворительных фондов, психологи, философы. Цель Международного дня счастья: обратить внимание людей на удовлетворенность жизнью и поддержать их стремление быть счастливыми.

История праздника

Международный день счастья учредила резолюция № A/RES/66/281 Генеральной Ассамблеи ООН от 28 июня 2012 года. Инициатором праздника выступило Королевство Бутан. Его предложение одобрили представители всех государств-членов ООН.

Традиции праздника

В Международный день счастья проводятся лекции, семинары, конференции, тренинги. Участники распространяют идеи позитивного отношения к жизни и окружающим, выдвигают идеи по улучшению быта и совершенствованию



общества. Библиотеки устраивают презентации книг и исследований, посвященных счастью. В образовательных заведениях проходят просветительские занятия. Участники общественных движений и благотворительных фондов организуют акции, флешмобы.

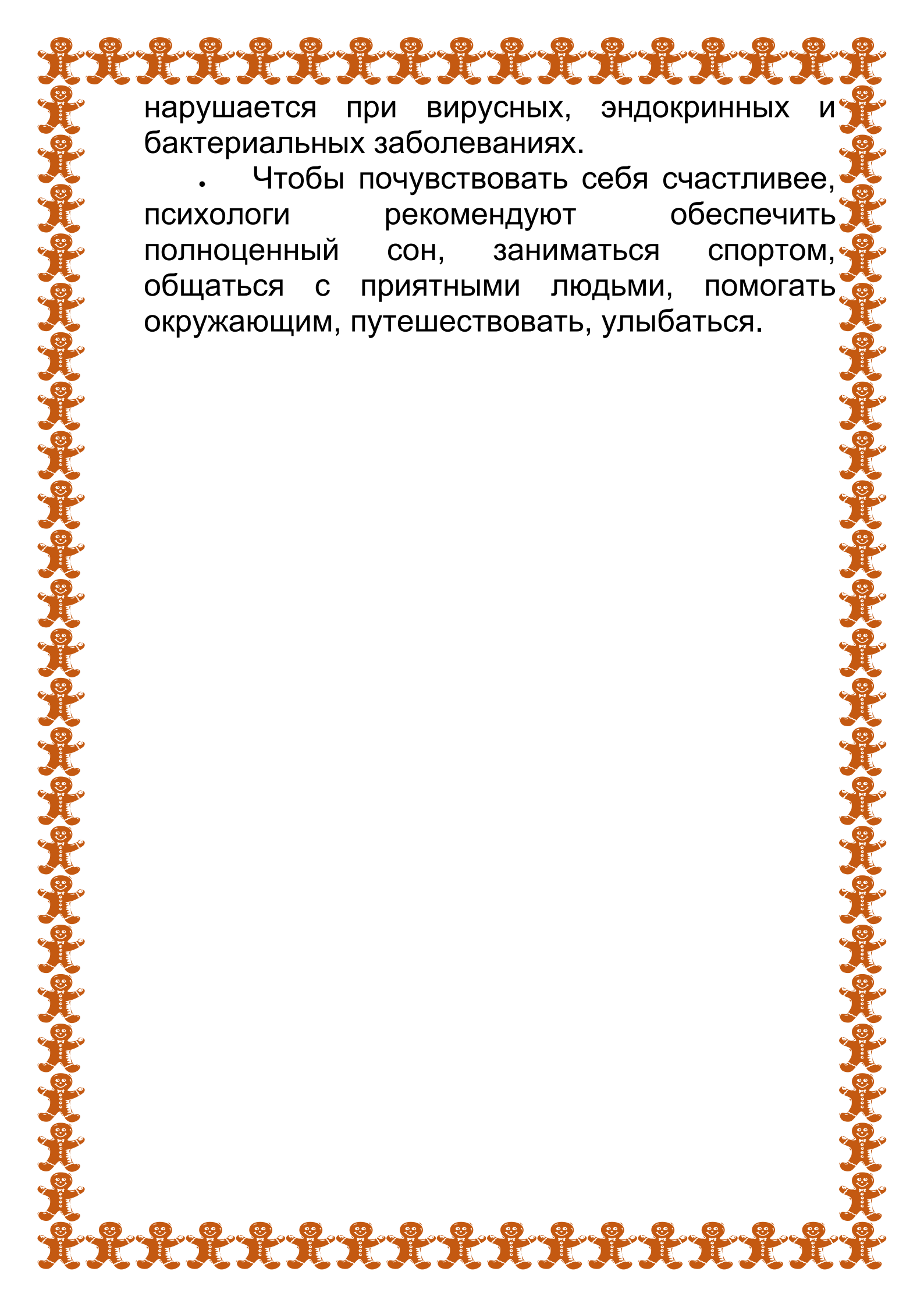
Интересные факты

- Ученые Университета Миннесоты выяснили, что счастье зависит на 50% от генов, на 10% – от условий жизни (работа, семья) и на 40% – от мыслей.

- Ученые считают, что лучший цвет для счастья – желтый.

- По данным исследовательского центра «Институт Земли», в 2016 году Дания стала наиболее счастливой страной. За ней расположились Швейцария, Исландия, Норвегия и Финляндия. Россия заняла 56 место. Всего в рейтинге присутствовало 157 стран. Последнее место заняла Бурунди.

- Физиология счастья связана с тремя гормонами: эндорфинами, дофамином и серотонином. Эндорфины влияют на кратковременные состояния эйфории. Дофамин создает фон счастья и продолжительную удовлетворенность. Серотонин дарит прилив сил и хорошее настроение, повышает сопротивляемость организма стрессам. Выработка веществ



нарушается при вирусных, эндокринных и бактериальных заболеваниях.

• Чтобы почувствовать себя счастливее, психологи рекомендуют обеспечить полноценный сон, заниматься спортом, общаться с приятными людьми, помогать окружающим, путешествовать, улыбаться.