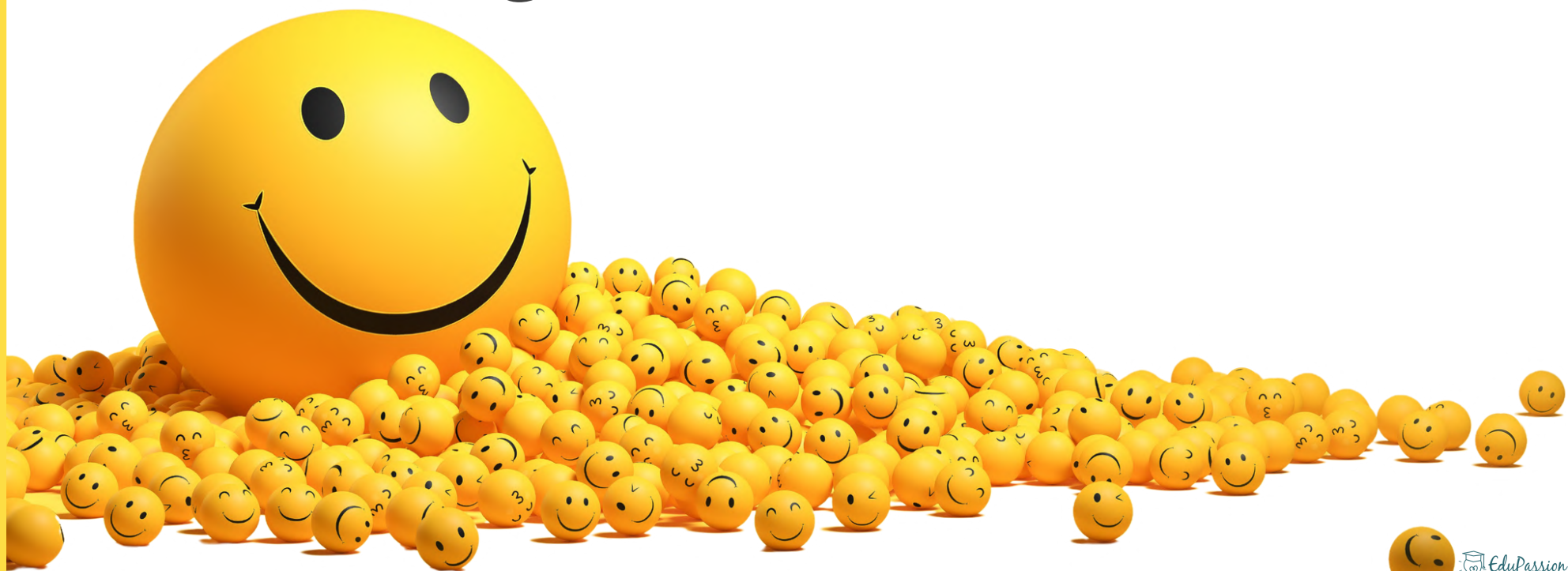


**pierwszy piątek października**

# **Światowy Dzień Uśmiechu**



# Światowy Dzień Uśmiechu

Światowy Dzień Uśmiechu jest obchodzony corocznie w pierwszy piątek października. Pomysłodawcą tego święta jest Harvey Ball - twórca słynnej uśmiechniętej buźki na żółtym tle.



Uśmiechnięta minka powstała w 1963 roku i w niedługim czasie stała się symbolem radości rozpoznawalnym na całym świecie.



# Kiedy powstało święto?

Twórca uśmiechniętej minki stworzył ją wyłącznie w celu wywoływania uśmiechu. Z czasem, symbol coraz częściej wykorzystywały firmy, przez to ludzie zapomnieli o jego pierwotnym założeniu. Dlatego Harvey Ball postanowił zainicjować - pierwszy raz w 1999 roku - Światowy Dzień Uśmiechu!

W 2001 roku, po śmierci Harveya powstała Światowa Fundacja Uśmiechu (Harvey Ball World Smile Foundation), która wspiera dzieci i jest organizatorem Światowego Dnia Uśmiechu.



# Znaczenie „smiley face”

Uśmiechnięta minka ma symbolizować to, co najczęściej chcemy widzieć u innych ludzi - uśmiech i radość życia. Nie bez powodu powstało powiedzenie, że „śmiech to zdrowie”. Uśmiech i śmiech jest potrzebny każdemu człowiekowi.

Osoby uśmiechnięte i pogodne lepiej radzą sobie z trudnościami, zjednują więcej ludzi wokół siebie i lepiej funkcjonują w społeczeństwie.



# Rodzaje uśmiechu

Badacz Paul Ekman wyodrębnił aż 18 rodzajów uśmiechu. Szczery uśmiech różni się od udawanego długością trwania, jest także bardziej symetryczny. Co więcej, szczery uśmiech napręża mięśnie wokół oczu, nie naprężając mięśni w dolnej części twarzy.



Przykładem sztucznego uśmiechu może być „uśmiech Pan Am”, to dość specyficzny typ uśmiechu, który można zauważyć czasami u stewardes, prezenterów telewizyjnych i kelnerów. Uśmiech ten sprawia wrażenie, jakby był nienaturalny.

# Zauważ różnicę!



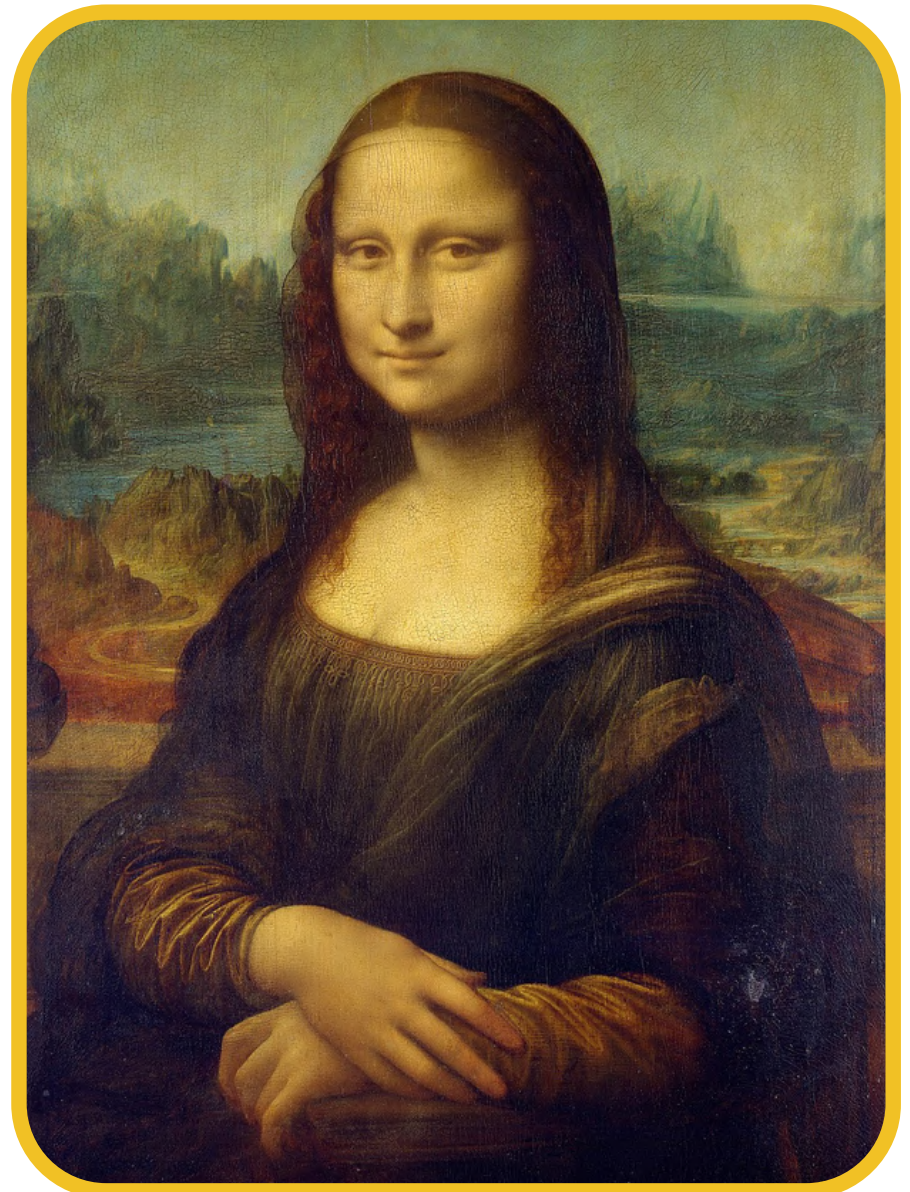
Uśmiech Duchenne'a angażuje mięśnie całej twarzy. Skóra pod oczami marszczy się w charakterystyczny sposób. Ten uśmiech jest uznawany za szczery.



Uśmiech Pan Am angażuje tylko mięśnie szczęki i ust, a skóra wokół oczu się nie marszczy. Z tego powodu uśmiech ten odbierany jest jako mniej szczery.

# Uśmiech Mona Lisy

Jednym z najstojniejszych uśmiechów jest uśmiech Mona Lisy z obrazu Leonarda da Vinci. Obraz przedstawiający kobietę (żonę kupca) od zawsze cieszył się dużym zainteresowaniem. Do dziś jednak nie wiemy, jak ocenić uśmiech kobiety przedstawionej na zdjęciu. Czy jest to uśmiech zalotny, nieśmiały, a może arogancki i nieszczerzy?





# Hormony szczęścia

Z uśmiechem funkcjonujemy lepiej. Badania potwierdzają, że uśmiech stymuluje układ odpornościowy, zwiększając produkcję przeciwciał, a także dotlenia organizm poprawiając krążenie krwi.

Śmiech jest równie ważny. Działa relaksująco i zmniejsza stres. Wpływa także na wydzielanie się hormonów szczęścia.





# Korzyści płynące z uśmiechu

Oto kilka korzyści, które niesie ze sobą uśmiech:

- 😊 uwalnia hormony szczęścia,
- 😊 łagodzi stres,
- 😊 obniża ciśnienie krwi,
- 😊 wzmacnia układ odpornościowy,
- 😊 zmniejsza odczuwany ból,
- 😊 poprawia nastrój,
- 😊 pomaga odnieść sukces,
- 😊 łagodzi niepokój.



# Spraw radość bliskim!

Światowy Dzień Uśmiechu to dzień, w którym powinniśmy pamiętać także o radości innych.

Podczas tego dnia daj innym powód do uśmiechu. Spędź miło czas w gronie osób, które są Ci bliskie lub zrób im miłą niespodziankę.

Pamiętaj, aby na Twojej twarzy pojawiał się często szczery uśmiech!



# Uśmiech jest zaraźliwy

Naukowcy odkryli w mózgu „neurony lustrzane”. Odpowiadają one za rozpoznawanie emocji widocznych na twarzy drugiej osoby. Po rozpoznaniu uruchamiają one obszary w naszym mózgu, odpowiedzialne za te same emocje!



Gdy więc widzimy uśmiech na twarzy innej osoby, nam również bardzo łatwo się uśmiechnąć - automatycznie czujemy radość.

# Co zrobić, aby uśmiechać się częściej?

- 😊 Pomyśl o rzeczach, za które jesteś wdzięczny.
- 😊 Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu.
- 😊 Doceniaj ludzi i ich starania.
- 😊 Zrób coś dla siebie i innych każdego dnia.
- 😊 Przeczytaj lub obejrzyj coś zabawnego.
- 😊 Przygotuj dla siebie przypomnienia o uśmiechu.



„Uśmiech jest najprawdziwszym,  
kiedy jednocześnie uśmiechają się oczy”

Jan Twardowski

