**Праздник 3 октября - Всемирный день улыбки**

****Отмечать Всемирный день улыбки предложил в XX веке американский художник Харви Бэлл –который и нарисовал весёлую, круглую рожицу с улыбкой до ушей. Изобретение художника пережило его, и будет жить очень долго – наверное, до тех пор, пока люди будут улыбаться, а значит, практически вечно. 

Что такое улыбка? В определении говорится, что это движения лицевых мышц, показывающие, что человек расположен к смеху, либо выражающие доброжелательность, удовольствие, приветливость и другие положительные эмоции и чувства. 

 Люди называют улыбку «поцелуем души» и «солнцем, прогоняющим с лица зиму» - звучит очень красиво, но улыбка и в самом деле способна творить настоящие чудеса. Далеко не все люди помнят, что они умели улыбаться ещё до рождения: можно часто встретить высказывания о том, что ребёнок учится улыбаться сначала родителям, а потом всем остальным людям, но мы забыли, что родились уже с улыбкой. Ведь маленькие дети с первых дней своей жизни улыбаются, и чаще всего во сне, а теперь, когда появилось ультразвуковое исследование – УЗИ, мы узнали, что человек улыбается ещё до рождения, находясь в утробе матери. Это значит, что люди умели улыбаться всегда: улыбка заложена в нас генетически, и не стоит говорить, став взрослыми, что для улыбок нет повода – прекрасным поводом является уже тот факт, что мы родились и живём. 

 Сейчас уже известно, что улыбка, даже если мы улыбаемся через силу, способствует выработке в организме эндорфинов – веществ, уменьшающих боль и устраняющих плохое настроение. Можно попробовать это проверить: если улыбаться всего одну минуту, то настроение улучшается даже в том случае, если до этого оно было «на нуле».

 Именно улыбка помогает налаживать отношения с людьми, даже совершенно незнакомыми, однако в России человека, улыбающегося прохожим на улице, могут принять за сумасшедшего или умственно отсталого. Как только человек оказывается на улице, он автоматически принимает строгий деловой вид – большинству людей и в голову не приходит, что можно улыбаться просто так, потому что солнышко тёплое или трава зелёная. 

 Нахмуренные лица мы видим везде, и особенно в общественном транспорте: люди не хотят знать и задумываться о том, что хмуриться гораздо сложнее, чем улыбаться – для того, чтобы нахмуриться, приходится напрягать в 2,5 раза больше лицевых мышц, чем для того, чтобы улыбнуться. Улыбающийся человек всегда выглядит моложе, чем нахмуренный, и молодость действительно можно продлить благодаря улыбке. Это ведь не просто слова, когда говорят о том, что смех и улыбки продлевают жизнь: если в организме вырабатывается больше полезных гормонов, то все органы и системы работают лучше и дольше. К тому же весёлые и улыбчивые люди намного реже, чем унылые и хмурые, болеют простудными и вирусными заболеваниями – вирусы к ним просто «не прилипают». 

Конечно же, улыбаться стоит не один день в году. Начните вести себя так, чтобы улыбка стала вашей хорошей привычкой: каждое утро, проснувшись, улыбайтесь ещё в постели, а потом в ванной, перед зеркалом – просто потому, что новый день прекрасен – и он на самом деле будет таким. Улыбайтесь своим домашним; людям в автобусе, и коллегам по работе, и начальнику. Когда улыбка будет вашей неотъемлемой частью, жизнь станет светлой, комфортной и радостной – попробуйте проверить.