

Відзначати Всесвітній день доброти дуже просто! Все, що потрібно – це зробити добру справу. Наприклад: сказати теплі слова; привітати товаришів, пригостити їх чимось смачненьким; притримати двері для людини, що йде позаду; бути ввічливими; організувати для своїх близьких приємне свято; подякувати батькам; частіше обійматися!

Зробімо цей день сповненим добром!



Добра багато не буває!

З турботою про Вас соціальний педагог

Попільняк О.Ф.

<https://olenapopilniak.blogspot.com/>

**Торговицький опорний ліцей
ім.Є.Ф.Маланюка**

**Доброта - це те, що може побачити
сліпий і почути глухий**

Марк Твен



13 листопада 1998 року на Першій конференції Всесвітнього руху доброти в Токіо було засновано нове свято. Його ініціатором став волонтерський рух «За доброту», що з'явився в Японії 1997 року.

Цілі і завдання організації – надихати людей на добрі вчинки і сприяти поліпшенню життя у світі за допомогою добрих вчинків. Всесвітній день доброти, на думку засновників свята, – це можливість нагадати людям про важливість прояву людяності і взаємодопомоги у повсякденному житті.

Рух доброти затвердив декларацію, в якій написано, що людська доброта має фундаментальну важливість як головна умова осмисленого життя. Глобальне прагнення учасників руху – створити світ, здатний співчувати і виявляти доброту. Символом свята є відкрите серце. А суть святкування в тому, щоб нагадати людям про важливість прояву людяності і взаємодопомоги в сучасному житті.



- ДОБРОТА – це ласкаве, співчутливе, турботливе ставлення до людей. Це терпимість, такт, це світло.
- ДОБРОТА – це усвідомлене бажання допомагати, підкріплене силою і діями. Це розуміння того, який ефект справить зроблений нами вчинок.
- ДОБРОТА – це дивовижний сплав моральності, сили, сміливості й активної життєвої позиції.

ТОП-5 добрих справ, які ви можете зробити сьогодні:



Говоріть компліменти. Не тільки добра справа може зігріти душу, а й щирий комплімент. Скажіть вашій колегині, як їй пасує сьогоднішня сукня. Чи похваліть шефа за те, як гарно він підібрав галстук до сорочки.

Пригощайте. Цукерками, фруктами, шоколадкою... В школі, на роботі, в гостях... Завжди приємно отримувати смаколики.

Допомагайте рідним. Якщо ви ввечері помісте посуд замість вашої дружини чи мами, то точно зробите їй щасливішою.

Допомагайте чужим. Допоможіть сусідці донести важкий пакет із покупками. Чи замість того, щоб купити фрукти у супермаркеті, візьміть їх у бабусі на ринку. Допомогти бабусі чи дідусю перейти через дорогу, це заступитися за того, над ким знущаються.

Робіть щось глобальне. Приберіть сміття біля річки. Або висадіть дерева в лісі. Придумайте якусь велику справу, яка принесе користь багатьом людям.

Робити добро легко, варто тільки спробувати!

Прислів'я про доброту

- Далеко йде добра слава, а погана ще далі.
- Добра справа сама себе хвалить.
- Від добра добра не шукають.
- Від добра ніхто не тікає.
- Від доброго не бігай, а злого не роби.
- Все добре переймай, а зла уникай.
- Вчися доброму – погане на ум не піде.
- Краса до вечора, а доброта навіки.
- Сіяти добро – добро і пожинати.
- Раз добром налите серце – ввік не прохолоне
- Добро не лихо – ходить тихо.
- Добре слово людині – що дощ у посуху.
- Добре діло роби сміло.



Коли людина допомагає іншим, її мозок виробляє велику кількість ендорфінів, так званих гормонів щастя, також відомих, як природне знеболювальне.

Крім того, ендорфіни мають заспокійливий ефект, нейтралізують дію стресу та полегшують депресію.