

**13 ноября -
Всемирный День
Доброты**



The background of the entire image is a clear blue sky with soft, white clouds. On the left side, three heart-shaped clouds are arranged vertically, each with a smaller heart inside it, creating a nested effect. The text is positioned on the right side of the image.

Поздравляем ВАС

С днем доброты!

*Что можно пожелать в день
доброты?*

Конечно же... добра.

*Пусть все окружающие вас люди
излучают добро, и пусть вам будут в
радость добрые дела.*

*Пусть вокруг звучат только добрые
слова, а в сердце ярким цветком
распускается доброта.*

*Пусть этот день будет для вас
счастливым!*

С уважением, коллектив библиотеки ИТиСУ

Доброта - это здоровье.

И это тоже факт.

Позитивные эмоции и улыбки, которыми мы делимся с окружающими, не только улучшают настроение, но и укрепляют иммунитет человека.

Поэтому мы искренне желаем вам доброго здоровья и долгих счастливых лет жизни.

В презентации «Дорогою добра» Вы можете пройти тест «Добрый ли Вы человек» и узнать результаты насколько Вы добры и внимательны к окружающим.

13 ноября отмечается Всемирный день доброты.

Именно в этот день в 1998 году в Токио открылась первая конференция Всемирного движения за доброту, в которой участвовали Австралия, Канада, Япония, Таиланд, Сингапур, Великобритания, США.

Позднее к движению присоединились и другие страны. По мнению ученых, те, кто выражает свою благодарность, нежность и другие добрые чувства к людям в конкретных повседневных делах, не только с большим оптимизмом смотрят на мир, но и физически чувствуют себя лучше, ощущают свою жизнь более гармоничной.

В свою очередь ученые Мичиганского университета (США) считают, что добрые люди меньше болеют и дольше живут.

Исследователи наблюдали в течение пяти лет более 400 пожилых супружеских пар.

Партнеры, проявлявшие внимание и заботу по отношению друг к другу, болели в два раза реже.

Ученые также отметили, что отзывчивые люди живут в среднем на девять лет дольше, вероятно, благодаря тому, что у них лучше иммунитет и здоровее сердце: ведь когда человек делает что-то хорошее другим людям, у него повышается уровень лимфоцитов, и расширяются сосуды.

Другой "побочный эффект" доброты - выработка "гормонов удовольствия". Когда человек помогает другим людям, его мозг вырабатывает большое количество эндорфинов, известных как прекрасное природное обезболивающее.

Кроме того, эндорфины обладают успокаивающим эффектом, нейтрализуют воздействие стресса, облегчают депрессию.

Проявляя отзывчивость, мы испытываем физическое облегчение, чувствуем себя менее одиноко, окружающие вызывают у нас меньше неприязни.

Наконец, отзывчивость сопровождается душевным подъемом, граничащим с эйфорией, что объясняется выработкой гормона серотонина, регулирующего наше настроение.

В России Всемирный день доброты впервые прошел в 2009 году.

В этот день в Москве на Манежной площади состоялся флешмоб, инициатором которого выступил журнал Psychologies.

На площади собралось множество людей, желающих присоединиться к Всемирному движению. В 11:00 все пришедшие взяли за руки, образовав тем самым круг, в центре которого оказался Глобус Часов Мира.

Данный жест послужил символическим знаком солидарности со всем миром и теми странами, в которых также проходит День доброты. В этот же день в столичных кофейнях Starbucks были организованы специальные Почтовые Пункты Доброты, где все желающие могли написать личные письма жителям интернатов для пожилых людей, послать им несколько теплых слов поддержки и участия.

В других странах в этот праздник принято также дарить знакомым и незнакомым людям цветы.

В каждой стране существуют «колоритные» традиции проявления любви и доброты по отношению к своим близким.

Представляем вашему вниманию ТОП-10 интересных фактов, связанных с самым «добрым» праздником на планете:

Факт 1. Сегодня Международный день доброты отмечается в 28 странах мира, список которых ежегодно пополняется одним новым участником.

Факт 2. Из пятнадцати республик бывшего СССР, постоянными участниками «Движения доброты» являются только Россия, Украина, Латвия и Казахстан.

Факт 3. Первый флешмоб в России, посвященный торжеству, состоялся в 10-ю годовщину праздника.

На Манежной площади в Москве волонтеры движения организовали живое «кольцо солидарности».

Факт 4. В большинстве стран Европы в день праздника принято дарить цветы, делать искренние комплименты и говорить приятные слова окружающим.

Факт 5. В США в день праздника устраивают тематические благотворительные акции. Пожертвования участников направляются в фонды поддержки детей-сирот, матерей-одиночек, инвалидов и даже питомников для бездомных животных.

Факт 6. В некоторых странах (включая Китай и ОАЭ) День доброты отмечают 13 ноября.

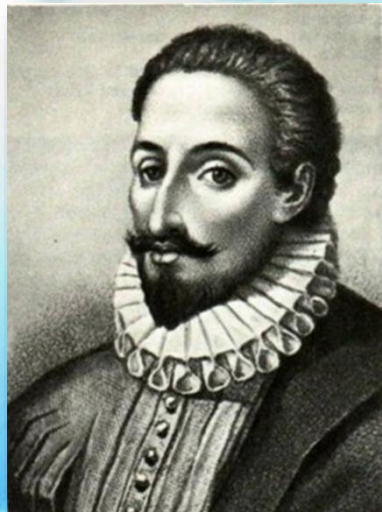
Факт 7. Традиционным мероприятием праздника в Канаде является проведение бесплатных семинаров, на которых людей учат подавлять чувство гнева.

Факт 8. «Доброта - это универсальный язык, который могут слышать глухие и видеть слепые» - главный слоган праздника в Великобритании.

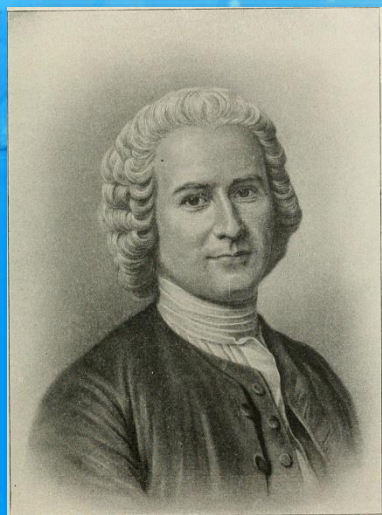
Факт 9. Психологи утверждают, что добрым людям гораздо легче справляться со стрессовыми ситуациями.

Факт 10. В честь праздника администрация Лондона организывает благотворительные обеды для малоимущих жителей города.

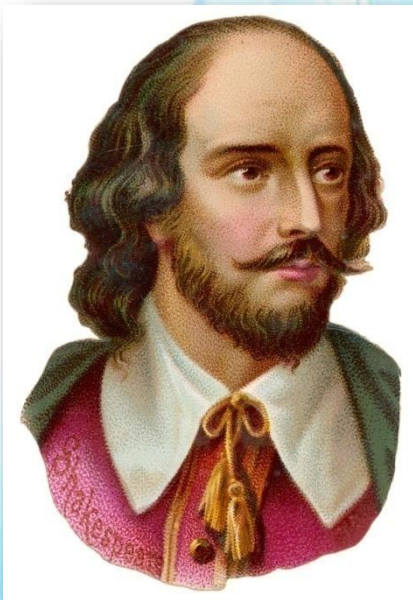
Мудрые мысли известных людей о доброте



Мигель Сервантес: «Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость и доброта.



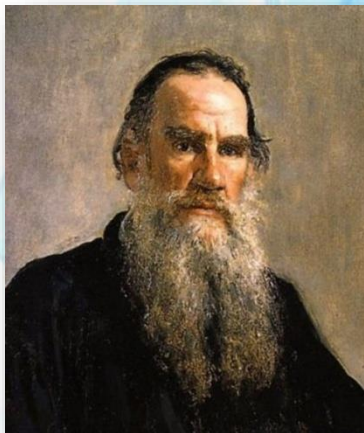
Жан Жак Руссо: «Истинная доброта заключается в благожелательном отношении к людям».



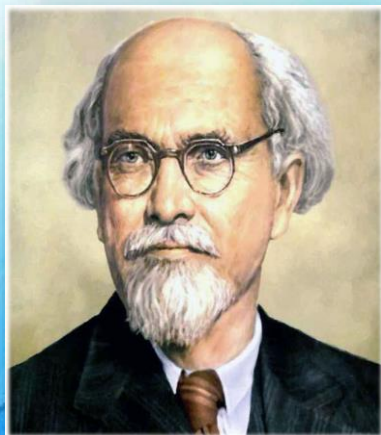
Вильям Шекспир: «Чтобы оценить доброту в человеке, надо иметь некоторую долю этого качества и в самом себе.»



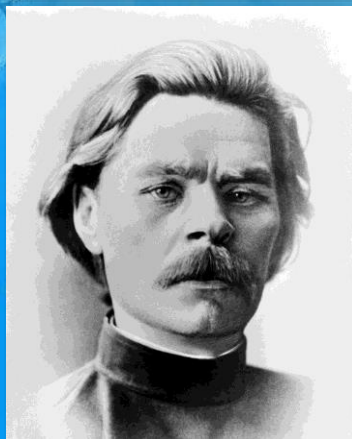
Блез Паскаль: «Чем человек умнее и добрей, тем больше он замечает добра в людях».



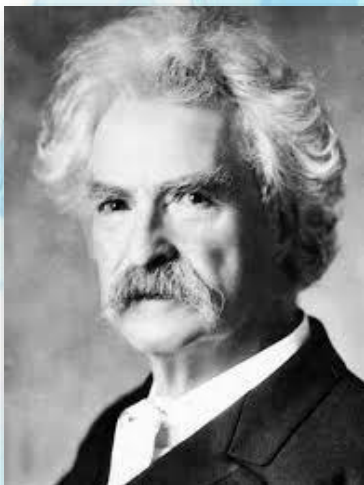
Лев Толстой: «Доброта – вот качество, которое я желаю приобрести больше всех других».



Михаил Пришвин: «Лучшее, что храню в себе, это живое чувство к добрым людям».



Максим Горький: «Человек, который делает добро другим, чувствует себя счастливым».



Марк Твен: «Доброта – язык, который могут слышать глухие и видеть слепые»



Конфуций: «Забывайте обиды, никогда не забывайте доброту».



Халиль Джебран: «Чуткость и доброта не есть признаки слабости и отчаяния , но проявления силы и решимости».



Роберт Грин Ингерсолл «Доброта — солнечный свет, в котором растёт добродетель».



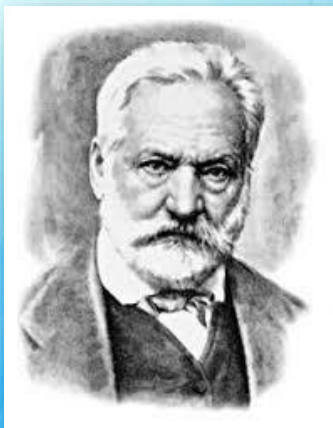
Семюэл Джонсон: «Развитие доброты
— ценнейшая часть дела в жизни».



Вашингтон Ирвинг: «Доброе сердце
является фонтаном радости, освежающим
всё вокруг улыбками».



Амелия Э. Барр: «Доброта всегда
в моде»



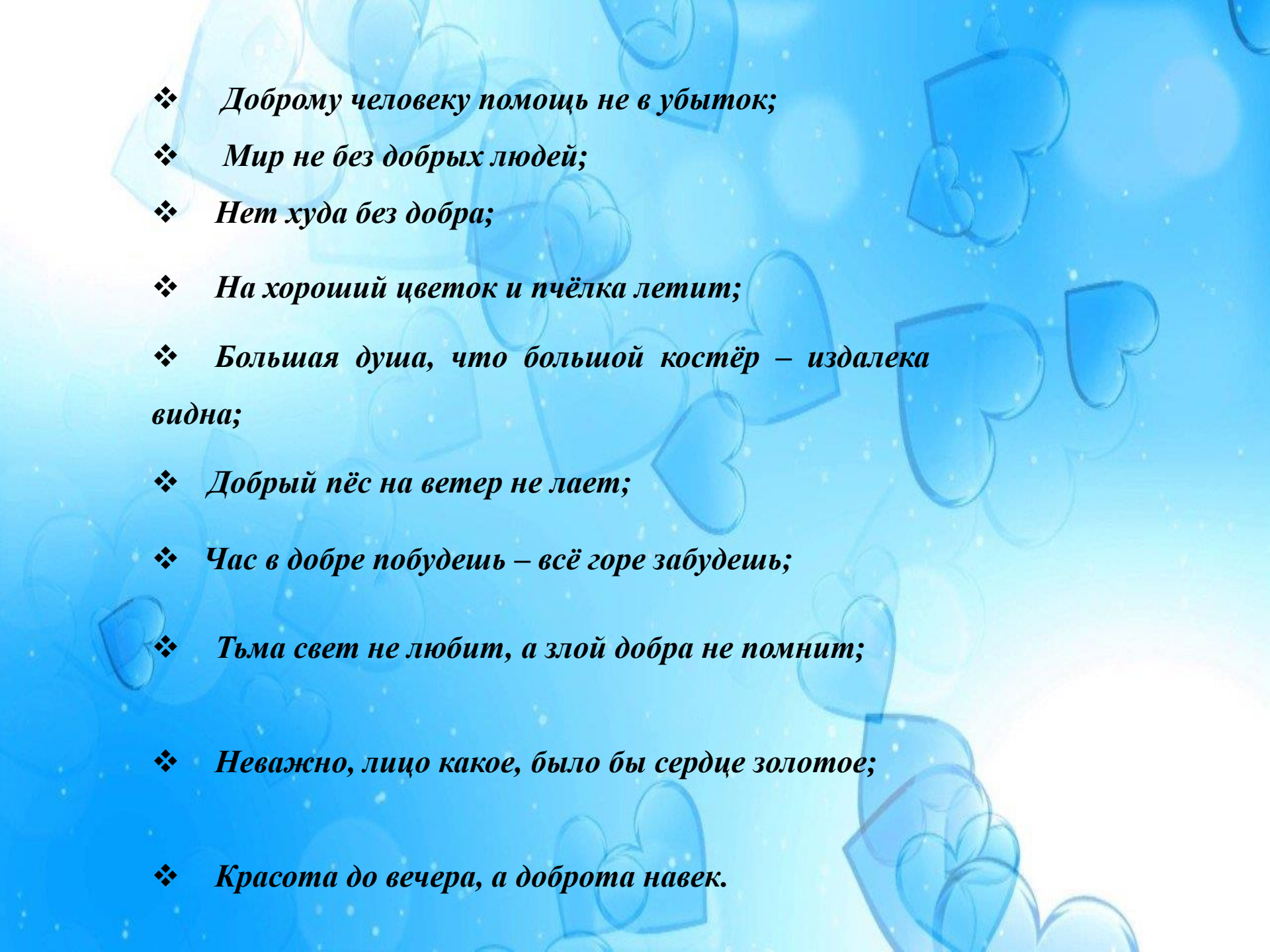
Гюго В.: «Во внутреннем мире человека
доброта — это солнце».



Руставели Ш.: «Зло мгновенно в этом
мире, неизбывна доброта».

Пословицы и поговорки

- ❖ *Добрые дела красят человека;*
- ❖ *Без добрых дел нет доброго имени;*
- ❖ *Жизнь дана на добрые дела;*
- ❖ *Добро век не забудется;*
- ❖ *Доброе слово дом построит, злое дом разрушит;*
- ❖ *От добра добра не ищут;*
- ❖ *Доброе сердце лучше богатства;*
- ❖ *При солнышке тепло, при матушке добро;*
- ❖ *Доброе слово и кошке приятно;*
- ❖ *Хуже тому, кто добра не делает;*
- ❖ *Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.*

- 
- ❖ *Доброму человеку помощь не в убыток;*
 - ❖ *Мир не без добрых людей;*
 - ❖ *Нет худа без добра;*
 - ❖ *На хороший цветок и пчёлка летит;*
 - ❖ *Большая душа, что большой костёр – издалика видна;*
 - ❖ *Добрый пёс на ветер не лает;*
 - ❖ *Час в добре побудеешь – всё горе забудеешь;*
 - ❖ *Тьма свет не любит, а злой добра не помнит;*
 - ❖ *Неважно, лицо какое, было бы сердце золотое;*
 - ❖ *Красота до вечера, а доброта навек.*

Притчи о добре и зле

Божья коровка

Посреди прекрасного, яркого божьего мира жила маленькая серенькая букашка. Все другие насекомые очень гордились своими яркими цветами и не обращали на неё никакого внимания, а колорадский жук даже насмехался над ней. Маленькая букашечка очень горевала.

Но однажды утром её погладил по спинке солнечный лучик. Малышка обрадовалась, что её кто-то любит, и подумала с благодарностью: «Я могу сделать доброе дело! Очищу листики от тлей», — и листик за листиком, веточка за веточкой за день очистила целое дерево. И каждый листочек на дереве зашептал ей:

— Спасибо, ты спасла нас!

Серенькая букашечка была так рада и смущена, что покраснела. Это было так красиво!

С тех пор она всегда сияла и излучала такую радость, что все полюбили её и стали называть «божьей коровкой». И теперь, когда люди просят её полететь на небо и исполнить их желание, она с радостью это делает, ведь она — «божья», и она точно знает, что каждый может стать счастливым, нужно просто делать добро другим!

Гордый олень

Притча от Льва Толстого

Олень подошёл к речке напиться, увидел себя в воде и стал радоваться на свои рога, что они велики и развилисты, а на ноги посмотрел и говорит:

— Только ноги мои плохи и жидки.

Вдруг выскочил лев и бросился на оленя.

Олень пустился скакать по чистому полю. Он уходил, а как пришёл в лес, запутался рогами за сучья, и лев схватил его.

Как пришло время погибать оленю, он и говорит:

— То-то глупый я! Про кого думал, что плохи и жидки, те спасали меня, а на кого радовался, от тех пропал.

Ведро с яблоками

Купил человек себе новый дом — большой, красивый — и сад с фруктовыми деревьями возле дома.

А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там — ведро с помоями.

Человек взял ведро, помои вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец- то я достал его!».

Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:

— Кто чем богат, тот тем и делится!

Зеркальная комната

Во дворце одного очень богатого хана была зеркальная комната. Все стены, пол и потолок в ней были из зеркал.

Однажды в этот зал попала собака и застыла, как вкопанная.

Со всех сторон ее окружали собаки. Она оскалилась. Зеркала многократно отразили ее оскал, и собаки вокруг тоже показали клыки.

Собака в ужасе залаяла, и эхо вновь многократно отразило ее лай.

Всю ночь собака металась по залу, лаяла и кидалась на мнимых зеркальных врагов.

Утром ее нашли мертвой.

А все могло сложиться иначе, будь она немного дружелюбнее и протяни лапу и повиляй приветливо хвостом, вместо злобного оскала.

Мораль: мир - большое зеркало, которое отражает твой внутренний мир и возвращает тебе твоё отношение к жизни. Хочешь, чтобы тебя окружали теплые и светлые люди и события, - сам стань теплым и светлым.

Улыбнись - и весь мир вокруг улыбнется тебе в ответ!

Шарик и Мурка

Надумала кошка Мурка Шарика из конуры выжить. И зачем, казалось, ей это: сама в большом доме живёт, а Шарик в крошечной будке. Но всё дело в том, что дом этот не её, а конура — Шарикова! И стала она хозяевам намурлыкивать, что мол, Шарик совсем стар да ленив стал, а ещё добр не в меру, из-за чего чужие люди их двор проходным сделали!

Кончилось всё это тем, что выгнали Шарика из будки. А на цепь вместо него Мурку посадили.

Умные были хозяева. Поняли, что такая злая кошка лучше доброй собаки дом охранять будет. А Шарика, так уж и быть, в сени пустили — век доживать!

Добро и зло

Был у Гнева сын. Звали его — Зло. Такой сложный характер был у сына, что Гнев с трудом с ним справлялся.

Решил он женить сына на какой-нибудь добродетели. Глядишь, немного смягчится, и ему на старости легче с ним будет!

Похитил он Радость и женил на ней Зло. Только недолгим был тот брак поневоле. Правда, осталось от этого союза дитя, а имя его Злорадство.

Правда говорят, не может быть ничего общего у добра со злом. А если вдруг и случится, то добро всё равно не получается!

Памятники доброты

«Памятник «Одуванчик» - это символ доброты, любви, дружбы, единения.

Идея памятника состоит в том, что каждая тычинка **одуванчика** - это раскрытая в приветствии ладошка, на которой нарисован глаз как символ открытого сердца» - так описывает Григорий Викторович творение на своем официальном сайте.

Памятник "Одуванчик" впервые был открыт 20 октября 2007г. в Таллине, как символ Доброты, отражение хрупкости и необходимости беречь дружбу.



Памятник *Добрый ангел мира* посвящен меценатам, которые внесли большой вклад в историю России.

Сверху памятник выглядит как восьмиконечная звезда - символ меценатства.

В центре возвышается колонна с золотым ангелом, отпускающим в небо голубя.

На мраморных плитах высечены имена наиболее известных меценатов.

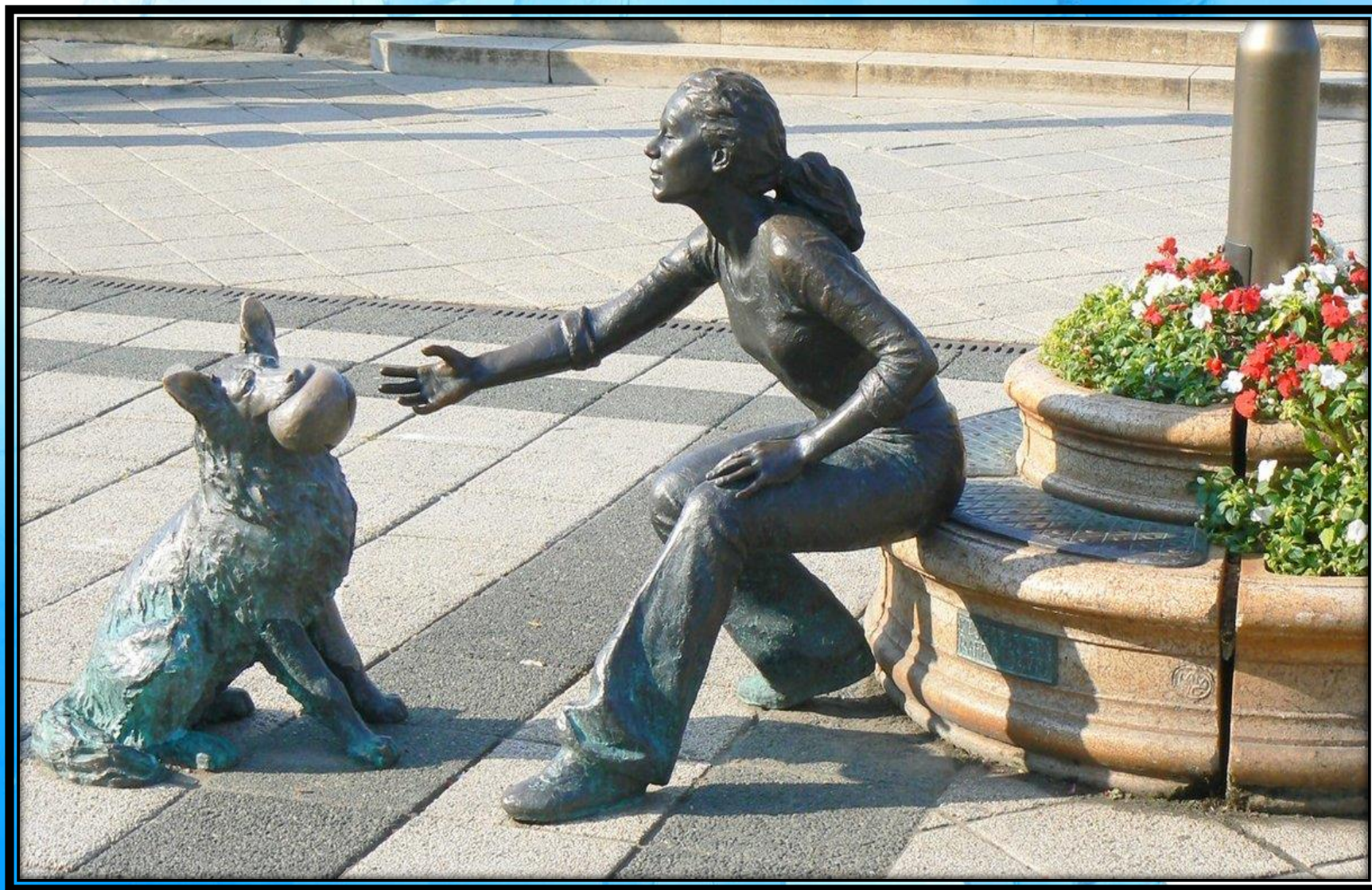
Имена меценатов XX века можно увидеть на внутренней стороне плиты в виде окружности, лежащей на двенадцати малых колоннах.

Памятник призывает людей творить добро на Земле и жить в мире и согласии.

Авторы монумента - Стронский П.Т. и Олейник О.В.



Венгрия. Будапешт. Памятник доброте.



*Этот милый цветок — официальный символ
Всемирного Движения Доброты.*



Логотип Движения



Тест
**«Добрый ли Вы
человек»?**



Добры ли Вы, и внимательны ли к окружающим? Способны ли Вы отдать последнюю рубашку тому, кому она нужнее? На эти вопросы вам поможет ответить наш тест.

1. У вас появились деньги. Могли бы вы истратить все, что у вас есть, на подарки друзьям?
2. Товарищ рассказывает вам о своих невзгодах. Дадите ли вы ему понять, что вас это мало интересует, даже если это так?
3. Если ваш партнер плохо играет в шахматы или другую игру, будете ли вы иногда ему поддаваться, чтобы сделать приятное?
4. Часто ли вы говорите приятное людям, просто чтобы поднять им настроение?
5. Любите ли вы злые шутки?

6. Вы злопамятны?

7. Можете ли вы терпеливо выслушать даже то, что вас совершенно не интересует?

8. Умеете ли вы на практике применять свои способности?

9. Бросаете ли игру, когда начинаете проигрывать?

10. Если вы уверены в своей правоте, отказываетесь ли выслушать аргументы оппонента?

11. Вы охотно выполняете просьбы?

12. Станете ли вы подтрунивать над кем-то, чтобы развеселить окружающих?

Результаты:

А теперь засчитайте себе по 1 очку за ответ «да» на вопросы 1, 3, 4, 7, 11 и за ответ «нет» на вопросы 2, 5, 6, 8, 9, 10, 12.

Больше 8 очков. Вы любезны, нравитесь окружающим, умеете общаться с людьми. У вас, наверное, много друзей. Одно предостережение: никогда не пытайтесь иметь хорошие отношения со всеми – всем не угодишь, да и на пользу это вам не пойдет.

От 4 до 8 очков. Ну что же, ваша доброта – вопрос случая. Добры вы далеко не со всеми. Для одних вы можете пойти на все, но общение с вами более чем приятно для тех, кто вам не нравится. Это не так уж плохо. Но, наверное, надо стараться быть ровным со всеми, чтобы люди не обижались.

Меньше 4 очков. Общение с вами, надо признаться, порой бывает просто мукой даже для самых близких вам людей. Будьте доброжелательнее, и у вас будет больше друзей. Ведь дружба требует доброго отношения.

The background of the entire image is a bright blue sky with a sunburst effect in the upper right corner. Three heart-shaped clouds are arranged in a triangular pattern on the left side of the image. Each heart is formed by a thick, white, textured cloud material. Faint, wispy clouds are visible at the bottom of the frame.

*Желаем Вам, чтобы Доброта всегда
жила в ваших сердцах.*

*Чтобы весь мир был наполнен
Добротой, Нежностью, Верой, Надеждой,
Любовью, Счастьем. Радостью, Улыбками,
Благодарностью.*

**Спасибо
за внимание!**