**Улыбка бесценна**

Мы ходим по улицам, глазами встречаемся

С прохожими разными порой улыбаемся.

И если в ответ улыбаются лица,

Улыбка на сердце твоем сохранится.

Храни ее долго, насколько возможно,

Ведь это не трудно и даже не сложно.

Улыбки, как солнце в душе согревают,

А хмурые лица их лишь убивают.

Дарите друг другу тепло и улыбки.

Прощайте обиды, прощайте ошибки.

Улыбка бесценна, не стоит награды.

Всего лишь улыбка и Вам будут рады

**Я люблю когда люди смеются**

Смех — лечебное средство, которым человека наградила сама природа. И это лекарство не имеет побочных действий. Наука о смехе — геотология — утверждает, что смех положительно влияет на физиологию человека. Сегодня смехотерапия практикуется психологами во всем мире. Люди склонны смеяться, заметив что-либо забавное. При этом в организме происходит самая настоящая биохимическая буря. Дело в том, что — смех способствует снижению уровня гормонов стресса кортизона и адреналина и выделению эндорфинов, которые способны притуплять физическую и душевную боль и вызывать чувство удовлетворения.

Смехотерапия — хорошее лекарство. Поэтому смейтесь на здоровье!

**Немного позитива**

Уважаемые коллеги, поздравляю Вас с началом IV четверти. Наверное не для всех день был легким, но наверняка продуктивным. И что бы оставить груз проблем на работе я предлагаю Вам немного улыбнуться.

А Вы сегодня улыбались?

Улыбка и смех – те частички радости, которые увеличивают жизнеспособность человека, облегчают взаимодействие с другими людьми, помогают справляться с трудностями и, наконец, успокаивают.

Юмористами не рождаются. Ими становятся в процессе самовоспитания. Умение найти смешное в обычном, улыбкой ответить на дерзость – великолепное свойство, помогающее человеку реже болеть, дольше жить и плодотворнее работать.

Если у вас все валится из рук, плохое настроение, то все невзгоды можно победить с помощью улыбки! Даже «искусственная» улыбка активизирует внутренние резервы организма. Главное – удержать ее хотя бы несколько минут.

В свою очередь смех улучшает биохимические процессы в организме, 5 минут хохота от души снимают головную боль, воспаления на коже, стабилизируют работу сердца и сосудов. Даже тяжелую болезнь можно «высмеять».