

**13 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОБРОТЫ**

***«Чтобы поверить в добро, надо начать его делать»***

 Л.Н.Толстой

Официально Всемирный день Доброты был учрежден в 2000 году 13 ноября.  Очень доброй традицией для многих стран стало ежегодное празднование 13 ноября Всемирного дня Доброты, датой для которого был выбран день открытия в 1998 году в Токио 1-й конференции Всемирного движения доброты. В данном мероприятии участвовали представители Австралии, Канады, Японии, Таиланда, Сингапура, Великобритании и США (позднее к Движению присоединились и другие страны). Сама организация «Всемирное движение доброты» была создана в Японии годом ранее, в 1997-м, и собрала «под свои знамёна» единомышленников движения доброты из разных стран – волонтёров и добровольцев, которые из года в год неустанно действуют по всему миру и своими делами вдохновляют людей на совершение добрых поступков. И сегодня присоединиться к ним могут все желающие совершить добрый, искренний, благородный поступок. Поэтому сегодняшний праздник – ещё один повод, вспомнить о таком качестве и категории человеческих отношений как Доброта и объединить существующие в различных странах движения за доброту, чтобы помочь людям осознать, что делать добро – совсем несложно, а результат у добрых дел и поступков колоссальный. Ещё одна цель Всемирного дня Доброты, по словам его учредителей, – способствовать объединению разных наций, несмотря на языковые и культурные различия. Ведь только на основе искренне добрых дел и поступков можно достичь единства и взаимопонимания, сохранив при этом самобытность и уникальность. Ещё раз скажем, что творить добрые дела – невероятно просто, добро не измеряется деньгами, порой – не требует много времени и сил, главное – начать. Даже просто добрая улыбка незнакомому человеку – уже способна творить чудеса, в том числе и для самого человека, кто это Добро делает. Ведь помимо того, что добрые дела повышают всем настроение, они ещё и как нельзя лучше влияют на самочувствие, повышают жизненный тонус. Согласно исследованию психологов и врачей из разных стран, люди, которые ежедневно совершают добрые дела, лучше чувствуют себя и физически, ощущают свою жизнь более гармоничной, обладают лучшим иммунитетом, а значит – они меньше болеют и дольше живут. И всё это даже подтверждено практическими исследованиями – когда человек делает что-то хорошее другим людям, у него повышается уровень лимфоцитов, и расширяются сосуды, это ведет к правильной работе сердца; мозг вырабатывает большое количество эндорфинов (известных как «гормоны удовольствия»), которые обладают успокаивающим эффектом, нейтрализуют воздействие стресса, облегчают депрессию. Наконец, отзывчивость сопровождается душевным подъемом, граничащим с эйфорией, что объясняется выработкой гормона серотонина, регулирующего наше настроение. И как призывают организаторы праздника, важно быть добрым не только в этот День, но и ежедневно, причём добрым безгранично и бескорыстно. Ведь, если ожидать благодарность (в любом её проявлении) за свою доброту, то это уже не настоящая Доброта.

 В России этот праздник пока ещё мало известен. Впервые День Доброты прошел в нашей стране в 2009 году. Присоединяйтесь и вы к этому доброму, замечательному празднику. Ведь это так просто – улыбнитесь похожему, обнимите родителей или друга, сделайте комплимент коллеге или начальнику, подарите цветы соседке или незнакомке, позвоните друзьям и скажите им какие они замечательные, переведите через дорогу бабушку, но только ту, которой точно надо на другую сторону проезжей части, смастерите и повесьте на улице кормушку для птиц, накормите бездомного котёнка или щенка… И этот список можно продолжать долго. Всё это займёт мало времени и усилий, но эффект будет колоссальным. Ведь с каждым таким, простым по сути, поступком становится кому-то лучше, а значит – и больше доброты в мире. И важно ещё помнить, что такими делами – проявлениями отзывчивости, симпатии, щедрости, дружелюбия, любви, благородства – мы учим делать добро и наших детей. И, конечно же, желательно творить добро каждый день, а не только сегодня – во Всемирный день Доброты.