## *Приложение 2*

## Текст песни "Мамина улыбка"

|  |
| --- |
| 1Мамочка родная,Я тебя люблю!Все цветы весенниеТебе я подарю!Пусть солнце улыбается,Глядя с высоты,Как же это здорово, Что у меня есть ты!***Припев:***Мамина улыбкаВносит счастье в дом.Мамина улыбкаМне нужна во всем.Мамину улыбку Всем я подарю.Мамочка родная,Я тебя люблю!2Нет на свете лучшеИ милее глаз.Мама всех красивее,Скажу я без прикрас!И без тебя мне, мамочка,Не прожить и дня.Как же это здорово, Что ты есть у меня!***Припев.***3Первые подснежникиЯ тебе дарюРуки твои ласковыеОчень я люблю.Ну как же это здорово,Что ты есть у меня.Добрая и нежная Мамочка моя!***Припев.*** |

# 15 интересных фактов об улыбке



**1. Заставляя себя улыбаться, Вы можете улучшить свое настроение.** Психологи обнаружили, что даже если Вы находитесь в плохом настроении, Вы можете мгновенно поднять его, заставив себя улыбнуться.

**2. Улыбка усиливает Вашу иммунную систему.** Улыбка действительно может улучшить Ваше физическое здоровье тоже. Ваше тело более расслаблено, когда Вы улыбаетесь, что способствует хорошему здоровью и сильной иммунной системе.

**3. Улыбка заразительна.** И это не просто слова, улыбка действительно заразительна, так говорят ученые. В исследовании, проводимом по этому поводу в Швеции, людям с большим трудом удавалось хмуриться, когда они смотрели на улыбающихся людей, их мышцы сами стремились выразить улыбку на своем лице.

**4. Улыбка снимает стресс.** Ваше тело незамедлительно начинает вырабатывать эндорфины, когда Вы улыбаетесь, даже когда заставляете себя это сделать. Это внезапное изменение настроения поможет Вам чувствовать себя лучше и снять стресс.

**5. Улыбаться проще, чем хмуриться.** Ученые обнаружили, что Вашему телу приходится больше работать и использовать больше мышц, чтобы нахмуриться, чем это происходит при улыбке.

**6. Улыбка – это универсальный признак счастья.**Несмотря на то, что рукопожатия, объятия и поклоны имеют различные значение в разных культурах, улыбка известна во всем мире и во всех культурах, как признак счастья и одобрения.

**7. Мы улыбаемся даже во время работы.**Хотя на работе мы улыбаемся меньше, чем дома, 30% исследуемых людей улыбались от 5 до 20 раз в день, а 28% улыбались более 20 раз, находясь на своем рабочем месте.

**8. При улыбке используется от 5 до 53 лицевых мышц.** Только улыбка может заставить Ваше тело использовать до 53 мышц одновременно, хотя некоторые виды улыбок обходятся 5 движениями мышц.

**9. Дети рождаются сразу со способностью улыбаться.** Дети многому учатся из поведения и звуков, наблюдая за людьми вокруг себя, но ученые считают, что все дети рождаются с этой способностью, потому что даже слепые дети могут улыбаться.

**10. Улыбка может помочь получить повышение.**Улыбка делает человека более привлекательным, общительным и уверенным, и люди, которые больше улыбаются, с большей вероятностью получают повышение по службе.

**11. Улыбка является наиболее узнаваемым выражением лица.**Люди могут распознать улыбку на расстоянии до 100 метров, что делает ее самым легко узнаваемым выражением лица.

**12. Женщины улыбаются чаще, чем мужчины.** Обычно женщины улыбаются чаще, чем мужчины, но когда они участвуют в схожей работе или принимают схожие социальные роли, то они улыбаются с одинаковой частотой. Этот вывод заставляет ученых поверить в то, что гендерные роли являются достаточно гибкими. Мальчики, однако, улыбаются реже, чем девочки, которые также чаще применяют зрительный контакт.

**13. Улыбка более привлекательна, чем макияж.** Исследования, проводимые Orbit Complete, показали, что 70% людей находят женщин более привлекательными, когда они улыбаются, чем когда они носят макияж.

**14. Существует 19 различных типов улыбок.**Многочисленные исследователи определили 19 типов улыбок, разделив их на две категории: уважительные «социальные» улыбки, которые используют меньше мышц, и искренние «чувственные» улыбки, которые используют больше мышц на обеих сторонах лица.

**15. Младенцы начинают улыбаться сразу после рождения.**Большинство врачей считают, что реальные улыбки возникают, когда дети спят в возрасте от 4 до 6 недель, но дети начинают улыбаться во сне сразу после того, как рождаются.

Улыбайтесь чаще, окружайте себя добром и будьте счастливы!

**"Улыбка"**

слова М.Пляцковского,
мызыка В.Шаинского,

От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется...
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется.

Припев:
И тогда наверняка, вдруг запляшут облака,
И кузнечик запиликает на скрипке...
С голубого ручейка начинается река,
Ну, а дружба начинается с улыбки.
С голубого ручейка начинается река,
Ну, а дружба начинается с улыбки.

От улыбки солнечной одной
Перестанет плакать самый грустный дождик.
Сонный лес простится с тишиной
И захлопает в зеленые ладоши.

Припев

От улыбки станет всем теплей –
И слону и даже маленькой улитке...
Так пускай повсюду на земле,
Будто лампочки, включаются улыбки!

Припев