15 интересных фактов об улыбке



Каждый любит поговорку: «Смех – лучшее лекарство», даже сами работники в области медицины неоднократно замечали пользу от улыбок и смеха своих пациентов. На самом деле улыбка может улучшить Ваше настроение и даже Вашу иммунную систему. Сейчас Вы узнаете еще более интересные факты о наших улыбках.

**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 значения 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!

*Ст.воспитатель*

*Цветкова Мария Александровна*