

# Dzień życzliwości

---



# Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień

---

- 21 listopada obchodzimy **Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień**, dzień wykonywania dobrych uczynków.
- Koncepcja święta wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych.
- Oryginalna nazwa święta brzmi Hallo World Day. Celem dnia, było mówienie hallo (cześć) do przynajmniej dziesięciu osób dziennie.
- Obecnie Dzień Życzliwości obchodzony jest w ponad 180 krajach.
- W Polsce święto jest mało znane. Dopiero w 2006 roku miasto Wrocław zorganizowało po raz pierwszy celebrowanie tego dnia pod nazwą „Znajdź się wśród życzliwych”.
- Celem tego dnia jest uwrażliwienie ludzi na wzajemną życzliwość, wzbudzenie w nich pozytywnych emocji. Jest to apel przeciwko problemom i często smutnej rzeczywistości. Przesłanie akcji jest proste bądźmy życzliwi codziennie, a nie tylko od święta. Pamiętajmy, że pozytywna energia, którą przekazujemy wraca do nas.

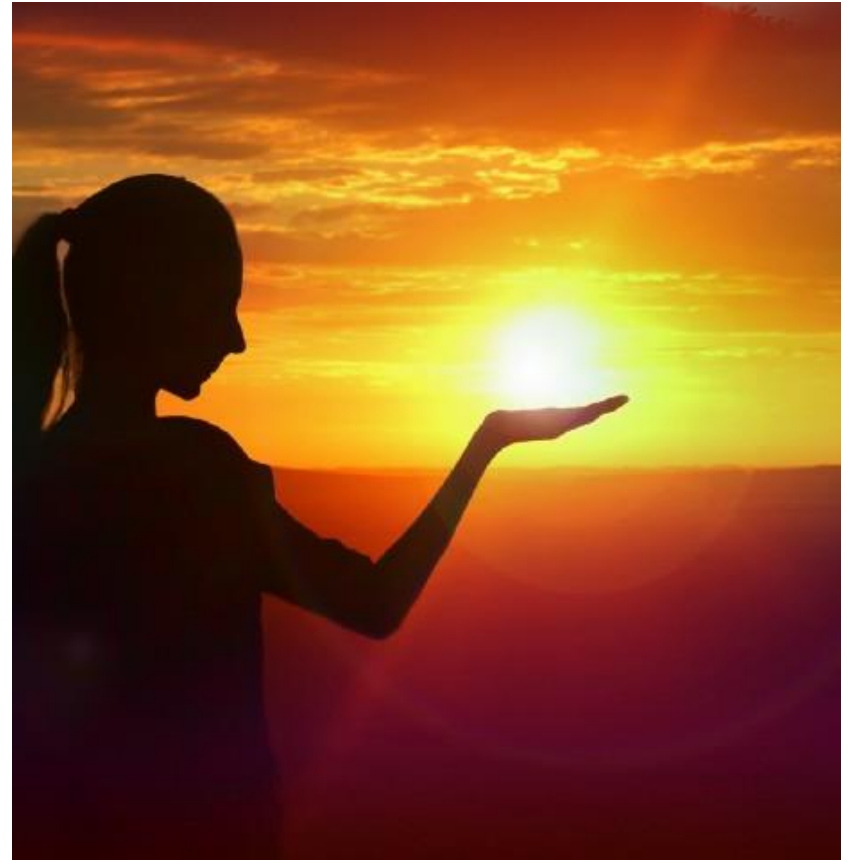


# Co symbolizuje kolor żółty?

---

Żółty kojarzy się ze słońcem, latem, wypoczynkiem i relaksem. Ten kolor wywołuje **radość, optymizm i pewność siebie**. Łączy się go z **emocjonalnością, życzliwością**. Działa również **stymulująco i zwiększa kreatywność**.

Kolor żółty jest informacją, że potrzebujemy kontaktu z drugim człowiekiem oraz dążymy do rozładowania problemów, które leżą w naturze psychicznej.



# Definicja życzliwości

---

- **Życzliwość** – jest cechą kogoś, kto lubi innych ludzi, chce ich dobra i gotów jest działać w tym celu, aby działo im się dobrze. Jedną z cnot społecznych, która wyraża się w postawie, czynach i słowach, wobec drugiego człowieka lub ludzkiej wspólnoty. Człowiek życzliwy łagodzi cierpienia i przyczynia się do szczęścia innych. Budzi podziw nie tyle ze względu na czyn, ile na jego przyjazną postawę. Potrafi się on cieszyć z cudzego szczęścia, natomiast jest smutny z niepowodzeń innych.





# Pozytywne strony życzliwości

---

- Neuropsycholog Richard Davidson na podstawie przeprowadzonych badań dowiódł, że okazywanie życzliwości pozytywnie wpływa na pracę mózgu. Medytacja, spokój i okazywanie życzliwości prowadzą do poprawy samopoczucia. Okazywanie życzliwości, jak pokazują badania, ma niezwykle pozytywny wpływ na zdrowie.
- Empatia, dobroć, czułość, wrażliwość i współczucie pozwalają osiągnąć spokój, poczucie szczęścia, prowadzą też do poprawy samooceny. Życzliwa postawa w stosunku do siebie i innych pomaga radzić sobie z trudnościami życiowymi, pozwala nabrać dystansu do siebie i świata, a w konsekwencji ograniczyć tak częste ostatnimi czasy zamartwianie się i odczuwanie lęku przed przyszłością. Warto zatem kierować się słowami Platona: "Kiedy dbamy o szczęście innych, znajdujemy nasze własne".

Jakie  
działania  
prowadzone  
są w ramach  
kampanii  
Dnia  
Życzliwości?

---

happeningi

---

konkursy

---

kampanie internetowe

---

zajęcia szkolne

---

koncerty finałowe

# Jedno z działań w ramach kampanii- „Pokoje życzliwości”

---

- „Pokoje Życzliwości” to akcja związana z obchodami Dnia Życzliwości. Jej inicjatorem jest Stowarzyszenie Pozytywne.com, którego celem jest promowanie optymizmu i radości.
- „Pokój Życzliwości” to miejsce, które pozwoli na zredukowanie stresu dzieciom w wieku od 6–12 lat przebywającym w miejscach, gdzie dziecko jest na nie szczególnie narażone, np. w szpitalu.
- W 2012 roku powstały we Wrocławiu dwa „Pokoje Życzliwości” – jeden w Szpitalu Specjalistycznym im. A. Falkiewicza we Wrocławiu przy ul. Warszawskiej 2, drugi w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu przy ul. H. Kamieńskiego 73a. Środki finansowe na realizację wymienionych pokoi są pozyskiwane od sponsorów. Projekt ma być długofalowy. Chcemy, aby pokoje życzliwości pojawiły się w całej Polsce!



# Wiersz

Takie zachowania to przecież nic trudnego.  
Zarówno dla człowieka dużego i małego,  
Kto siebie szanuje, chce być szanowanym  
I potrafi być miłym, grzecznym i wyrozumiałym.

Życzliwym być miło, każdy wam to powie.  
Każdy się uśmiechnie, pogłaska po głowie.  
Mówcie zawsze dziękuję, przepraszam i proszę,  
A Dzień Życzliwości będzie już na co dzień.

*Uśmiech to bodaj najkrótsza droga do drugiego  
człowieka.*

*Henry Saka*



# Przykładowe „zadania” na dzień życzliwości

---

- Spraw dziś swemu rodzicowi jakąś przyjemność.
- Pomóż osobie starszej.
- Powiedz bliskiej osobie że jest dla ciebie ważna.
- Uśmiechnij się szeroko do trzech spotkanych dzisiaj osób.
- Powiedz „dzień dobry” komuś, z kim będziesz się dziś mijał na ulicy.
- Dotrzyмай towarzystwa komuś, kto jest samotny.
- Powiedz komplement wybranej osobie spotkanej na korytarzu.
- Wyręcz rodzica w jakimś obowiązku.
- Porozmawiaj z kimś, kto tego potrzebuje.
- Pomóż koledze lub koleżance.
- Przytul kogoś z rodziny.



Dziękujemy za uwagę :)



# Źródła

- <https://udsk.pl/21-listopada-swiatowy-dzien-zyczliwosci-i-pozdrowien/>
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%BByczliwo%C5%9B%C4%87>
- <https://visitwroclaw.eu/dzien-zyczliwosci/>
- <https://11secondsstudio.com/znaczenie-kolorow-zolty/>
- [http://www.naszedziecko.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=749:dzie-yczliwoci-&catid=34:wiersze-dla-dzieci&Itemid=57](http://www.naszedziecko.net/index.php?option=com_content&view=article&id=749:dzie-yczliwoci-&catid=34:wiersze-dla-dzieci&Itemid=57)
- <http://www.pokojezyczliwosci.pl/>