

 **Modalități de bunăstarea**

Bunăstarea mentală Dr. este un aspect important a vieții. Este vorba despre cum vă simțiți acum și cum puteți face fața vieții de zi cu zi. Bunăstarea Dr. se poate schimba de la un moment la altul, de la o zi la alta, ori de la o lună la alta.

Bunăstarea noastră se poate schimba datorită lucrurilor care ni se întâmplă sau se poate schimba fără nici un motiv. Aceasta poate afecta modul în care simțim și gândim despre noi însumi și despre ceilalți. Așa dar, este important să facem ceea ce putem pentru a avea grijă de bunăstarea noastră.

Bunăstarea Dr. e importantă deoarece ne poate ajuta să simțim și exprimăm o serie de emoții, să avem încredere și respect pozitiv fața de sine, să avem relațiile bune cu alții, ne bucurăm de lumea în jur, facem fața stresului și ne adaptăm când lucrurile se schimbă.

Iată câteva sfaturi despre cum să aveți grijă de bunăstarea Dr. și a copilului.

**Stai**

**Activ**

 

Mâncarea sănsătoasă și balanțată poate ajuta să îmbunătățim bunăstarea noastră, dispoziția și starea mentală.Trebuie să fim siguri că consumăm mâncarea potrivită pentru a da corpului nostru energie suficientă pentru îngrijirea sa. Este important să avem o dietă echilibrată și să fim atenți cât de mult cofeina și zahăr consumăm.

 **Mănâncă**

 **sănătos**

Obținerea unui somn bun și suficient ne poate ajuta să avem mai multă energia, să ne simțim pozitivi și mai puțin stresați. Un adult trebuie să doarmă 6-9 ore, în timp ce copiii cu vârsta cuprinsă între 3-5 ani au nevoie de somn între 10 și 13 ore, și copiii cu vârsta de 6-12 ani au nevoie între 9 și 12 ore de somn de noapte.

**Dormi**

**suficient**

**Pauza de la**

**tehnologii**

E important să luam o pauză de la tehnologii și conversăm cu lumea. Televizoarele, tabletele și telefoanele ne pot afecta somnul și bunăstarea mentală. Lumina albastră care trece prin ecran e similară cu lumina zilei, deci, îți face corpului Dr. să creadă că este timpul zilei și vrea să rămână treaz mai mult timp.

Exercițiile fizice regulate vă pot îmbunătăți dispoziția Dr. și încredere în sine, măresc energia Dr. pe parcursul zilei și vă pot ajuta să dormiți noaptea. Când faceți exerciții fizice, substanțe chimice numite endorfine se eliberează în corpul Dr. Ei declanșează sentimente și emoții pozitive.

E bine să-i ajuți pe alții, actele de bunătatea ne pot ajuta și la îmbunătățirea stării noastre de bine. Ne poate face să ne simțim mai fericiți, să ne dea un sentiment de realizare, să crească valoarea fața de sine și să ne sporească relațiile.

Făcând ceva creativ ne poate ajuta la stimularea stimei fața de sine și a relațiilor noastre. De asemenea, ne poate ajuta să ne simțim mai puțin stresați, să învățăm ceva nou și să ne exprimăm. Învățarea noilor abilități ne poate ajuta să simțim un sentiment de realizare și mândrie.

Petrecerea timpului în spațiul verde sau aducerea naturii în viața de zi cu zi pot aduce beneficii atât mentale, cât și fizice. Aflându-ne în jurul naturei ne poate ajuta la reducerea stresului, ne poate ajuta să ne simțim calmi și relaxați, să ne îmbunătățim sănătatea fizică și mentală. În cazul în care este dificil să ieșiți afară și să aflați în jurul naturii puteți cumpăra plante și flori de casă, aducând natura în casa.

Ceea ce facem pentru a ne relaxa și lucrurile care ne bucură sunt diferite pentru noi toți. Timpul de relaxare ne oferă plăcere, ne dă timp să gândim și să ne liniștim. Exerciții de atenție ne pot ajuta să ne relaxăm și să ne schimbăm vizualul din lumea din jur la o activitatea calmantă. Timpul petrecut făcând ceva de folos ne poate face mai fericiți și mai relaxați, să ne distrăm, să stimulăm relațiile cu ceilalți și chiar să ne ajute să ne dezvoltăm abilități. Ca și exercițiile fizice, făcând lucrurile care ne bucură ne poate reduce stresul și eliberează endorfine în corpul nostru.

**Conectează-te**

 **și**

 **Vorbi**

Socializarea și relațiile cu ceilalții sunt esențiale pentru o bunăstarea adulților și a copiilor. Conversând cu alții ne ajută să ne simțim aproape de ei și apreciați. Chiar dacă nu putem fi împreună ca în mod normal, este important să ne conectăm și să comunicăm. E chiar important să vorbim cu alții când avem probleme în viața pentru a discuta lucrurile care ne influențează bunăstarea noastră și a cauta sprijin.

**Relaxează-te și**

**Distrează-te**

**Modalități de bunăstarea**

**Puterea**

**Naturei**

**Ajută pe alții**

**Fii**

**Creativ**

**Power of**

**Nature**

**Connect and**

**Talk**

**Help others**