

**طرق الرفاهية**

صحتك العقلية هو جانب مهم من جوانب الحياة. انها عن شعورك الآن ويمكنك التعامل مع الحياة اليومية. يمكن أن تتغير صحتك من لحظة إلى أخرى، أو يومًا بيوم، أو من شهر إلى شهر.

يمكن تغيير رفاهنا بسبب الأشياء التي تحدث لنا أو يمكن أن تتغير دون سبب على الإطلاق. يمكن أن يؤثر على الطريقة التي نشعر بها ونفكر في أنفسنا والآخرين. ولذلك من المهم أن نفعل ما في وسعنا للاعتناء برفاهية الإنسان.

العافية الخاصة بك مهم لأنه يمكن أن تساعدنا. يشعر والتعبير عن مجموعة من العواطف، لديها   
الثقة والثقة الإيجابية بالنفس، لديها علاقات جيدة مع الآخرين، والتمتع العالم من حولك والتعامل مع الإجهاد والتكيف عندما تتغير الأمور.

إليك بعض النصائح حول كيفية العناية برفاهية طفلك.

**التقنية**

**فترات**

**اكل**

**صحيه**

**الحصول على ما يكفي**

**النوم**

**الجديد!**

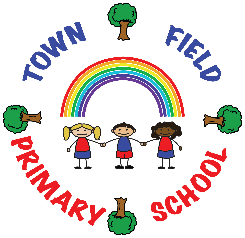
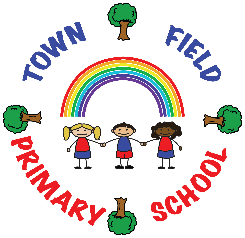
**النشطه**

من المهم أن تأخذ استراحة من التكنولوجيا والتواصل مع العالم. التلفزيون والطاولات والهواتف يمكن أن تؤثر على النوم الخاص بك والرفاه العقلي. الضوء الأزرق الذي يأتي من خلال الشاشة هو مثل ضوء النهار، لذلك يجعل جسمك تعتقد أنه حان النهار وتريد البقاء مستيقظا لفترة أطول.

الحصول على نوم جيد، ما يكفي منه، يمكن أن تساعدنا على الحصول على المزيد من الطاقة، ويشعر أكثر إيجابية، ويشعر أقل وشدد.  يحتاج البالغون إلى النوم من 6 إلى 9، في حين أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3-5 إلى 10 إلى 13 والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 عامًا يحتاجون إلى النوم في الليلة بين 9 و 12 ساعة.

يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن في تحسين   
رفاهنا ومزاجنا وعقليتنا.

ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تحسن المزاج والثقة بالنفس، فإنه يمكن زيادة الطاقة الخاصة بك خلال النهار وتساعدك على النوم في الليل. عند ممارسة مادة كيميائية هي إطلاقات في الجسم تسمى الاندورفين. هذه المادة الكيميائية تثير المشاعر والعواطف الإيجابية.



**طرق الرفاهية**

**الاتصال و**

**الحديث**

**السلطه**

**تابيا**

**مساعدة الآخرين**

**الجديد!**

**الابداعيه**

**الاسترخاء و**

**التمتع**

التنشئة الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين هي المفتاح لعلاج جيد للبالغين والأطفال على حد سواء. التحدث مع الآخرين يساعدنا على الشعور بالقرب منهم ويستحق كل هذا العناء. على الرغم من أننا لا يمكن أن نكون معا كيف لدينا عادة وصول هامة والتواصل. بل إن من المهم أكثر أن نتحدث مع الآخرين عندما نكافح من أجل الحديث عن الأشياء التي تؤثر على رفاهيتنا ونسعى للحصول على الدعم.

ما نقوم به للاسترخاء والأشياء التي نستمتع بها مختلفة بالنسبة لنا جميعًا. أخذ الوقت للاسترخاء يمكن أن تعطينا الوقت لتكون ضيقة، والتفكير والشعور بالهدوء. يمكن أن تساعدنا أنشطة الذهن على الاسترخاء وتحويل تركيزنا من   
العالم من حولنا إلى نشاط   
مهدئ.

قضاء الوقت في مساحة خضراء أو جلب الطبيعة إلى حياتك اليومية يمكن أن تستفيد على حد سواء الخاص بك العقلية   
والجسدية الرفاه.  يمكن أن يساعد التواجد حول الطبيعة في تقليل التوتر، ويساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء، وتحسين الصحة البدنية، والمساعدة في تحسين الرفاهية. إذا كان من الصعب أن et out يكون عن الطبيعة يمكنك شراء النباتات المنزلية والزهور،   
 وبذلك الطبيعة في المنزل.

القيام بشيء خلاق يمكن أن يساعد على تعزيز احترام الذات وعلاقاتنا. ويمكن أيضا أن تساعدنا على الشعور أقل وشدد، وتعلم شيء جديد، والتعبير عن أنفسنا. تعلم مهارات جديدة يمكن أن تساعدنا على الشعور بالإنجازات والفخر.

ومن الجميل أيضا أن تساعد الآخرين ولكن أعمال اللطف يمكن أن تساعد أيضا في تحسين الرفاه. يمكن أن تجعلنا نشعر بالسعادة، وتعطينا شعورا بالإنجاز، وزيادة قيمة الذات، وتعزيز علاقاتنا.

**السلطه**

**تابيا**

**الاتصال و**

**الحديث**

**مساعدة الآخرين**