

Take5

ar mhaithe le do folláine mothúchán



**Making life better,
together**
Belfast Strategic Partnership

Tabhair



Bí gníomhach



Ceangail



Coinnigh ag
foghlaim



Tabhair faoi
deara



Tá a fhios ag an chuid is mó againn nuair a bhíonn muid go maith go fisiceach agus go meabhrach, ach uaireanta is gá dúinn tacaíocht beag breise a fháil chun coinneáil suas.



Tá cúig gníomhartha simplí chun cabhrú le folláine mhothúchán a choimeád agus a fheabhsú do sa saol laethúil. Triail iad a thabhairt isteach i do shaol laethúil. Smaoinigh orthu mar do 'chúig sa lá' le haghaidh folláine mothúchán.



Ceangail

Ceangail le daoine mórthimpeall ort le do theaghlach, cairde, comhghleacaithe agus comharsana sa bhaile, ar scoil nó i do phobal áitiúil. Cuimhnigh ar seo mar na clocha coirméil i do shaol agus infheistiú ama a fhorbairt leo. Tabhairfaidh na naisc seo tacaíocht agus saibhreoidh siad thú ó lá go lá.



Bí Gníomhach

Téigh ag siúl nó a reáchtáil, dul lasmuigh, rothaíocht, imir cluiche, garraíodóireacht nó rince. Déanamh cleachtadh aclaíoch maith dhuit. Níos tábhachtaí fós, a fháil amach an aclaíoch fhisiciúil a mbainfidh tú taitneamh as, ceann a oireann go do soghluaisteacht leibhéal agus aclaíochta.



Tabhair faoi deara

Bí fiosrach, ghabháil radharc álainn, tabhair barúil ar an neamhghnách, tabhair faoi deara na séasúir atá ag athrú. Bain sás as an nóiméad laithreach na huaire, cibé an bhfuil tú ar an mbus nó tacsáí, ag ithe lóin nó ag caint le cairde, bí ar an eolas faoin domhan thart timpeall ort, agus cad atá tú ag mothú. Déanamh machnamh ar do eispéirigh cabhrú leat meas a dhéanamh ar na hábhair is tabhachtach dhuit.



Coinnigh foghlaim

Ná bíodh eagla ort rud éigin nua a thriail, athaimsigh sainchaitheamh aimsire nó úis nó clárú do chúrsa éigin. Tóg suas ar fhreagracht éagsúla, cuir caoi ar rothar, fhoghlaim ionstraim a sheinm nó conas do bia is fearr leat a chócaireacht. Socraigh dúshlán a bhaint amach a bhainfidh tú taitneamh as. Tabhairfaidh foghlaim rudaí nua níos mó muiníne duit, chomh maith le greann a bhaint amach astu.



Tabhair

Deán rud éigin deas do chara leat nó strainséir, abair go raibh maith agat le duine éigin, déan miongháire, déan obair deonach i do chuid ama, nó mheas ceangailt le ghrúpa pobail. Bí ag faire amach, chomh maith le isteach, i do fheiceál féin, agus do shonas nasctha leis an bpobal, is minic é a bheith thar a bheith sásúil agus ceangailt leis na daoine mórthimpeall ort a chruthú.

D'fhorbraíodh an Eacnamaíocht Fondúireacht Nua na 5 bealaí chun folláine