

Take5

قم ب 5 خطوات للحصول على العافية



كن نشيطاً

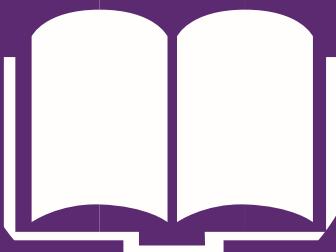
أعطي



تواصل



استمر بالتعلم



لاحظ



معظمنا يعرف عندما نكون بصحة عقلية وبدنية جيدة، ولكن في بعض الأحيان نحن بحاجة إلى بعض الدعم الإضافي للبقاء في صحة جيدة. هناك خمس خطوات بسيطة للمساعدة على الحفاظ على عافيتك وتحسينها. حاول جعل هذه الخطوات جزءاً من حياتك اليومية - اعتبرها "خمسة في اليوم" من أجل العافية.

Take5

قم ب 5 خطوات للحصول على العافية



تواصل

قم بالتوصل مع الناس من حولك: الأسرة والأصدقاء والزماء والجيران وذلك في المنزل أو مكان العمل أو المدرسة أو في المجتمع المحلي. انظر إلى هذه العلاقات واجعلها قاعدة في حياتك، وقم بتخصيص بعض الوقت لتطويرها. من شأن بناء هذه العلاقات دعمك وإثراك كل يوم.



كن نشطاً

قم بنزلة سيراً على الأقدام، أو بالركض، أو قيادة الدراجة الهوائية، أو العب لعبة أو اعتنى بالحديقة أو ارقص. فإن ممارسة الرياضة تجعلك تشعر بشعور جيد. والأهم من ذلك، قم باكتشاف نشاط بدني تستمتع بالقيام به ونشاط يناسب مستوى قدرتك على الحركة ولياقتك البدنية.



لاحظ

توقف، وانتظر أو حذ لحظة للنظر حولك. ماذَا ترى، أو تشعر به، وتشمه أو حتى تتدوّه؟ ابحث عن أشياء جميلة وجديدة وغير عادية أو نادرة في الحياة اليومية وفكّر في الكيفية التي يجعلك تشعر بها.



استمر بالتعلم

لا تخف من محاولة شيء جديد، أو إعادة اكتشاف هواية قديمة، أو الاشتراك في دورة تدريبية. تولي مسؤولية مختلفة، أو قم بإصلاح الدراجة الهوائية، أو تعلم العزف على آلة موسيقية، أو تعلم كيفية طهي طعامك المفضل. قم بوضع تحدي لنفسك تستمتع بالقيام به. وتعلم أشياء جديدة أكثر ثقة بنفسك، فضلاً عن كونها أشياء تستمتع بالقيام بها.



أعطي

قم بفعل شيء لطيف لصديق أو لشخص غريب، أو قم بشكر شخص ما، أو ابتسِم، أو تطوع بوقتك، أو فكر في الانضمام إلى مجموعة مجتمع محلٍ. انظر إلى ما هو أبعد من نفسك وكذلك إلى ما هو داخل نفسك. يمكن لرؤيَة ارتباط نفسك وسعادتك بالمجتمع الأوسع أن تكون أمراً مجزياً للغاية وسوف تؤدي إلى إنشاء علاقات مع الناس من حولك.

تم وضع الطرق الخمس للحصول على العافية من قبل New Economics Foundation تم تصميم الأعمال الفنية بالشراكة مع Belfast Strategic Partnership

Take5

健康生活 5 步驟



無私給予



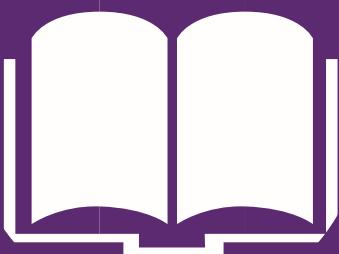
保持活躍



保持聯繫



不斷學習



注重細節



我們大部分人都知道，在我們身心都健康時，有時也需要額外的支援，以保持更健康的體魄。以下 5 件事可幫助您維持並提高您的健康生活。嘗試將其納入您的日常生活——將其視為您健康生活的「每日五件事」。

Take5

健康生活 5 步驟



保持聯繫

無論是在家中、工作、學校或者您的當地社區中，都保持與您周邊的人保持聯繫：家人、朋友、同事和鄰居。將這些關係視為您生活的基本，並花時間好好培養這些關係。建立這些人際關係可支援並充實您的每一天。



保持活躍

散散步或跑步、騎自行車、打遊戲、栽培花木或跳跳舞。運動能使您感覺更愉悅。最重要的是，您可藉此發現一項自己喜歡的體育運動；一項適合您體能和健身能力的運動。



注重細節

停下來、暫停一下或花點時間欣賞您周圍的事物。您能夠看到、感覺、嗅到或甚至嘗到什麼？在您每天生活中，不斷尋找美麗、新鮮、不尋常或特別的事物，並且思考這些事物給您帶來的感覺。



不斷學習

不要害怕去嘗試新鮮事物，重新發掘以前的嗜好或報名參加某項課程。承擔不同的職責，修修自行車，學習演奏樂器或如何烹飪您最喜歡的菜式。自己設定一項挑戰。學習新事物將會讓您更自信，同時可獲得更多樂趣。



無私給予

為朋友或陌生人做件好事，感謝某人，保持微笑，奉獻您的時間或考慮加入社區小組。裡外兼顧。將自己及自身快樂與更廣泛社區聯繫起來，您將可獲得意想不到的收穫，並將與您周邊的朋友建立強大的關係網。

健康生活五件事由 New Economics Foundation 開發。

原圖設計與 Belfast Strategic Partnership 合作完成。

Take5

健康五部曲



学会给予



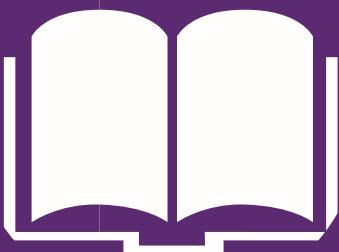
保持积极



保持联络



坚持学习



注意感受



我们多数人都知道身心何时处于健康状态，但有时候需要额外的支持才能保持健康。以下五个步骤可以帮助保持和提升您的健康水平。努力将其融入日常生活——将其视为每天的“健康五部曲”。

Take5

健康五部曲



保持联络

与周围的人保持联络：无论是在家、公司、学校还是当地社区，尽量与家人、朋友、同事和邻居保持联络。将这些关系视为生活的基石并花些时间发展这些关系。这些关系的建立有助于提升和丰富您每天的生活。



保持积极

出去走走、跑跑步、骑骑车、玩玩游戏、种种花草或跳跳舞。锻炼能使您保持身心舒畅。最重要的，是要找到一种你喜欢并且适合您自身状况的体育活动。



注意感受

停下来，想一想，看一看。你能看到什么，感受到什么，闻到什么，甚至能品尝到什么？在每天的生活中，看能发现什么美的、新的、不寻常或特别的事物，想一想它们能给你带来何样的感受。



保持学习

不要害怕尝试新事物，重新发现原有的爱好或注册一个课程。承担一项不同的责任，修一修自行车，学学乐器或做菜。设定一个你愿意接受的挑战。学习新事物会让你更加自信，也会为你带来更多乐趣。



学会给予

为朋友或陌生人做些好事、感谢他人、保持微笑、奉献自己的时间，或考虑加入某个社区团体。要内外兼顾，将自己以及自己的快乐与更广泛的团体联系起来会为你带来意想不到的回报，也会让你与周围的人建立更多的联系。

健康五部曲由 New Economics Foundation 提出。
插图与 Belfast Strategic Partnership 联合设计。

Take5

5 lépés a jóléthez

Legyen adakozó



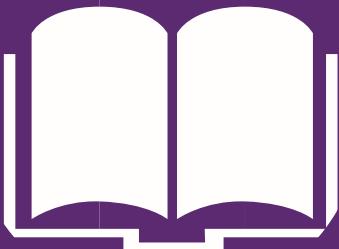
Legyen aktív



Ápolja kapcsolatait



Tanuljon folyamatosan



Figyelje meg környezetét



A legtöbben tudjuk, hogy szellemileg és fizikailag mikor vagyunk jól, de néha szükség van egy kis támogatásra. Öt egyszerű lépés segít közérzetünk ápolásában és javításában. Próbáljuk meg hasznosítani ezeket a minden napokban - ez a „napi öt adag” a szellemi jóléthez.

Take5

5 lépés a jóléthez



Ápolja kapcsolatait

Ápolja kapcsolatait a környezetében élőkkel: a családdal, barátokkal, kollégákkal és a szomszédokkal, otthon, a munkahelyén, az iskolában vagy a helyi közösségen. Gondoljon ezekre a kapcsolatokra úgy, mint az élete sarokkőveire, és ápolja ezeket. A kapcsolatok kiépítése és ápolása tartalmasabbá teszi a minden napokat.



Legyen aktív

Sétáljon vagy fusson, biciklizzen, játszzon, kertészkedjen vagy táncoljon. A testmozgástól jól fogja érezni magát. A legfontosabb az, hogy olyan fizikai tevékenységet találjon, amely örömwére szolgál, és amely megfelel mobilitásának és kondíciójának.



Figyelje meg környezetét

Álljon meg, tartson szünetet, vagy szánjon rá egy percet, hogy körülnézzen. Mit lát, érez, szagol vagy ízel? Keressen szép, új, szokatlan vagy rendkívüli dolgokat minden nap életében és figyelje meg, milyen érzést váltanak ki Önből.



Tanuljon folyamatosan

Bátran próbáljon ki új dolgokat, fedezze fel újra régi hobbijait vagy iratkozzon be tanfolyamra. Vállaljon új feladatokat, szereljen biciklit, tanuljon meg új hangszeren játszani vagy főzni. Olyan kihívást válasszon, ami örömwére szolgál. Az új készségek elsajátítása jó szórakozás és növeli a magabiztosságot.



Legyen adakozó

Tegyen jót egy barátjának vagy egy idegennek, mondjon köszönetet, mosolyogjon, végezzen önkéntes munkát vagy csatlakozzon egy csoporthoz a közösségen. Kifelé is nézzen, ne csak befelé. Hihetetlenül kielégítő érzés, amikor viszontláthatja a saját boldogságát a szélesebb közösségen, és ezáltal kapcsolatokat teremt az Önt körülvevő emberekkel.

A jólét 5 lépései a New Economics Foundation fejlesztette ki.

Az illusztrációt a Belfast Strategic Partnership készítette.

Take5

5 žingsniai puikios savijautos link



Duokite



Būkite aktyvūs



Bendraukite



Nenustokite mokytis



Atkreipkite dėmesį



Paprastai žinome, kai su mūsų fizine ir psichine sveikata viskas gerai, tačiau kartais tam, kad ji tokia ir liktų, mums reikia pagalbos. Yra penki paprasti dalykai, kurie gali padėti išlaikyti gerą savijautą ir net ją pagerinti. Pasistenkite, kad jie prigytų jūsų kasdieniniame gyvenime - tegul jie tampa jūsų geros savijautos garantu.



Bendraukite

Bendraukite su jus supančiais žmonėmis - šeima, draugais, bendradarbiais ir kaimynais; darykite tai namuose, darbe, mokykloje ir savo vietinėje bendruomenėje. I šiuos santykius žiūrėkite kaip į savo gyvenimo kertinius akmenis ir negailėkite jiems laiko. Šių santykų formavimas praturtins kiekvieną jūsų gyvenimo dieną.



Būkite aktyvūs

Eikite pasivaikščioti arba pabėgjoti, pasivažinėkite dviračiu, pažaiskite, pasikapstykite darže ar pašokite. Fizinė veikla padeda pasijusti geriau. Svarbiausia išsiaiškinti, kokia fizinė veikla teikia jums malonumą ir atitinka jūsų fizinio pasirengimo bei judrumo lygi.



Atkreipkite dėmesį

Sustokite, luktelėkite ir leiskite sau apsidairyti aplinkui. Ką matote, jaučiate, užuodžiate, o gal net ragaujate? Gyvenimo kasdienybėje ieškokite gražių, naujų, neįprastų ar nepaprastų dalykų, o juos pastebėję pamatykite, kaip jaučiatės.



Nenustokite mokytis

Nebijokite išbandyti ką nors nauja, prisiminti senus pomėgius ar užsirašyti į kokius nors kursus. Imkitės naujų pareigų, sutaisykite dviratį, išmokite groti kokiu nors instrumentu arba pagaminti savo mėgiamą patiekalą. Imkitės kokio nors išbandymo, kuris suteiktų jums malonumo. Išmokę ko nors naujo, įgausite daugiau saviklio vos, be to, tai bus nepaprastai smagu.



Duokite

Padarykite ką nors malonaus draugui arba nepažįstamam žmogui, kam nors padékokite, nusišypsokite, imkitės savanoriškos veiklos arba pradékite dalyvauti bendruomenės grupės veikloje. Žvelkite ne tik išorėn, bet ir vidun. Suvokę, kad jūsų laimė yra susijusi su platesne bendruomene, pajusite didelį pasitenkinimą, be to, užmegsite santykius su jus supančiais žmonėmis.

Penkis žingsnius puikios savijautos link sukūrė New Economics Foundation.

Iliustracijos buvo sukurtos kartu su Belfast Strategic Partnership.

Take5

Wykonaj 5 kroków w stronę
dobrego samopoczucia



Bądź hojny



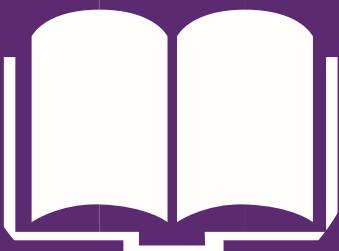
Bądź aktywny



Buduj więzi



Ucz się
bezustannie



Zwracaj uwagę



Większość z nas wie, kiedy jest w dobrej formie psychicznej i fizycznej, lecz czasami każdy potrzebuje trochę pomocy, aby dobrze się poczuć. Istnieje pięć prostych kroków, które pomogą utrzymać i poprawić dobre samopoczucie. Spróbuj włączyć je w życie codzienne – myśl o nich jako o „pięciu na dzień” (five a day) dla dobrego samopoczucia.



Wykonaj 5 kroków w stronę dobrego samopoczucia



Buduj więzi

Buduj więzi z ludźmi wokół Ciebie: rodziną, znajomymi, współpracownikami i sąsiadami w domu, pracy, szkole lub lokalnej społeczności. Niech te związki tworzą podstawę Twojego życia i poświęcą im dużo czasu na rozwijanie. Budowanie więzi zapewni Ci wsparcie i wzbogaci Cię każdego dnia.



Bądź aktywny

Spacer, rower, bieg, gry, ogród, taniec... Aktywność fizyczna zapewnia dobre samopoczucie. Najważniejsze jest to, aby znaleźć taką, która odpowiada Twojemu poziomowi mobilności i sprawności fizycznej.



Zwracaj uwagę

Zatrzymaj się, zrób przerwę i rozejrzyj się dookoła. Co widzisz i czujesz? Jakie zapachy i smaki? Szukaj pięknych, nowych i niezwykłych rzeczy w życiu codziennym i zastanów się, jakie budzą one w Tobie uczucia.



Ucz się bezustannie

Nie bój się nowych doświadczeń, odkryj na nowo stare hobby lub zapisz się na kurs. Przejmij nową odpowiedzialność, napraw rower, naucz się grać na instrumencie lub gotować ulubione danie. Podejmij się przyjemnego wyzwania. Uczenie się nowych rzeczy doda Ci pewności siebie i będzie ciekawe.



Bądź hojny

Zrób coś miłego dla przyjaciela lub nieznajomego, podziękuj, uśmiechnij się, zostań wolontariuszem lub udziel się w grupie społecznej. Szukaj na zewnątrz jak i w sobie. Szukanie szczęścia w szerszej społeczności może być niezwykle wynagradzające i stworzy więzi z ludźmi wokół Ciebie.

„Pięć kroków w stronę dobrego samopoczucia” zostały stworzone przez New Economics Foundation.

Grafika zaprojektowana we współpracy z Belfast Strategic Partnership.

Take5

Dê 5 passos rumo ao bem-estar

Portuguese
Health and
Social Care

Dê



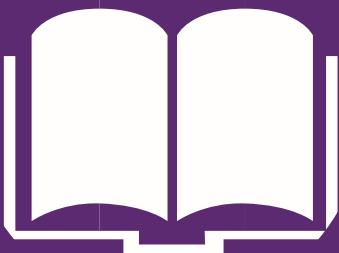
Seja ativo



Ligue-se



Aprenda mais



Observe



A maioria de nós percebe quando está em boa forma física e mental. Por vezes, porém, necessitamos de um apoio extra para manter esse bem-estar. Existem cinco passos muito simples que pode seguir para tentar manter e melhorar o seu bem-estar. Tente implementá-los na sua rotina diária – veja-os como as suas ‘cinco condições diárias’ para atingir o bem-estar.



Dê 5 passos rumo ao bem-estar



Ligue-se

Esteja em contacto com as pessoas à sua volta: família, amigos, colegas e vizinhos, tanto em casa, como no trabalho, na escola ou na sua comunidade. Encare estas relações como os alicerces da sua vida e dedique tempo a cuidar delas. Construir estes laços irá apoiar e enriquecer o seu dia-a-dia.



Seja ativo

Faça uma caminhada, corra, ande de bicicleta, jogue um jogo, faça jardinagem ou dance. Fazer exercício ajudá-lo-á a sentir-se bem. O mais importante é descobrir uma atividade física de que goste e que se adeque ao seu nível de mobilidade e de aptidão física.



Observe

Pare, faça uma pausa e aproveite para olhar em volta. O que é que vê, sente, cheira ou mesmo saboreia? Procure na sua vida diária as coisas belas, novas, extraordinárias ou fora do comum e reflita sobre como estas o afetam.



Aprenda mais

Não receie experimentar algo novo, redescobrir um passatempo antigo ou inscrever-se num curso. Assuma uma nova responsabilidade: arranje uma bicicleta, aprenda a tocar um instrumento ou como cozinar a sua refeição preferida. Escolha um desafio que lhe dê prazer. Aprender coisas novas dar-lhe-á mais confiança, além de ser uma atividade divertida.



Dê

Faça um gesto simpático para um amigo ou um estranho, agradeça, sorria, faça voluntariado ou considere aderir a um grupo comunitário. Além de olhar para dentro, olhe para fora. Ver-se a si próprio e a sua felicidade interligados com a comunidade em geral pode ser extremamente recompensador, ajudando-o a criar laços com as pessoas à sua volta.

Os Cinco Passos Rumo ao Bem-Estar foram desenvolvidos pela New Economics Foundation.
Ilustração realizada em associação com a Belfast Strategic Partnership.

Take5

Faceți 5 pași spre bunăstare

Romanian
Health and
Social Care

Oferă



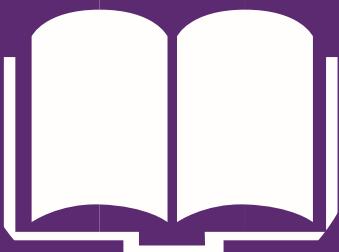
Fii activ



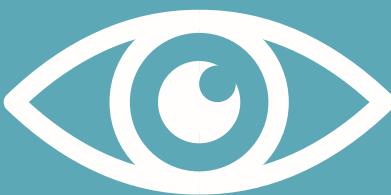
Interacționează



Continuă să înveți



Observă



Majoritatea dintre noi știm când suntem bine mental și fizic, dar uneori avem nevoie de puțin ajutor suplimentar pentru a ne simți bine în continuare. Există cinci pași simpli care ne pot ajuta să ne păstrăm și să ne îmbunătățim starea de bine. Încercați să îl încorporați în viața dvs. de zi cu zi - gândiți-vă la ei ca la „5 pe zi” (5 porții de legume, fructe sau suc de fructe pe zi) pentru bunăstarea dvs.



Interacționează

Interacționați cu persoanele din jurul dvs: familia, prietenii, colegii și vecinii de acasă, de la serviciu, de la școală sau din comunitatea locală. Gândiți-vă la aceste relații ca la piatra de temelie a vieții dvs. și petreceți timp dezvoltând-o. Construirea acestor relații vă va ajuta și vă va îmbogății fiecare zi.



Fii activ

Faceți o plimbare sau alergați, mergeți cu bicicleta, jucați un joc, grădinăriți sau dansați. Mișcarea vă face să vă simțiți bine. și mai important, descoperiți o activitate fizică care să vă facă plăcere; una care să se potrivească nivelului dvs. de mobilitate și condiției fizice.



Observă

Oprîți-vă, faceți o pauză sau acordați-vă timp să priviți în jurul dvs. Ce puteți vedea, simți, mirosi sau chiar gusta? Căutați lucruri frumoase, noi, neobișnuite sau extraordinare în viața dvs. de zi cu zi și gândiți-vă la cum vă fac acestea să vă simțiți.



Continuă să înveți

Nu vă fie teamă să încercați ceva nou, să redescoperiți o pasiune veche sau să vă înscrieți la un curs. Asumați-vă o responsabilitate diferită, reparați o bicicletă, învățați să cântați la un instrument sau să gătiți mâncarea preferată. Stabilitiți-vă o provocare care să vă facă plăcere. Învățând lucruri noi veți deveni mai încrezător în dvs., plus că va fi amuzant.



Oferă

Faceți ceva drăguț pentru un prieten sau un străin, mulțumiți cuiva, zâmbiți, faceți voluntariat sau gândiți-vă să vă înrolați într-un grup comunitar. Gândiți-vă la dvs., dar și la celalți. Să vedeți că dvs. și fericirea dvs. sunteti conectați la comunitate poate fi foarte plăcut, iar acest lucru va crea legături cu oamenii din jurul dvs.

Cele cinci metode pentru a obține și sărăcia de bine au fost concepute de New Economics Foundation.

Grafica a fost concepută împreună cu Belfast Strategic Partnership.

Take5

Urobte 5 krokov k pocitu pohody



Dávajte



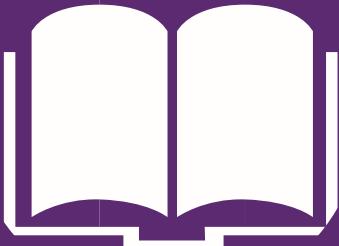
Budťe aktívny



Posilňujte vzťahy



Učte sa



Všímajte si



Väčšina z nás vie rozlísť, či sme psychicky a fyzicky v poriadku, ale niekedy potrebujeme trochu pomôcť, aby sme sa cítili skutočne dobre. Týchto päť jednoduchých krokov vám pomôže udržať a posilniť pocit osobnej pohody. Skúste ich uplatniť v svojom každodennom živote - berte ich ako „vitamíny“ duševnej pohody.

Take5

Urobte 5 krokov k pocitu pohody



Posilňujte vzťahy

Utužujte vzťahy s ľuďmi okolo vás: rodinou, priateľmi, kolegami a susedmi, či už doma, v práci, škole alebo vo vašej miestnej komunité. Považujte tieto vzťahy za základné kamene vášho života a vedomie ich zveľaďujte. Budovanie týchto vzťahov obohatí a zlepší každý váš deň.



Buďte aktívny

Chodte na prechádzku, zabehajte si, bicyklujte sa, zahrajte sa, pracujte v záhrade, tancujte. Vďaka cvičeniu sa budete cítiť lepšie. Ale najdôležitejšie je, aby ste si našli fyzickú aktivitu, ktorá vás baví a ktorú zvládate aj z hľadiska vašej kondície a pohyblivosti.



Všímate si

Zastavte sa a na okamih sa rozhliadnite okolo seba. Čo vidíte, čoho sa dotýkate, akú vôňu alebo chut' cítite? Hľadajte krásne, nové, nezvyčajné alebo výnimočné veci v svojom každodennom živote a pouvažujte nad tým, aký z toho máte pocit.



Učte sa

Nebojte sa skúsiť niečo nové, znova sa venovať starým záľubám, alebo začať s nejakým kurzom. Vezmíte si niečo nové na zodpovednosť, opravte bicykel, naučte sa hrať na hudobnom nástroji alebo ako uvariť vaše oblúbené jedlo. Dajte si výzvu, ktorú budete chcieť splniť. Ak sa budete učiť nové veci, zlepší sa vám sebavedomie a zažijete popri tom aj veľa zábavy.



Dávajte

Urobte niečo pekné pre priateľa(ku) alebo niekoho neznámeho, podakujte sa, usmievajte sa, pracujte ako dobrovoľník alebo pouvažujte o prihlásení sa do komunitnej skupiny. Snažte sa vidieť to, čo je na povrchu, ale aj to čo je vo vnútri. Ak si uvedomíte, že vy aj vaše šťastie súvisí so širšou komunitou, môže vám to priniesť neuveriteľné uspokojenie, a posilní to vzťahy s ľuďmi vo vašom okolí.

Týchto päť krokov k pocitu pohody bolo vypracovaných New Economics Foundation. Grafický návrh v spolupráci s Belfast Strategic Partnership.

Take5

Qaad 5 tallaabo si aad u fayoqabto

Somalian
Health and
Social Care

Bixi



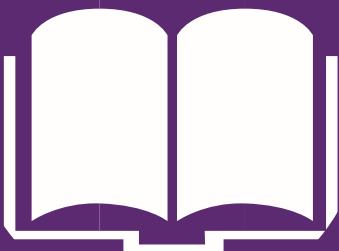
Firfirconow



Ku xirnow



Sii wad
waxbarashada



U fiirso



Inteena Badan waynu garanaynaa marka aynu jir ahaan iyo maskax ahaan fiicanahay, laakiin waqtiyada qaarkood waxaan u baahanahanaahay taageero yara dheeraad ah si aan u fiicnaano. Waxa jira shan tallaabo oo fudud oo kaa caawinaya inaad joogtayso oo aad horumariso fayoqabkaaga. Isku day kuwan inaad ku dhisato nolol maalmeedkaaga –uga fikir iyaga sida ‘shanta maalin-leha ah’ ee fayoqabkaaga.

Take5

Qaad 5 tallaabo si aad u fayoqabto



Ku xirnow

Ku xirnow dadka kugu xeeran: qoyska, saaxiibada, asxaabta shaqada iyo jaarka guriga, shaqada, dugsiga, ama bulshada deegaankaaga. Uga fikir xidhiidhadan sidii waxa aasaaska u ah noloshaada oo ku bixi waqtii aad ku horumariso iyaga. Dhisidda xiriiradani adiga ayay ku taagiri oo ay ku kobcin doonaan maalin kasta.



Firfircoonow

Lugee ama carar, baskiil kaxayso, gaym ciyaar, beerta aad ama jaas. Jimicsigu waxa uu kaa dhigayaa inaad dareento wacnaan. Ta ugu muhiimsan, ogow wax qabadka jireed ee aad xiisayso; mid ku habboon heerkaga dhaqdhaaq iyo jidh dhisnaanta.



U fiirso

Joogso, yar hako, ama qaado daqiqiad si aad u fiirso waxa kugu xeeran. Maxaad arki kartaa, dareemi kartaa, urin karta ama xataa aad dhadhamin kartaa? Raadi waxyaabaha qurxoon, cusub, aan caadiga ahayn, layaabka ah ee kamida nolol maalmeedkaaga oo ku fikir sida ay kuu dareen galinayaan.



Sii wad waxbarashada

Ha ka baqan inaad isku daydo wax cusub, dib u soo saartid balwad xiiso hore ama isqor koorsa. Qaado masuuliyado kaladuwaa, hagaaji baaskiilka, baro sida loo tumoo qalabka muyuusiga ama sida loo kariyo cuntadda aad jeceshay. Samee tartan aad xisayn doonto. Barashadda waxyaabaha cusub waxay kaa dhigi doonan mid kalsooni badan, siiba maad leh in aad samayso.



Bixi

Wax fiican u samee saaxiibada ama qofka qariibka ah, u mahad celi dadka, dhoocoladee, waqtigaaga ku tabaruc ama tiixgali ku biiridda kooxaha bulshadda. U fiirso sidoo kale galidda. Eegidda naftaada iyo farxadu oo lagu xidhabulsho waynta si cajib ah ayaa loo abaalmarin karaa oo xidhiidho la same dadka kugu xeeran.

Shanta hab ee fayo qabka waxa sameeyay New Economics Foundation.
Farshaxanka loogu taloglaay xidhiidhka Belfast Strategic Partnership.

Take5

Foti pasu 5 ba moris-diak

Tetum
HSC Health and Social Care

Fó



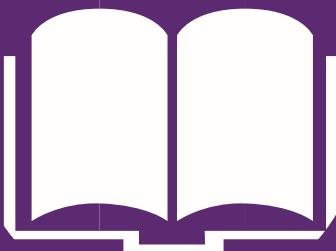
Sempre ativu



Ligasaun



Sempre aprende



Fó atensaun



Maioria husi ita hatene katak baihira mak ita iha kondisaun mentalmente no fizikamente diak, maibé dalaruma ita presiza apoiu uitoan atu buat hotu sempre diak. Iha pasu simplis lima atu tulun mantein no mellora ita nia moris-diak. Koko atu hala'o ne'e iha ita-boot nia moris lorloron – hanoin ne'e hanesan ita nia “pasu lima lorloron’ ba moris-diak.



Ligasaun

Ligasaun ho ema sira ne'ebé besik ita: Familia, amigu, kolega no viziñu sira iha uma, servisu, eskola ka ita-nia komunidade lokál.

Ho hanoin ida katak relasaun sira ne'e hanesan baze ida ba ita nia moris no fó tempu atu dezenvolve ne'e. Dezenvolve konesaun sira ne'e sei tulun no haburas ita loron ba loron.



Sempre ativu

Fó tempu atu la'o ka halai, sa'e bisikleta, halimar jogos, hamos jardin ka dansa, Ezersisu sei halo ita sente diak. Importante liu, diskobre atividade física ne'ebé ita-boot gosta liu; ida ne'ebé maka diak liu ba ita-boot nia mobilidade.



Fó atensaun

Para, pauza, ka fó atensaun ba situasaun ne'ebe haleu ita. Saida maka ita-boot bele haree, sente, horon ka karik teste? Buka buat hirak-ne'ebé furak, foun, la-komún ka estraordináriu iha ita nia moris lorloron no hanoin kona-ba oinsá nia halo ita-boot sente.



Sempre aprende

Labele tauk atu koko buat foun ruma, hahú fali hobi tuan sira ka tuir kursu foun ruma. Brani atu iha responsabilidade oioin, hadiak bixikleta, aprende atu toka instrumentu ida ka oinsá atu tein ita boot nia hahan favoritu. Fó obstakulu ba ita-boot nia aan no ita-boot sei kontente. Aprende buat foun ruma sei halo ita-boot fiar aan liután, no mós buat kontente atu hala'o.



Fó

Halo buat ruma diak ba kolega ka entranjeiru ruma, agradese ba ema, hamnsa, voluntaria ita-boot nia tempu ka envolve iha grupu komunidade. Haree ba liur no mos ba laran. Haree ita-boot nia an no ita-boot nia kontente liga ba komunidade bele iha rekompensa inkredível no sei kria konesaun ho ema seluk ne'ebé haleu ita.

Dalan oin lima atu hetan moris-diak dezenvolve husi New Economics Foundation.

Artezenantu dezeña ho asosiasaun ho Belfast Strategic Partnership.