

为什么亲近自然能让身为看护人的你受益良多



你可以在大自然中活动身体，提高身体素质。

在户外晒太阳可以补充维生素D，有助于改善：

- 骨密度
- 哮喘
- 心脏健康

自然界的风景、声音和气味可以缓解精神疲劳、焦虑和抑郁。

照料花园或植物可以平衡身体的某些激素水平.....



.....有助于改善消化、睡眠和血压水平，平静身心。

为什么亲近自然能让你的家庭受益良多

与家人一起享受自然可以增强家庭关系。



哪怕仅仅在大自然中待10分钟，也有助于家庭幸福：

- 减少压力
- 提高专注度
- 增强活力
- 放松心情



与大自然接触可以提高儿童的：

- 自尊心
- 创造力
- 好奇心
- 解决问题的能力

亲近自然可以提高儿童的：

- 身体素质
- 运动技能
- 社交技能

亲近自然有助于培养同理心。

同理心有助于培养归属感，增强凝聚力。

归属感有助于改善心理健康。



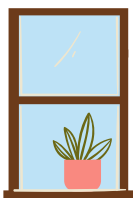
如何从大自然中受益



亲近大自然!

- 抬头看一看云
- 收集石子
- 闻一闻花香
- 到户外野餐
- 观察小鸟
- 动动身体

在室内享受自然。



- 透过窗户看看大自然
- 照料室内植物
- 观看自然纪录片
- 在窗边吃早餐
- 阅读有关自然的故事或诗歌
- 写下或画出你在大自然中有过或想要拥有的体验



花点时间留意大自然，用心体会大自然带给你的感受

- 留意在风中飘动的树上的叶子
- 观察不同动物如何活动身体

调动你的感官：

- 捡一些泥土，感受它们从手指缝中掉落的感觉
- 用手掌在树皮或树叶上摩挲
- 闻一闻空气，觉察你的呼吸方式是否有变化
- 坐在户外，尽可能多地留意各种声音



“在大自然中，没有什么完美的，但一切又是那么完美。”

——爱丽丝·沃克
(作家)

自然和心理健康信息来源：

- Louv, Richard. (2016) Vitamin N. The Essential Guide to a Nature Rich Life: 500 Ways to Enrich the Healthy & Happiness of your Family & Community and Combat Nature-Deficit Disorder.
- Etherington, Natasha. (2012) Gardening for Children with Autism Spectrum Disorder and Special Educational Needs.
- Sampson, Scott D (2015). How to Raise a Wild Child.
- Nature: How connecting with nature benefits our mental health | Mental Health Foundation
- The Importance of Community and Mental Health | NAMI: National Alliance on Mental Illness
- Nature Makes You... | National Park Service

DISCOVERY MUSEUM

177 Main Street, Acton MA
discoveryacton.org