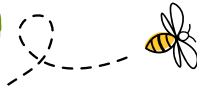


Poukisa ke Tan ou nan la Nati Se yon Bon Bagay pou ou antan ke yon Moun kap bay swen



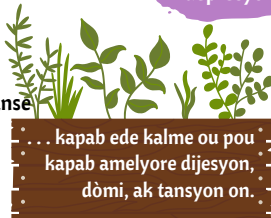
Lè ou nan la Nati sa ede'w pou kapab bouje kò'w e amelyore sante fizik ou.

Lè ou deyò nan solèy ou kapab leve nivo vitamin D e l'ap amelyore:

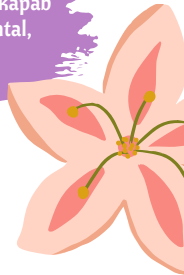
- Dansite Zo'w
- Asma
- Sante kè'w

Lè ou gate, tande e santi la nati ou kapab redwi fatig mantal, anksyete, ak depresyon.

Pran swen chak jaden oubyen plante kapab balanse nivo òmòn ki ...



... kapab ede kalme ou pou kapab amelyore dijasyon, dòmi, ak tansyon on.



Poukisa Tan nan la Nati Bon Fami an

Lè ou pataje la Nati ansanm sa ede bati relasyon ki fò



Menm si ou fè 10 minit nan la nati l'ap gen efè pozitif pou byen-èt fanmi:



- Redwi strès
- Amelyore konsantrasyon
- Amelyore enèji
- Amelyore atitid

Pou konekte a la nati kapab ede timoun amelyore:

- Estim pou tèt ou
- Kreyativite
- Sans dekouvèt ou
- Konpetans pou rezoud pwoblèm

Lè timoun ale nan la nati, li ede yo amelyore:

- Sante fizik
- Konpetans reflèks yo
- Konpetans sosyal

Pase tan nan la nati kapab amelyore anpati.

Anpati enpòtan pou kapab bati e ranfòse kominote.

Pou kapab fè pati de yon kominote kapab amelyore sante mantal ou.



Kijan pou benefisye de la Nati



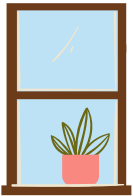
Ale nan la nati!

- Gade alè a niyaj yo
- Kòmanse yon koleksyon wòch
- Pran sant yon flè
- Al fè yon piknik deyò
- Gade pou zwazo
- Bouje kò'w

- Mache nan yon pak oubyen yon kote ki gen gazon
- Vizite yon lak, oubyen lamè
- Gade yon pye bwa de prè
- Pran swen yon jaden oubyen ajoute yon bwat vit lakay ou

Metè telefòn selilè ou sou silans (oubyen fèmen li)!

Jwi la nati pandan ke ou andedan.



- Gade la nati de yon fenèt
- Pran swen yon plant ki andedan
- Gade yon dokimantè sou la nati
- Manje lè mantèn bò yon fenèt
- Li yon istwa oubyen yon powèm sou la nati
- Ekri oubyen desine sou eksperyans ke ou te genyen oubyen ou vle pou genyen nan la nati



Bati yon koneksyon ak la Nati

Pran tan pou kapab gade la nati e kijan ki li fè'w santi'w.

- Gade kijan ke fèy nan pye bwa yo soufle nan van
- Obsève kijan ke diferan bèt bouje ak kò yo

Fè yon aktivite ki enkli sans ou:

- Ranmase tè e kite yo tonbe a travè dwèt ou
- Frote pla men'w nan yon pye bwa oubyen fèy pye bwa
- Santi lè a e gade pou wè kijan ke sa chanje jan ke ou respire
- Chita deyò a konstate konbyen son ke ou kapab tande



"Nan la nati, anyen pa pafè e tout bagay pafè."

- Alice Walker, ekriven

Sous enfòmasyon la Nati ak Sante Mantal:

- 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