

Tại Sao Việc Dành Ra Thời Gian Trong Môi Trường Thiên Nhiên Lại Rất Có Ích Đối Với Bạn Với Tư Cách Người Chăm Sóc



Hòa mình vào thiên nhiên giúp bạn vận động cơ thể và cải thiện sức khỏe thể chất

Việc ra ngoài trời dưới ánh nắng có thể giúp tăng mức vitamin D của bạn và có khả năng cải thiện:

- Mật độ xương
- Bệnh suyễn
- Sức khỏe tim

Cảnh quan, âm thanh và mùi vị thiên nhiên có thể làm giảm tình trạng mệt mỏi về tinh thần, lo âu, và trầm cảm.

Việc chăm sóc một khu vườn hoặc cây cối có thể cân bằng các mức hormone nhất định...



... có thể giúp bạn bình tĩnh bằng cách cải thiện tiêu hóa, giấc ngủ, và huyết áp.



Tại Sao Việc Dành Ra Thời Gian Trong Môi Trường Thiên Nhiên Lại Rất Có Ích Đối Với Gia Đình Bạn

Cùng nhau hòa mình vào thiên nhiên sẽ xây dựng các mối quan hệ vững chắc.



Dành ra dù chỉ 10 phút trong thiên nhiên cũng có tác động tích cực đến sức khỏe của gia đình bạn:



- Giảm căng thẳng
- Tăng khả năng tập trung
- Tăng sức lực
- Cải thiện tâm trạng

Kết nối với thiên nhiên có thể giúp trẻ cải thiện:

- Lòng tự trọng
- Tính sáng tạo
- Ý thức tò mò
- Các kỹ năng giải quyết vấn đề

Hòa mình vào thiên nhiên giúp trẻ cải thiện:

- Sức khỏe thể chất
- Các kỹ năng vận động
- Các kỹ năng xã hội

Dành ra thời gian trong thiên nhiên có thể giúp phát triển sự đồng cảm.

Sự đồng cảm là rất quan trọng đối với việc xây dựng và củng cố cộng đồng.

Trở thành một phần của cộng đồng có thể cải thiện sức khỏe tâm thần của bạn.



# Cách Hưởng Lợi Từ Thiên Nhiên



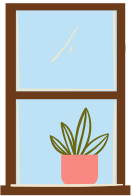
## Hãy ra ngoài thiên nhiên!

- Nhìn lên những đám mây
- Bắt đầu sưu tập đá
- Ngửi hoa
- Tổ chức picnic ngoài trời
- Ngắm chim
- Vận động cơ thể

- Đi dạo trong công viên hoặc khu vực có cỏ
- Ghé thăm sông hồ hoặc đại dương
- Quan sát kỹ một cái cây
- Chăm sóc một khu vườn hoặc bổ sung một hộp trồng cây bên cửa sổ cho nhà của bạn

Tắt tiếng điện thoại di động (hoặc tắt nó đi!)

## Tận hưởng thiên nhiên khi ở trong nhà.



- Ngắm thiên nhiên qua khung cửa sổ
- Chăm sóc cây trồng trong nhà
- Xem phim tài liệu về thiên nhiên
- Ăn sáng bên cửa sổ
- Đọc một câu chuyện hoặc bài thơ về thiên nhiên
- Viết hoặc vẽ về một trải nghiệm mà bạn đã có hoặc muốn có trong thiên nhiên



# Xây Dựng Những Sự Kết Nối Với Thiên Nhiên

Dành ra thời gian chú ý đến thiên nhiên và nó làm cho bạn cảm thấy thế nào.

- Để ý lá trên cây bị gió thổi như thế nào
- Quan sát cách các loài động vật khác nhau di chuyển cơ thể

Thực hiện một hoạt động liên quan đến các giác quan của bạn:

- Nhúm một ít đất và cảm nhận nó rơi qua kẽ tay
- Chà lòng bàn tay của bạn lên vỏ cây hoặc lá cây
- Ngửi không khí và để ý xem điều này có làm thay đổi hơi thở của bạn hay không
- Ngồi xuống ở ngoài trời và để ý đến càng nhiều âm thanh càng tốt



"Trong thiên nhiên, không có gì hoàn hảo và mọi thứ đều hoàn hảo."

- Alice Walker, tác giả

Nguồn Thông Tin về Thiên Nhiên và Sức Khỏe Tâm Thần:

- 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