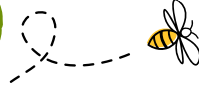


क्यों प्रकृति में समय बिताना आपके लिए एक बेहतरीन देखभालकर्ता है।



प्रकृति में रहने से आपको अपने शरीर को हिलाने और अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद मिलती है।

धूप में बाहर रहने से आपके विटामिन डी का स्तर बढ़ सकता है और इसमें सुधार होने की संभावना है:

- अस्थि की सघनता
- दमा
- दिल दिमाग

प्राकृतिक दृश्य, आवाजें और गंध मानसिक थकान, चिंता और अवसाद को कम कर सकते हैं।

बगीचे या पौधे की देखभाल करने से कुछ हार्मोन के स्तर को संतुलित किया जा सकता है।...



... - यह आपके पाचन, नींद और रक्तचाप में सुधार करके आपको शांत करने में मदद कर सकता है।



प्रकृति में समय बिताना आपके परिवार के लिए क्यों अच्छा है?

प्रकृति को एक साथ साझा करने से मजबूत रिश्ते बनते हैं।

प्रकृति में 10 मिनट भी बिताने से आपके परिवार की भलाई पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है:

- तनाव कम करना
- ध्यान को बढ़ाना
- बढ़ती ऊर्जा
- मूड में सुधार



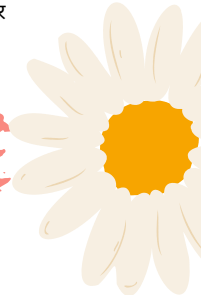
प्रकृति से जुड़ने से बच्चों को बेहतर बनने में मदद मिल सकती है:

- आत्म सम्मान
- रचनात्मकता
- जिज्ञासा
- समस्या समाधान करने का कौशल



प्रकृति में रहने से बच्चों को बेहतर बनने में मदद मिलती है:

- शारीरिक स्वास्थ्य
- मोटर कौशल
- सामाजिक कौशल



प्रकृति में समय बिताने से सहानुभूति का विकास करने में मदद मिल सकती है।

समुदाय के निर्माण और मजबूती के लिए सहानुभूति महत्वपूर्ण है।

किसी समुदाय का हिस्सा बनने से आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।



## प्रकृति से कैसे लाभ उठाया जाए



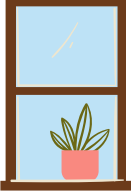
### प्रकृति में रहें!

- ऊपर बादलों की ओर देखो
- एक पत्थरों का संग्रह शुरू करें
- एक फूल की गंध लें
- बाहर पिकनिक मनाएं
- चिड़ियों पर नजर रखें
- अपने शरीर को हिलाएं

- किसी बागीचे या घास वाले क्षेत्र में टहलें
- किसी झील, नदी या समुद्र पर जाएं
- एक पेड़ को ध्यान से देखें
- बागीचे की देखभाल करें या अपने घर में एक विंडो बॉक्स जोड़ें

अपने सेल फोन  
को म्यूट पर रखें  
(या इसे बंद करें)!

### घर के अंदर रहते हुए प्रकृति का मजा लें।



- खिड़की से प्रकृति को देखें
- एक इनडोर पौधे की देखभाल करें
- एक प्रकृति पर आधारित डॉक्युमेंट्री देखें
- खिड़की के पास नाश्ता करें
- प्रकृति के बारे में कोई कहानी या कविता पढ़ें
- प्रकृति में अपने किसी अनुभव के बारे में लिखें या चित्र बनाएं जिसे आप पाना चाहते हैं



## प्रकृति के साथ संबंध बनाएं

प्रकृति पर ध्यान देने के लिए समय निकालें  
और यह आपको कैसा महसूस कराती है।

- ध्यान दें कि पेड़ों की पत्तियां हवा में कैसे उड़ती हैं
- देखें कि विभिन्न जानवर अपने शरीर को कैसे हिलाते हैं

ऐसी गतिविधि करें जिसमें आपकी इंद्रियां शामिल हों:

- कुछ मिट्टी उठाएं और उसे अपनी उंगलियों से गिरते हुए महसूस करें
- अपनी हथेली को पेड़ की छाल या पत्ते पर रगड़ें
- हवा को सूंघें और देखें कि क्या इससे आपकी सांस लेने में कोई बदलाव आता है
- बाहर बैठें और जितनी संभव हो उतनी आवाजों पर ध्यान दें



"प्रकृति में, कुछ भी संपूर्ण नहीं है और सब कुछ संपूर्ण है।"

- ऐलिस वाकर,  
लेखक

प्रकृति और मानसिक स्वास्थ्य सूचना स्रोत:

- 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