



သင်၏ဒေသနုတရအင်ဒီယားနားပညာနယ်ပန်းခဲြွင် တိုတောင်းပီြပျော်စရာ ကောင်းသော လှုပ်ရှားမှုများဖွင့် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးပါ!

ဤလမ်းညွှန်မှ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပီြန့်ဓာတ် လည်ပတ်သူများအတွက်စင်တာသို့ သွားကာ Project AWARE Goes to the Park စတစ်ကာကို လက်ခံရရှိရန် သင်ပါဝင်ခဲ့သည်ကိုပန်းခဲြွင်ထမ်းတစ်ဦးကို ပြောပြပါ။(စတစ်ကာရရှိနိုင်သလောက်သာ)။ သင်၏ခရီးကို နောက်ထပ်တစ်လှမ်းတက်လိုပါက၊ ပန်းခဲြွင်ဆိပ် ရယူရန်အခွင့်အရေးအတွက် bit.ly/ParksSubmission သို့ အတိုချုံးဖော်ပြချက်တစ်ခုကို တင်ပြပါ!



5 Senses Groundingနည်း | 5-4-3-2-1

မကပြဇာနည်သလို၊ ကျွန်ုပ်တို့ မထိန်းချုပ်နိုင်သော အရာများကို စိတ်ပူခင်း သို့မဟုတ် မဖွံ့ဖြိုးသေးသောအရာများကို တွေးတောခင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လက်ရှိအခိုက်အတန့်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညှဉ်သာစွာ အာရုံစိုက်ရန် ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ကလေးတစ်ဦးအား ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို လမ်းညွှန်ပေးမည် ဆိုပါက၊ လှုပ်ရှားမှုကို အတူတကွ ပီြမြဲမြာပီြငင်းအကကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။



5 - ကြည့်ခင်
သင်မြင်နိုင်သော အရာငါးခုကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထောက်ပြကြည့်ပါ။



4 - ခံစား
သင်ထိုင်နေသည့်ထိုင်ခုံ၊ သင့်အဝတ်အစား သို့မဟုတ် လထေတွင် အပူချိန်ကဲ့သို့ သင်ခံစားရနိုင်သော အရာလေးခုကို ခံစားရကကြောင်းပြောပါ။



3 - ကြားခင်း
သင့်နားတွင် ကြားရသောအရာများမှ နားထောင်ပီြကင်းသောအရာသုံးပါးကို ပြောပါ။



2 - အနံ့
ရနံ့တေ့ အနံ့က ဘာအနံ့လဲ? အနံ့ခံနိုင်တေ့ အရာနှစ်ခုကို ခွဲခင်းသိနိုင်မလား။



1 - အရသာ
အရသာခံပီြမကြီးစမ်းကကြည့်နိုင်တေ့ တစ်ချက်ပြောပါ။

လှုပ်ရှားမှုကိုအဆုံးသတ်ပီြသင့်အတွေ့အကျကြို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် နောက်ထပ်အသက်ပင်းပင်းပြုပါ။

နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေရန် စိတ်ဝင်စားပါသလား?
BeWellIndiana.org သည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များစွာအတွက် အင်ဒီယားနား၏မတိုချက်ဖွဲ့စည်းသည်။

Project AWARE အကကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါသလား?
ProjectAWAREIN.org တွင် Project AWARE - Indiana စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရေးနှင့် အသိပညာပေးမှုကို ကြည့်ပါ။

#AwareINtheParks

2

သင့်ခန့်စာကိုယ်ကို ရှုဖွေပါ။ စိတ်ကပြည့်လင်အောင်လုပ်ပါ

လှုပ်ရှားမှုအနည်းငယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်—အထူးသဖြင့် သင်သဘာဝအတိုင်း ရွေးချယ်နေချိန်ဖြစ်သည်။ သဘာဝတရားဖြင့် ဝန်းရံထားခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား အရင်းခံ၊ ခွန်အားဖြစ်စေရန်၊ စိတ်အေးလက်အေးနှင့် ရှုသွင်းနိုင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ တစ်ရက်လျှင် မိနစ် 30 ၊ တစ်ပတ်လျှင် သုံးရက်မျှ လှုပ်ရှားခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနိုင်ပြီးခံနိုင်ရည်ကို တိုးစေကာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အိပ်စက်ခြင်းကိုပင် ရရှိစေပါသည်။ သင့်ခန့်စာကိုယ်ကို သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးနှင့် ဘေးအကင်းဆုံးဟု ခံစားရစေမည့် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆိုလှုပ်ရှားပါ။



3

အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို လေ့လာပါ!

သဘာဝကမုဘာအကခြင်းကို လေ့လာခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့၏အမေ့များကို ကျယ်ပန့်စေနိုင်သည်။ သဘာဝတရားကို သိလာခြင်းဖြင့် သင်၏ စူးစမ်းလိုစိတ်ကို စိန်ခေါ်လိုက်ပါ။

- သင့်အနီးဆုံးပန်းခဲခြံ၊ သဘာဝစင်တာသို့ သွားရောက်ပေးရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များကို စူးစမ်းလေ့လာပါ သို့မဟုတ် ဝင်ရောက်ကညိရုံပါ သို့မဟုတ် သင့်ပန်းခဲခြံ ပြင်ဆင်အပ်ကြည့်အစုံကို ကညိရရန် events.in.gov/dnr အစီအစဉ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ။
- **Indiana DNR** အက်ပစ် ကိုဒေါင်းလုဒ်လုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ဒေသတွင်းပန်းခဲခြံအတွက် မျိုးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်များကို ရှာဖွေလိုက်ပါ။
- **Seek** ကဲ့သို့သော အခမဲ့စမတ်ဖုန်းအက်ပစ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် တိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် အပင်အသစ်အကခြင်း ဖော်ထုတ်လေ့လာပါ။



သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးနိုင်သည့် နောက်ထပ် virtual အရင်းအမြစ်များအတွက် <332>သွားရောက်ကညိရုံပါ chahgethefrequency.today

Project AWARE Goes to the Park သည် Hoosier ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် သဘာဝတွင် အချိန်ဖြုန်းရန် ဖန်တီးထားသည့် Indiana ပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သည်။