

# МЫ СТРЕМИМСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В YMCA North мы работаем, чтобы поддержать вас на пути к более здоровой, более плодотворной жизни, и мы стремимся помочь каждому полностью реализовать свои возможности.

Мы считаем, что благополучие – это состояние персонифицированное, нелинейное, общее, равноправное и взаимосвязанное. К благополучию нет стандартного для всех подхода. Наши обстоятельства и жизненный опыт постоянно изменяются. А здоровье и благополучие индивидуальных людей и сообщества взаимосвязаны.



## Пять измерений благополучия

Пять измерений благополучия — это междисциплинарная основа, которая базируется на потребности человека любить себя, сообществе и целеустремленности. Эти измерения задают направление для заботы о себе и сообществе.



### Питайся

Питание – это основа физического и психического здоровья.



### Двигайся

Двигаться важно для силы духа, разума и тела.



### Думай

Сделать паузу для размышления помогает нам восстановить контакт с собой и нашими ценностями.



### Общайся

Общение с другими людьми важно для нашего благополучия.



### Восстанавливай

Создать баланс в своей жизни помогает нам восстановиться и благоденствовать.

## Цельные люди. Цельные жизни. Цельные сообщества.

YMCA North привержена социальным детерминантам здоровья, которые перебрасывают мостик между клинической медициной и целостным подходом к здоровью сообщества и личности, культивируя равноправную экосистему здоровья для устранения неравенства.

### A George Wellbeing Initiative

Спасибо Пенни и Биллу Джордж и Семейному фонду Джорджей за их страстную приверженность целостному здоровью и благополучию, а также YMCA North.

# Питайся



## Питание – это основа

Питать – это значит кормить дух, разум и тело, чтобы иметь возможность улучшать жизнь свою и сообществ, а также заботиться об окружающей среде.



*Тело мы питаем едой, а пищей души мы питаем других людей.*

Али ибн Аби Талиб



### **Пища – топливо для духа, разума и тела**

Пища влияет на наше индивидуальное и коллективное благополучие.



### **Пища – это нечто личное и целенаправленное**

Хорошая еда удовлетворяет наши чувства и помогает дарить нам радость.



### **Еда уходит корнями в культуру**

Еда помогает нам выражать и исследовать наши связи с другими людьми.



### **Доступ к пище играет важное значение**

Возможность доступа к питательным продуктам питания — право каждого.



### **Еда способствует устойчивому развитию**

Выращивать, собирать и готовить пищу следует так, чтобы поддерживать здоровье земли.

## Питание — это больше чем еда

Мы также питаем всю свою личность через движение, размышление, контакты и восстановление.

A George Wellbeing Initiative

[ymcanorth.org/5DoW](http://ymcanorth.org/5DoW)

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# Двигайся



## Двигаться — важно

Движение - от основ дыхания до наслаждения любимыми занятиями - имеет важное значение для общего благополучия человека.



*Ничего не произойдет, пока что-то не двинется.*

Альберт Эйнштейн



### Все двигаются по-разному

Движения у всех разные — двигайтесь по-своему!



### Двигаться можно повсюду

Двигаться можно в помещении, на открытом воздухе, одному и вместе с другими.



### Двигайтесь целенаправленно

Ежедневно создавайте возможности для движения.



### Движение постоянно изменяется

То, как вы двигаетесь, будет изменяться, варьироваться и эволюционировать.



### Движение содействует благополучию

Движение создает здоровье духа, разума и тела.

## Движение — не просто физическая активность

Мы также двигаем вперед нашу личность через размышления, общение, восстановление и питание.

A George Wellbeing Initiative

[ymcanorth.org/5DoW](https://ymcanorth.org/5DoW)

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# Думай



## Остановись, чтобы подумать

Размышление - это целенаправленная практика, которая помогает нам стремиться к более глубокому пониманию и осмыслению нашего опыта, как в одиночку, так и с другими людьми.



### Размышление требует смелости

Размышление требует, чтобы мы намеренно устанавливали связь с самими собой и друг с другом.



### Размышление смещает перспективу

Размышление помогает расти на основе нашего опыта.



### Размышление ускоряет обучение

Размышление помогает подходить к жизни любознательно с самосознанием и готовностью приветствовать новые возможности.



### Размышление укрепляет сообщество

Совместные обсуждения могут помочь вам чувствовать себя частью коллектива.



### Размышление дает надежду

Размышление позволяет представить себе будущее, связанное со своими целями и ценностями.



*Жизнь лучше прожить день за днем, когда она обогащается размышлениями и человеческими связями на более глубоком уровне.*

**Джанани Шрикант**

## Размышление — это не просто глубокая задумчивость

Размышление — это еще и отражение своей целостности через питание, движение, общение и восстановление.

A George Wellbeing Initiative

# Общайся



## Общение — это ключ

Мы должны по-настоящему общаться с собой, с другими людьми и с природой, чтобы строить отношения, которые несут в себе цель и общее чувство сопричастности.



### Контакты важны

Тебя видят, слышат и ценят, а значит ты не одинок.



### Контакты у каждого свои

То, как мы общаемся, познается на культурном и личном опыте – не существует “единственного способа” установить контакт.



### Контакты происходят повсюду

Мы используем возможности для общения с собой, с другими и нашим окружением.



### Общение укрепляет сообщество

Мы лучше поддерживаем наше коллективное благополучие, повышая уровень сочувствия и осведомленности.



### Общение имеет смысл

Общение постоянно меняется, но контакты на любом уровне ценны и благотворны.



*Общение  
- это лишь  
обмен  
информацией,  
контакт же —  
обмен нашей  
человечностью.*

**Шон Стивенсон**

## Общение — не просто что-то внешнее

Мы также вступаем в контакт со своей личностью в целом через питание, движение, размышления и восстановление.

A George Wellbeing Initiative

# ВОССТАНАВЛИВАЙ



## Создай равновесие

Восстановление - это непрерывное путешествие с целью оздоровить наш дух, разум и тело, чтобы расслабиться и наполнить энергией себя, наше сообщество и окружающую среду.



*Равновесие - не то, что вы находите, но то, что вы создаете сами.*

**Джана Кингфорд**



**Восстановление начинается с любопытства**  
Мы раскрываем свой разум и прислушиваемся к себе.



**Восстановление носит личный характер**  
Мы изучаем и раскрываем то, что нас поддерживает.



**Восстановление взаимозависимо**  
Наша способность к восстановлению зависит от нашего опыта, окружения и отношений.



**Восстановление нужно каждому**  
Мы все достойны того, чтобы восстанавливаться.



**Восстановление требует усилий**  
От нас требуется целеустремленность, терпение и время.

## Восстановление — нечто большее, чем отдых

Мы также восстанавливаем свою личность в целом через питание, движение, размышления и общение.

A George Wellbeing Initiative

[ymcanorth.org/5DoW](http://ymcanorth.org/5DoW)

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY