

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

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

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

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



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY