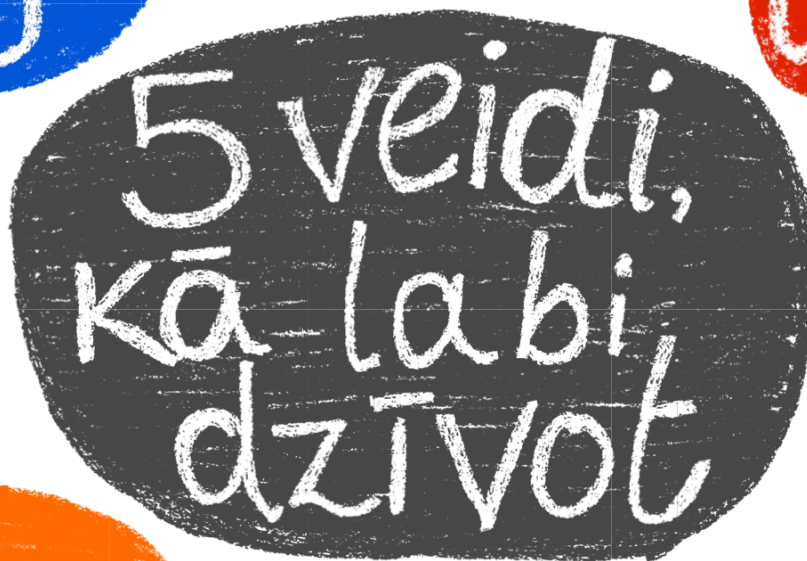




Neaizmirsti
vienkāršās lietas,
kas sniedz tev prieku



Runā, uzklausi
Parādi nedalītu uzmanību
Sajūties vienots



Dod savu laiku,
savus vārdus,
savu klātbūtni



Pienem jaunus piedzīvojumus
Meklē iespējas
Pārsteidz sevi



Dari, ko vari
Sāc kustēties
Izbaudi, ko dari

Pētījumi rāda, ka ir 5 vienkāršas lietas, kuras var iekļaut savā ikdienas dzīvē - gan skolā, gan mājās, - lai veicinātu dzīvesspēku, uzlabotu pašsajūtu un samazinātu risku saskarties ar garīgās veselības problēmām. Šīs vienkāršās darbības pasaulē ir pazīstamas kā “5 veidi, kā labi dzīvot.”

Šie 5 veidi ir - esi **draudzīgs**, esi **aktīvs**, esi **zinātkārs**, esi **devīgs** un esi **vērīgs**.

Tie palīdz cilvēkiem regulāri rūpēties par viņu garīgo veselību un pašsajūtu. Ikdienā izmantojot šos 5 veidus, ieguvēji ir visi - gan tie, kuriem šķiet, ka dzīvē viss ir kārtībā, gan tie, kas cīnās ar grūtībām un izaicinājumiem.

Kādēļ šie 5 *veidi* darbojas?

- Esi **devīgs** - labsirdība, kas parādās gan mazos, gan lielos darbos, vairo prieku un laimi.
- Esi **aktīvs** - fiziskās aktivitātes uzlabo veselību - gan fizisko, gan garīgo, - samazina stresu, depresiju un satraukumu un uzlabo omu.
- Esi **zinātkārs** - jaunu zināšanu un piedzīvojumu meklēšana gan skolā, gan ikdienā pozitīvi stimulē smadzenes.
- Esi **draudzīgs** - attiecību nostiprināšana un uzlabošana, kā arī tuvības sajūta un citu atzinība ir ļoti nepieciešamas labai pašsajūtai.
- Esi **vērīgs** - pievēršot vairāk uzmanības tagadnei, savām domām un jūtām, un apkārtējai pasaulei, uzlabojas labsajūta.

Kā ikdienā izmantot 5 veidus?

- Esi **draudzīgs**! Komunicē ar ģimeni, draugiem, skolas biedriem un kaimiņiem.
- Esi **zinātkārs**! Izmēģini kaut ko jaunu. No jauna atklāj savus aizmirstos vaļaspriekus.
- Esi **aktīvs**! Dodies pastaigā vai paskriet. Izej ārā no istabas. Pastrādā dārzā. Uzspēlē kaut ko ar draugiem.
- Esi **devīgs**! Izdari kaut ko jauku savam klasesbiedram. Pasaki “paldies!” Palīdzi kādam brīvprātīgi.
- Esi **vērīgs**! Ievēro ko neparastu un pastāsti par to kādam. Ievēro, kā mainās gadalaiki. Izbaudi mirkli.



Esi
zinātkārs

Esi
devīgs

Esi
aktīvs

Esi
vērīgs

Esi
draudzīgs

Iemācies 10
jaunos vārdus
svešvalodā



Pasaki kādam
komplimentu



Nesēdi mājās - ej
pastaigāties



Dodies apskatīt
zvaigžņotās
debesis



Uzsmaidi kādam



Paskaties National
Geographic
kanālu



Nomazgā traukus
pēc vakariņām



No rīta, kad
pamosties,
izstaipies



Klausies savas
mīļākās dziesmas



Pajautā kādam -
"Kā tev iet?"



Aizej uz bibliotēku



Iedrošini kādu



Izslauki grīdu vai
sakasi lapas



Pieraksti 5 lietas,
par kurām esi
pateicīgs



Sasveicinies ar
klasesbiedriem un
skolotāju



Pajautā kādam
vecākam cilvēkam
par viņa jaunību



Dod priekšroku
kādam, ejot ārā pa
durvīm



Pavingro!
[www.knozeythetra
veler.com/
videos.html](http://www.knozeythetra
veler.com/
videos.html)



Uzliec kādu
skaistu
priekšmetu uz
palodzes vai galda



Dienas beigās
pajautā kādam -
"Kas šodien tevi
iepriecināja/
apbēdināja?"



Esi
zinātkārs

Esi
devīgs

Esi
aktīvs

Esi
vērīgs

Esi
draudzīgs



