

# Take5

steps to wellbeing

**HSC** Health and  
Social Care

Tabhair



Bí gníomhach



Ceangail



Coinnigh  
ag foghlaim



Tabhair aird



Cé gurb eol don chuid is mó dinn cén uair a bhíonn muid folláin ón taobh meabhrach agus fisiciúil de, teastaíonn beagán tacaíochta breise uainn uaireanta chun coinneáil folláin.

Tá cúig chéim shimplí ann chun cabhrú leat d'fholláine a choinneáil agus a fheabhsú. Déan iarracht na céimeanna sin a chur ar áireamh i do ghnáthshaol – is iad na 'cúig rud a bhíonn le déanamh gach lá' ar mhaithe le d'fholláine.

# Take5

steps to wellbeing



## Ceangail

Ceangail leis na daoine timpeall ort: baill teaghlaigh, cairde, comhghleacaithe agus comharsana sa bhaile, ag an obair, ar scoil nó sa phobal áitiúil. Féach ar na caidrimh sin mar bhunchlocha i do shaol agus cothaigh iad. Trí na ceangail sin a chothú, tacófar leat agus saibhreofar thú gach lá.



## Bí gníomhach

Téigh amach ag siúl nó ag rith, déan rotháíocht, imir cluiche, déan garraíodóireacht nó damhsaigh. Mothaíonn tú níos fearr tar éis duit aclaíocht a dhéanamh. Rud ba thábhachtaí fós, aimsigh gníomhaíocht fhisiciúil a thaitníonn leat; ceann atá oiriúnach do do leibhéal soghluaisteachta agus corpacmhainne.



## Tabhair aird

Stad, stop nó tóg nóiméad chun féachaint timpeall ort. Cad is féidir leat a fheiceáil, a bhrath, a bholú nó a bhlaiseadh, fiú? Coinnigh súil amach do na rudaí áille, nua, neamhghnácha nó iontacha atá ann i do ghnáthshaol agus smaoinigh faoi na mothúcháin a thagann astu.



## Coinnigh ag foghlaim

Ná bíodh aon eagla ort roimh thriail a bhaint as rud éigin nua, roimh fhilleadh ar iarchaitheamh aimsire nó roimh chlárú do chúrsa nua. Glac freagracht as rud éigin nua, deisigh rothar nó foghlaim chun gléas a sheinm nó chun an bia is fearr leat a chócaráil. Tabhair dúshlán a thaitneoidh leat. Ní hé amháin go mbeidh sé taitneamhach, ach gnóthóidh tú tuilleadh muiníne ó rudaí nua a fhoghlaim fosta.



## Tabhair

Déan rud éigin deas do chara nó do strainséir, gabh buíochas le duine, déan miongháire le duine, déan obair dheonach nó smaoinigh faoi dhul isteach i ngrúpa pobail. Féach amach uait agus féach isteach ionat. Is an-fhiúntach an rud é a fheiceáil go bhfuil baint ann idir tú féin agus do shonas agus an mórphobal. Cruthóidh tú ceangail leis na daoine timpeall ort ag an am céanna.

Arna oiriúnú ó shaothar le New Economics Foundation arna choimisiúnú ag Tionscadal Foresight maidir le Caipiteal Meabhrach agus Folláine Mheabhrach ([www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)).  
Dearadh an saothar ealaíne i gcomhar le Comhpháirtíocht Straitéiseach Bhéal Feirste.