

The Healthy Mind Platter

Τα επτά βασικά στοιχεία για μια υγιή νοητική
λειτουργία

Τι είναι το "Healthy Mind Platter";

- Το Healthy Mind Platter (Πιατέλα Υγιούς Νου) είναι ένα επιστημονικό μοντέλο, το οποίο περιγράφει επτά βασικές δραστηριότητες που ενισχύουν την υγεία του εγκεφάλου και τη συνολική ψυχική ευεξία.
- 💡 Στην ουσία, αυτές οι «διανοητικές τροφές» βοηθούν τον εγκέφαλο να λειτουργεί καλύτερα, να μειώνει το άγχος και να ενισχύει τη συγκέντρωση και τη δημιουργικότητα.

Τα 7 Συστατικά για την Ισορροπημένη Νοητική Υγεία

1. Εστιασμένος Χρόνος (Focus Time)
2. Χρόνος για Παιχνίδι (Play Time)
3. Χρόνος Σύνδεσης (Connecting Time)
4. Χρόνος Φυσικής Δραστηριότητας (Physical Time)
5. Χρόνος για Ενδοσκοπήση (Time In)
6. Χρόνος Χαλάρωσης (Down Time)
7. Χρόνος Ύπνου (Sleep Time)



1. Εστιασμένος Χρόνος (Focus Time)

- Αφιερώνετε χρόνο σε απαιτητικές δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση.
- Βελτιώνει τη μάθηση και την παραγωγικότητα.
- Ενισχύει τη συγκέντρωση και τις γνωστικές δεξιότητες.
- Παράδειγμα: Μελέτη, εργασία, δημιουργικές δραστηριότητες

2. Χρόνος για Παιχνίδι (Play Time)

- Συμμετέχουμε σε διασκεδαστικές και δημιουργικές δραστηριότητες.
- Ενισχύουμε την καινοτομία και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα με αυθόρμητες δραστηριότητες.
- Βελτιώνει τη φαντασία και την προσαρμοστικότητα.
- Παράδειγμα: Επιτραπέζια, δημιουργική γραφή, μουσική

3. Χρόνος για Σύνδεση (Connecting Time)

- Αλληλεπιδρούμε με άλλους ανθρώπους.
- Δημιουργούμε ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς.
- Χρόνος με οικογένεια, φίλους και κοινότητα.
- Ενισχύει την ενσυναίσθηση και την ψυχική υγεία.
- Παράδειγμα: Συζητήσεις, ομαδικές δραστηριότητες

4. Χρόνος Φυσιικής Δραστηριότητας (Physical Time)

- Κινούμε το σώμα μας τακτικά.
- Άσκηση και κίνηση για σωματική & ψυχική υγεία
- Βελτιώνει τη διάθεση και τη λειτουργία του εγκεφάλου
- Παράδειγμα: Περπάτημα, γυμναστική, χορός

5. Χρόνος για Ενδοσκοπήση (Time In)

- Δίνουμε χώρο για σκέψη και αυτοπαρατήρηση.
- Ενισχύουμε τη συνειδητότητα και την αυτογνωσία.
 - Προσωπικός χρόνος για αυτοπαρατήρηση
 - Ενίσχυση της συναισθηματικής ρύθμισης
 - Παράδειγμα: Διαλογισμός, mindfulness, ημερολόγιο σκέψεων

6. Χρόνος Χαλάρωσης (Down Time)

- Αποφεύγουμε την υπερφόρτωση του εγκεφάλου.
- Αναζωογονούμε τη δημιουργικότητα και τη διαύγεια.
 - Ανάπαυση χωρίς συγκεκριμένο σκοπό
 - Μειώνει το άγχος και αυξάνει τη δημιουργικότητα
 - Παράδειγμα: Μουσική, βόλτα, απλή χαλάρωση

7. Χρόνος για Ύπνο (Sleep Time)

- Εξασφαλίζουμε ποιοτική ξεκούραση.
- Βελτιώνουμε τη μνήμη, την υγεία και την ανθεκτικότητα στο στρες.
 - Καθοριστικός για την υγεία του εγκεφάλου
 - Βοηθά στη μνήμη, τη μάθηση και την ανάρρωση
 - Προτεινόμενος ύπνος: 7-9 ώρες για ενήλικες

Συμπέρασμα: "Φροντίστε το μυαλό σας
όπως φροντίζετε το σώμα σας!" ✨

- Ισορροπία σε όλους τους τομείς για μια υγιή και αποδοτική ζωή!
 - Η ισορροπία αυτών των 7 στοιχείων προάγει την ευεξία
 - Προσαρμόστε την καθημερινότητά σας για ένα υγιέστερο μυαλό
 - "Η καλή ψυχική υγεία ξεκινά από μικρές, καθημερινές συνήθειες!"