

# ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΑ ΗΧΗΤΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΗΧΗΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή</b>	<b>3</b>
Στόχος του Εγχειριδίου	3
<b>Ηχητικά βιβλία</b>	<b>3</b>
Στόχος των ηχητικών βιβλίων	3
Πώς να χρησιμοποιήσετε τα ηχητικά βιβλία	3
<b>Δραστηριότητες αυτοβοήθειας</b>	<b>5</b>
Στόχος των δραστηριοτήτων Αυτοβοήθειας	5
Πώς να χρησιμοποιήσετε τις δραστηριότητες αυτοβοήθειας	5

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Αυτό το έγγραφο αποτελεί μέρος του Έργου Erasmus+ «TAMUS Talking About It Makes Us Stronger» και έχει στόχο να σας δείξει πώς να χρησιμοποιείτε τα Ηχητικά Βιβλία και τις σχετικές δραστηριότητες αυτοβοήθειας που δημιουργήθηκαν για να αναπτύξετε πιο υγιείς συνήθειες.

Μπορείτε να ακούσετε τα Ηχητικά βιβλία στον ιστότοπο TAMUS κάνοντας κλικ [εδώ](#) και να βρείτε τις δραστηριότητες αυτοβοήθειας κάνοντας κλικ [εδώ](#) (ο σύνδεσμος θα προστεθεί όταν είναι διαθέσιμος)

## ΗΧΗΤΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ

### ΣΤΟΧΟΣ ΤΩΝ ΗΧΗΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

Τα ηχητικά βιβλία στοχεύουν να σας εξοικιώσουν με σημαντικές έννοιες όπως η ψυχική υγεία, η ψυχική ασθένεια και η σχέση μεταξύ τους και η συναισθηματική και σωματική μας ευεξία.

Υπάρχουν οκτώ ηχητικά βιβλία πλούσια σε παραδείγματα και κοινές καταστάσεις που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε ή που μπορεί να έχει βιώσει κάποιος που είναι κοντά μας. Θα ακούσετε επίσης μερικές συμβουλές και προτάσεις και για το πώς να αντιμετωπίσετε ορισμένες καταστάσεις.

### ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΑ ΗΧΗΤΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ

Τα οκτώ ηχητικά βιβλία είναι τα ακόλουθα:

Τι είναι η ψυχική υγεία

Σημάδια και  
συμπτώματα ψυχικής  
ασθένειας καθώς  
γερνάμε

Συνήθειες για θετική  
ψυχική υγεία

Προστατεύουμε την  
ψυχική μας υγεία  
καθώς γερνάμε

Ξεπερνώντας τη  
μοναξιά

Οι επιπτώσεις της  
ψυχικής ασθένειας στη  
συναισθηματική και  
σωματική μου ευεξία

Δίαιτα, διατροφή και  
ψυχική υγεία

Συμβουλές για ενεργή  
γήρανση

Μπορείτε να ακούσετε τα οκτώ Ηχητικά Βιβλία στον **ιστότοπο του έργου TAMUS** κάνοντας κλικ [εδώ](#) .

Τα ηχητικά βιβλία είναι διαθέσιμα σε επτά γλώσσες (Αγγλικά, Γερμανικά, Πορτογαλικά, Γαλλικά, Ελληνικά, Ισπανικά και Ιταλικά) .

Μπορείτε να ακούσετε τα Audiobooks όποτε θέλετε με τη συσκευή σας (smartphone, tablet, pc, laptop κ.λπ.) και χρειάζεστε μόνο σύνδεση στο διαδίκτυο.

Σας ευχόμαστε καλή ακρόαση!

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

## ΣΤΟΧΟΣ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Οι δραστηριότητες αυτοβοήθειας, ως μέρος του Έργου Erasmus+ «TAMUS Talking About It Us Makes Stronger», στοχεύουν στο να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε πιο υγιεινές συνήθειες μέσω απλών και πρακτικών ασκήσεων.

## ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Υπάρχουν οκτώ δραστηριότητες αυτοβοήθειας που συνδέονται άμεσα με τα οκτώ ηχητικά βιβλία που περιγράφηκαν προηγουμένως. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να θεωρήσετε κάθε δραστηριότητα ως πρακτική υποστήριξη στη θεωρία που ακούσατε στα Ηχητικά βιβλία.

Οι δραστηριότητες αυτοβοήθειας είναι οι εξής:

Δραστηριότητα 1:  
Αυτοφροντίδα, τι κάνω  
για μένα;

Δραστηριότητα 2:  
Ευχαριστώ!

Δραστηριότητα 3:  
Το ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα 4:  
Ας είμαστε Κοινωνικοί

Δραστηριότητα 5:  
Ενεργητική ακρόαση

Δραστηριότητα 6:  
Ωρα για Χαλάρωση

Δραστηριότητα 7:  
Το ημερολόγιο  
λαχανικών μου

Δραστηριότητα 8: Υγιής  
λίστα ελέγχου

Μπορείτε να βρείτε τις δραστηριότητες αυτοβοήθειας στον ιστότοπο του TAMUS κάνοντας κλικ [εδώ](#) .

Μπορείτε να εξασκηθείτε στις δραστηριότητες μόνοι σας ή μαζί με μέλη της οικογένειας, φίλους ή άτομα που βρίσκονται κοντά σας.

Διατίθενται σε επτά γλώσσες (Αγγλικά, Γερμανικά, Πορτογαλικά, Γαλλικά, Ελληνικά, Ισπανικά και Ιταλικά).

Αυτές οι δραστηριότητες θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε μια καθημερινή ρουτίνα που προάγει τη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία, τη συναισθηματική σταθερότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Βοηθά επίσης στη διαχείριση των συνθηκών υγείας και υποστηρίζει την ανεξαρτησία.

Σας ευχόμαστε καλή πρακτική!



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Αυτό το εργασία χορηγείται με άδεια [Creative Commons Αναφορά Δημιουργού 4.0 Διεθνές](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693