

ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΘΕΤΙΚΟ ΜΥΑΛΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



TAMUS

ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥΣ

<https://tamusproject.eu/>

Διαδραστικό περιοδικό Θετικές συνήθειες για ένα θετικό μυαλό



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie

ΕΠΙΠΕΔΟ
Εισαγωγικό

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ
13-17 ετών

ΘΕΜΑ
Θετικές συνήθειες για ένα θετικό
μυαλό



Καλώς ορίσατε σε αυτό το βίντεο σχετικά με τις θετικές συνήθειες για ένα θετικό μυαλό, στο οποίο θα εξερευνήσουμε τον αντίκτυπο μιας θετικής προοπτικής στη σωματική, πνευματική και συναισθηματική ευεξία μας. Όταν πρόκειται για καλή ψυχική υγεία, η ανάπτυξη θετικών συνηθειών είναι ζωτικής σημασίας. Θετικές συνήθειες, όπως η τακτική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή και ο επαρκής ύπνος, έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν το στρες και το άγχος, βελτιώνουν τη διάθεση και ενισχύουν την αυτοεκτίμηση.

Σύνδεσμος: <https://youtu.be/O4z5hmzOKpg?feature=shared>

ΤΕΣΤ ΓΝΩΣΕΩΝ

Σας ευχαριστούμε που παρακολουθήσατε αυτό το σύντομο βίντεο!

Μπορείτε να αφιερώσετε 2 λεπτά για να σκεφτείτε και να απαντήσετε σε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με το βίντεο; Για αυτό, θα χρειαστεί να πάρετε ένα στυλό και χαρτί και να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις προβληματισμού:

1. Βρήκατε ενδιαφέρον αυτό το σύντομο βίντεο;
2. Μάθατε κάτι νέο από το βίντεο;
 - i. Αν ναι, τι μάθατε;
3. Έχετε σκεφτεί ποτέ τον αντίκτυπο της προοπτικής σας στην ψυχική σας υγεία;
4. Σκεφτήκατε ποτέ ότι η προοπτική σας θα μπορούσε να επηρεάσει τη σωματική σας υγεία;
5. Πιστεύετε ότι θα δίνετε μεγαλύτερη σημασία στην προοπτική σας από εδώ και πέρα;
 - i. Αφιερώστε 2 λεπτά για να γράψετε γιατί το σκέφτεστε αυτό. Εξηγήστε την απάντησή σας εδώ:

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΓΝΩΣΕΙΣ

- Γνωρίζετε το σωματικό, πνευματικό και συναισθηματικό αντίκτυπο μιας θετικής προοπτικής.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Περιγράφετε γιατί είναι σημαντικό να χτίζετε υγιείς συνήθειες για θετική ψυχική υγεία.
- Συζητάτε τη σωματική, πνευματική και συναισθηματική επίδραση της προοπτικής μας.

ΣΤΑΣΕΙΣ

- Έχετε επίγνωση της σημασίας της ανάπτυξης θετικών συνηθειών για την καλή ψυχική υγεία.



**Η ΔΥΝΑΜΗ
ΜΙΑΣ ΘΕΤΙΚΗΣ
ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ**

Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΙΑΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ

Η εφηβία μπορεί να είναι μια δύσκολη περίοδος στη ζωή. Προσπαθείτε να καταλάβετε ποιος είστε και πού ταιριάζετε στον κόσμο, επομένως είναι εύκολο να αισθάνεστε συναισθητικά φορτισμένοι και ανήσυχτοι. Γνωρίζατε όμως ότι η θετική προοπτική και η ανάπτυξη υγιών συνηθειών μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στη σωματική και συναισθηματική σας ευεξία;

Όταν έχετε καλή διάθεση και είστε αισιόδοξοι, το σώμα σας απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες είναι σαν φυσικά παυσίπονα. Οι ενδορφίνες μπορούν επίσης να μειώσουν τη φλεγμονή στο σώμα, η οποία συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας, όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο καρκίνος. Επιπλέον, μια θετική προοπτική μπορεί να μειώσει την αρτηριακή σας πίεση, να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου σας.

Όταν αντιμετωπίζετε τη ζωή με θετική στάση, είναι πιο πιθανό να αισθάνεστε αισιόδοξοι. Μια θετική προοπτική μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε καλύτερα τις προκλήσεις. Πώς όμως μπορείτε να καλλιεργήσετε μια θετική προοπτική και να αναπτύξετε υγιείς συνήθειες; Το παν είναι να κάνετε μικρά βήματα και να κάνετε θετικές αλλαγές στην καθημερινότητά σας.



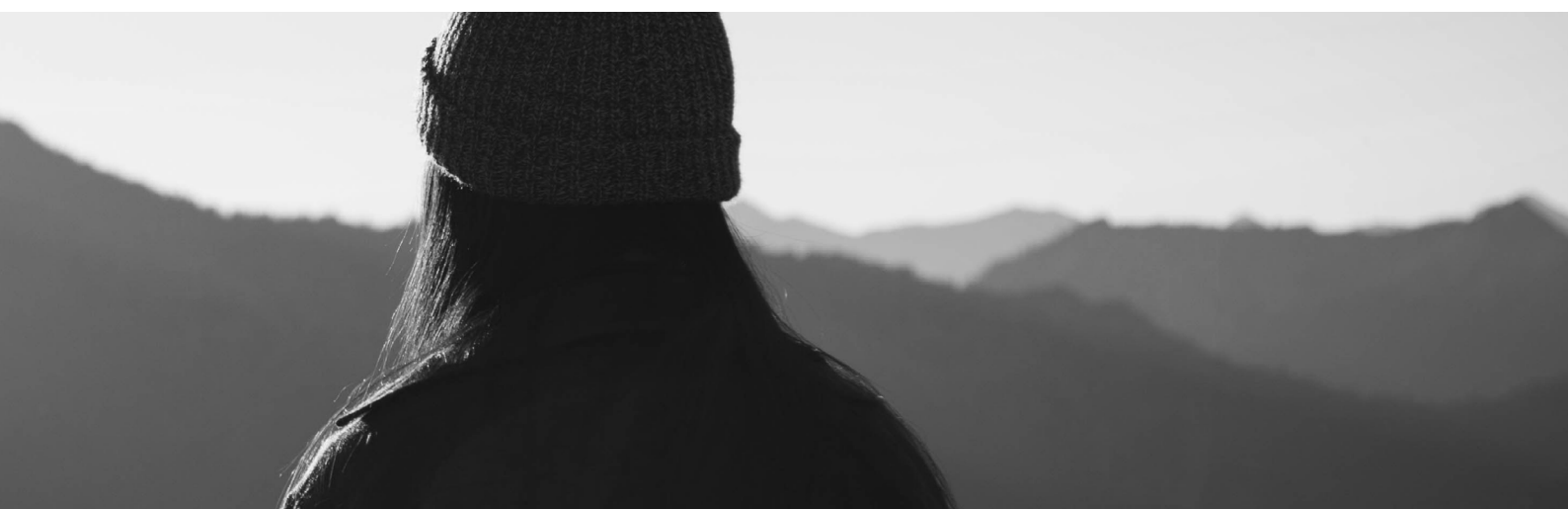
Μερικά από τα πράγματα που μπορεί να βοηθήσουν περιλαμβάνουν:

Εξάσκηση της ευγνωμοσύνης - Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να σκεφτείτε τα πράγματα στη ζωή σας για τα οποία είστε ευγνώμονες. Μπορεί να είναι κάτι τόσο απλό όσο ένα καλό φλιτζάνι καφέ.

Η άσκηση είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη βελτίωση της διάθεσης και τη μείωση του στρες. Βρείτε μια φυσική δραστηριότητα που σας αρέσει και κάντε την μέρος της ημέρας σας.

Το να περνάτε χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά σας μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να τονώσετε τη διάθεσή σας και να νιώσετε περισσότερο συνδεδεμένοι με τον κόσμο γύρω σας.

Το να είσαι έφηβος μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά η καλλιέργεια μιας θετικής προοπτικής και η ανάπτυξη υγιών συνηθειών μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη σωματική, ψυχική και συναισθηματική ευεξία σας. Να θυμάστε, η δημιουργία υγιών συνηθειών απαιτεί χρόνο και προσπάθεια, αλλά οι ανταμοιβές αξίζουν τον κόπο. Θα νιώθετε πιο ευτυχισμένοι, πιο αισιόδοξοι και καλύτερα εξοπλισμένοι για να χειριστείτε ό,τι προκλήσεις έχετε στη ζωή σας. Λοιπόν, βγείτε εκεί έξω και ξεκινήστε να κάνετε αυτές τις μικρές, θετικές αλλαγές σήμερα!



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ 1

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ 1

Ένας τρόπος για να παρακολουθείτε τις θετικές σας συνήθειες είναι να δημιουργήσετε έναν ανιχνευτή θετικών συνηθειών. Αυτό είναι πιο εύκολο από όσο ακούγεται και μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά!

Ξεκινήστε δημιουργώντας μια λίστα με θετικές συνήθειες που μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση της καλής ψυχικής υγείας. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν την άσκηση ευγνωμοσύνης, την τακτική εκγύμναση, τη σύνδεση με άλλους και την εστίαση στα θετικά. Δημιουργήστε ένα φύλλο παρακολούθησης ή χρησιμοποιήστε μια υπάρχουσα εφαρμογή παρακολούθησης συνήθειας για να παρακολουθείτε την πρόοδο σε αυτές τις θετικές συνήθειες. Το πρόγραμμα παρακολούθησης θα πρέπει να περιλαμβάνει στήλες για τη συνήθεια, την ημερομηνία και το εάν η συνήθεια ασκήθηκε ή όχι. Θέστε έναν στόχο για το πόσο συχνά θέλετε να εξασκείτε κάθε συνήθεια. Για παράδειγμα, μπορεί να θέλετε να ασκείτε την ευγνωμοσύνη καθημερινά, να ασκείτε τρεις φορές την εβδομάδα ή να συνδεθείτε με έναν φίλο μία φορά την εβδομάδα.

Χρησιμοποιήστε τον ανιχνευτή για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας με την πάροδο του χρόνου. Γιορτάστε τις επιτυχίες σας και χρησιμοποιήστε τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση. Στο τέλος κάθε εβδομάδας ή μήνα, αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε τον αντίκτυπο των θετικών σας συνηθειών. Πώς έχουν επηρεάσει τη σωματική και ψυχική σας ευεξία; Ποιες αλλαγές έχετε παρατηρήσει στη διάθεσή σας, στα επίπεδα ενέργειας ή στη συνολική προοπτική σας;

Χρησιμοποιήστε αυτές τις σκέψεις για να προσαρμόσετε τους στόχους και τις συνήθειές σας όπως χρειάζεται. Καθώς συνεχίζετε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας, μπορεί να διαπιστώσετε ότι ορισμένες συνήθειες είναι πιο αποτελεσματικές από άλλες ή ότι πρέπει να κάνετε προσαρμογές στη ρουτίνα σας για να υποστηρίξετε καλύτερα την ψυχική σας υγεία. Παρακολουθώντας την πρόοδό σας και αναλογιζόμενοι τον αντίκτυπο των συνηθειών σας, μπορείτε να αναπτύξετε μια πιο θετική προοπτική και να καλλιεργήσετε συνήθειες που προάγουν την καλή ψυχική υγεία.

Να θυμάστε, η δημιουργία θετικών συνηθειών απαιτεί χρόνο και προσπάθεια, γι' αυτό μην απογοητεύεστε αν δεν καταφέρνετε να κάνετε ό,τι υπάρχει στη λίστα σας, κάθε μέρα. Κάποιες μέρες θα φτάσετε στο στόχο σας και κάποιες μέρες ίσως όχι. Αλλά με τον καιρό θα παρατηρήσετε πρόοδο, οπότε συνεχίστε!



Σύνδεσμος βίντεο/πόρων:

- Εφαρμογή παρακολούθησης συνήθειας: **Habitica**

Αυτό είναι μια εφαρμογή διαχείρισης εργασιών σε μορφή παιχνιδιού που μετατρέπει τη δημιουργία συνήθειας, τη διάσπαση συνήθειας και την παραγωγικότητα σε μια εμπειρία παιχνιδιού. <https://habitica.com/static/home>



- Δωρεάν εκτυπώσιμα προγράμματα παρακολούθησης συνήθειας

<https://www.pinterest.ie/pin/911767887030563269/>

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΒΙΝΤΕΟ

Τα οφέλη της θετικής στάσης στην ψυχική και σωματική υγεία

<https://youtu.be/W-8DP9ItXu0>

Η δύναμη της θετικότητας

<https://youtu.be/kO1kgl0p-Hw>

Τι σημαίνει για εμένα αυτοφροντίδα

<https://youtu.be/9-F5hhr-Fyo>



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



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