

# ABITUDINI POSITIVE PER UNA MENTE POSITIVA

LIVELLO INTRODUTTIVO





# TAMUS

## PARLARNE CI RENDE PIÙ FORTI

<https://tamusproject.eu/>

### Rivista Interattiva

## Abitudini positive per una mente positiva



**Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.**  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://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](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagnie du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)



## LIVELLO

Introduttivo

## FASCIA DI ETÀ

13-17 anni

## ARGOMENTO

Abitudini positive per una mente  
positiva



Cofinanziato  
dall'Unione europea



Benvenuti in questo video sulle abitudini positive per una mente positiva in cui esploreremo l'impatto di una visione positiva sul nostro benessere fisico, mentale ed emotivo. Quando si tratta di una buona salute mentale, lo sviluppo di abitudini positive è fondamentale. È stato dimostrato che le abitudini positive, come l'esercizio fisico regolare, una dieta equilibrata e dormire a sufficienza, riducono lo stress e l'ansia, migliorano l'umore e aumentano l'autostima.

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





# QUIZ DI CHECK-IN

Grazie per aver guardato questo breve video!

Puoi dedicare 2 minuti per riflettere e rispondere ad alcune domande sul video? Per fare questo, dovrai prendere carta e penna e rispondere alle seguenti domande di riflessione:

1. Hai trovato interessante quel breve video?

2. Hai imparato qualcosa di nuovo dal video?

i. Se sì, cosa hai imparato?

3. Hai mai considerato l'impatto del tuo punto di vista sulla tua salute mentale?

4. Hai mai considerato che la tua prospettiva potrebbe avere un impatto sulla tua salute fisica?

5. Pensi che d'ora in poi darai più importanza al tuo punto di vista sulla tua salute mentale?

i. Prenditi 2 minuti per scrivere perché lo pensi. Spiega qui la tua risposta:

# RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

## CONOSCENZE

- Conoscenza dell'impatto fisico, mentale ed emotivo di una prospettiva positiva.

## COMPETENZE

- Descrivere perché è importante costruire abitudini salutari per una salute mentale positiva.
- Discutere l'impatto fisico, mentale ed emotivo del nostro modo di vedere.

## ABILITÀ

- Essere consapevoli dell'importanza di sviluppare abitudini positive per una buona salute mentale.





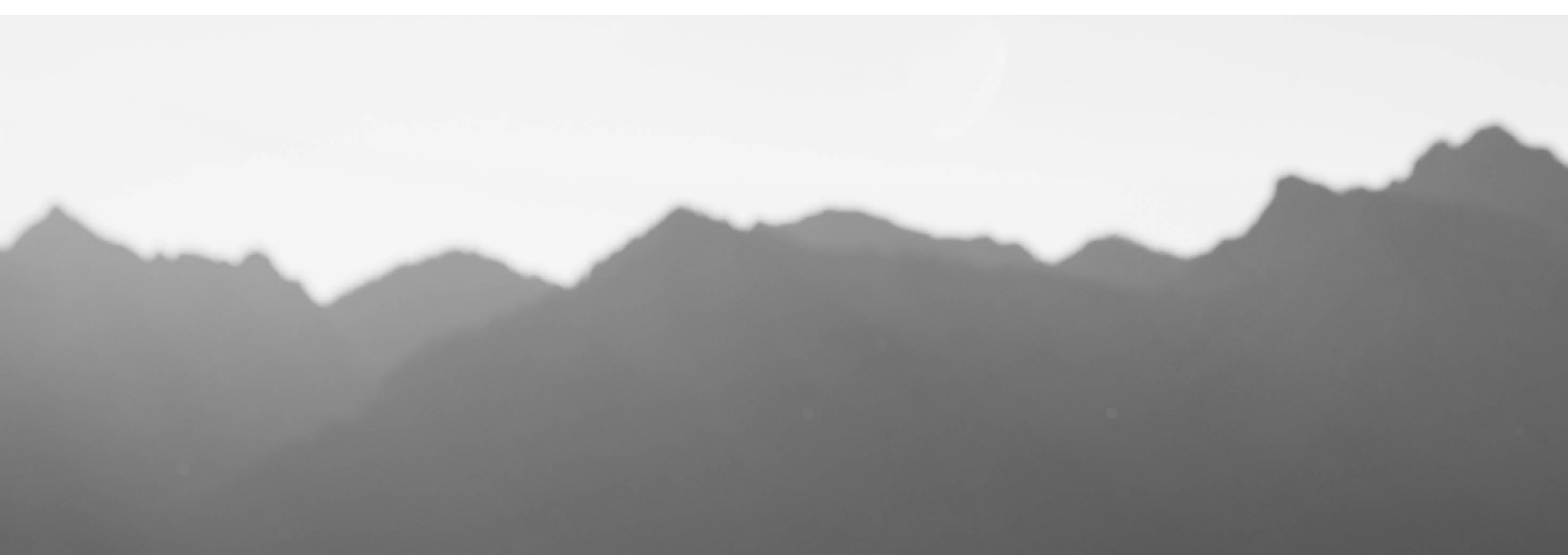
# **IL POTERE DI UNA PROSPETTIVA POSITIVA**

# IL POTERE DI UNA PROSPETTIVA POSITIVA

Essere un adolescente può essere un momento difficile nella vita. Stai cercando di capire chi sei e dove ti trovi nel mondo, quindi è facile sentirsi sopraffatti e ansiosi. Ma sapevi che avere una visione positiva e sviluppare abitudini sane può avere un enorme impatto sul tuo benessere fisico ed emotivo?

Quando sei di buon umore e ti senti ottimista, il tuo corpo rilascia endorfine, che sono come antidolorifici naturali. Le endorfine possono anche ridurre l'infiammazione nel corpo, che è collegata a numerosi problemi di salute come le malattie cardiache e il cancro. Inoltre, una prospettiva positiva può abbassare la pressione sanguigna, rafforzare il sistema immunitario e migliorare la qualità del sonno.

Quando ti avvicini alla vita con un atteggiamento positivo, è più probabile che tu ti senta sicuro di te. Una prospettiva positiva può anche aiutarti ad affrontare meglio le sfide. Ma come coltivare una prospettiva positiva e sviluppare abitudini sane? Si tratta di fare piccoli passi e apportare cambiamenti positivi nella tua routine quotidiana.





Alcune delle cose che potrebbero aiutare includono:

**Praticare la gratitudine** - Prenditi qualche minuto ogni giorno per riflettere sulle cose della tua vita per cui sei grato. Può essere semplice come una buona tazza di caffè.

**L'esercizio fisico** è un potente strumento per migliorare l'umore e ridurre lo stress. Trova un'attività fisica che ti piace e rendila parte della tua giornata.

**Trascorrere del tempo con amici e familiari** può essere un ottimo modo per migliorare il tuo umore e sentirti più connesso al mondo che ti circonda.

Essere un adolescente può essere difficile, ma coltivare una visione positiva e sviluppare abitudini sane può avere un impatto significativo sul tuo benessere fisico, mentale ed emotivo. Ricorda, costruire sane abitudini richiede tempo e impegno, ma ne vale la pena. Ti sentirai più felice, più sicuro di te e meglio equipaggiato per gestire tutto ciò che la vita ti riserva. Quindi, esci e inizia a fare quei piccoli cambiamenti positivi oggi!



# **ATTIVITÀ DI AUTOAIUTO 1**



# ATTIVITÀ DI AUTOAIUTO 1

Un modo per monitorare le tue abitudini positive è creare un tracker di abitudini positive. Questo è più facile di quanto sembri e può fare una grande differenza!

Inizia creando un elenco di abitudini positive che possono aiutare a promuovere una buona salute mentale. Alcuni esempi includono praticare la gratitudine, fare esercizio fisico regolare, entrare in contatto con gli altri e concentrarsi sul positivo. Crea un foglio di tracciamento o utilizza un App di tracciamento delle abitudini per tenere traccia dei progressi su queste abitudini positive. Il tracker dovrebbe includere colonne per l'abitudine, la data e se l'abitudine è stata praticata o meno. Stabilisci un obiettivo per la frequenza con cui vuoi praticare ogni abitudine. Ad esempio, potresti voler praticare la gratitudine ogni giorno, allenarti tre volte alla settimana o connetterti con un amico una volta alla settimana.

Usa il tracker per monitorare i tuoi progressi nel tempo. Festeggia i tuoi successi e usa le battute d'arresto come opportunità di crescita e apprendimento. Alla fine di ogni settimana o mese, prenditi del tempo per riflettere sull'impatto delle tue abitudini positive. In che modo hanno influito sul tuo benessere fisico e mentale? Quali cambiamenti hai notato nel tuo umore, nei tuoi livelli di energia o nelle tue prospettive generali?

Usa queste riflessioni per adattare i tuoi obiettivi e le tue abitudini secondo necessità. Mentre continui a monitorare i tuoi progressi, potresti scoprire che alcune abitudini sono più efficaci di altre o che devi adattare la tua routine per supportare meglio la tua salute mentale. Monitorando i tuoi progressi e riflettendo sull'impatto delle tue abitudini, puoi sviluppare una visione più positiva e coltivare abitudini che promuovono una buona salute mentale.

Ricorda, costruire abitudini positive richiede tempo e impegno, quindi non scoraggiarti se non riesci a fare tutto ciò che è sulla tua lista, ogni giorno. Alcuni giorni raggiungerai il tuo obiettivo e alcuni giorni potresti non farlo. Ma col tempo noterai i progressi, quindi continua!



Link ai Video/Risorse:

- **App per il monitoraggio delle abitudini:** Habitica

Questo è un task manager gamificato che trasforma la creazione di abitudini, la rottura delle abitudini e la produttività in un'esperienza di gioco. <https://habitica.com/static/home>

- **Tracciatori di abitudini stampabili/scaricabili gratuitamente**

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



# VIDEOTECA

I benefici di un atteggiamento positivo sulla salute mentale e fisica

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

Il potere della positività

<https://youtu.be/kO1kgI0p-Hw>

Cosa significa per me prendersi cura di sé

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





# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lütz e.V.

story  
tellme

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def  
INSTITUTO PARA  
EL FOMENTO DEL  
DESARROLLO Y  
LA FORMACIÓN

The Rural  
Hub

kmop

CNM  
La Compagnie du Nouveau Monde  
Théâtre - Audiovisuel



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.  
Numero del progetto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693