

# ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



# TAMUS

## ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥΣ

<https://tamusproject.eu/>

### Διαδραστικό περιοδικό

## Αυτοφροντίδα για πρόληψη και έγκαιρη παρέμβαση



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)

## **ΕΠΙΠΕΔΟ**

Εισαγωγικό

## **ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ**

13-17 ετών

## **ΘΕΜΑ**

Αυτοφροντίδα για πρόληψη και έγκαιρη παρέμβαση



Στον σημερινό κόσμο με τους γρήγορους ρυθμούς του, όλοι αντιμετωπίζουμε προκλήσεις και στρεσογόνους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας υγεία, αλλά υπάρχουν απλοί αλλά ισχυροί τρόποι για να προστατευθούμε. Η άσκηση της αυτοφροντίδας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της ψυχικής ασθένειας μειώνοντας το άγχος, αυξάνοντας την αυτογνωσία και προάγοντας θετικά συναισθήματα. Όταν φροντίζουμε τον εαυτό μας, νιώθουμε καλύτερα και είμαστε σε θέση να χειριστούμε τις προκλήσεις που μας φέρνει η ζωή. Παρακολουθήστε αυτό το σύντομο βίντεο για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη σημασία της αυτοφροντίδας.

Σύνδεσμος: <https://youtu.be/5BiIqaCNJiY?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. Σκεφτήκατε ποτέ ότι η αυτοφροντίδα ήταν σημαντική όταν φροντίζετε την ψυχική σας υγεία;
4. Συνειδητοποιήσατε τη σημασία του ύπνου όταν φροντίζετε τη ψυχική σας υγεία;
5. Τώρα ξέρετε τη σημασία του, πιστεύετε ότι θα αφιερώσετε περισσότερο χρόνο για να εξασκήσετε την αυτοφροντίδα;
  - i. Αφιερώστε 2 λεπτά για να γράψετε γιατί το σκέφτεστε αυτό. Εξηγήστε την απάντησή σας εδώ:

# ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

## ΓΝΩΣΕΙΣ

- Γνωρίζετε ρουτίνες αυτοφροντίδας για την προστασία από ψυχικές ασθένειες.

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Περιγράφετε γιατί είναι σημαντική η αυτοφροντίδα. Εφαρμόζετε τεχνικές για την πρόληψη ψυχικών ασθενειών.

## ΣΤΑΣΕΙΣ

- Είστε πρόθυμοι να δοκιμάσετε διάφορες δραστηριότητες για την πρόληψη ψυχικών ασθενειών.



**ΑΦΙΕΡΩΝΟΝΤΑΣ  
ΧΡΟΝΟ ΣΤΗΝ  
ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ**

# ΑΦΙΕΡΩΝΟΝΤΑΣ ΧΡΟΝΟ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Η αυτοφροντίδα είναι να φροντίζεις τον εαυτό σου, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά. Περιλαμβάνει το να κάνετε πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε καλά και χαρούμενοι. Στον πολυάσχολο κόσμο του σήμερα, είναι εύκολο να ξεχάσετε να αφιερώσετε χρόνο για δραστηριότητες που σας αρέσουν. Αλλά ακόμη και το να αφιερώσετε μόνο 30 λεπτά για να κάνετε κάτι που αγαπάτε είναι πολύ σημαντικό για την ψυχική σας υγεία.

Η αυτοφροντίδα μπορεί να είναι τόσο απλή όσο η τακτική εκγύμναση, ο αρκετός ύπνος, η κατανάλωση υγιεινών γευμάτων και το να περνάς χρόνο με φίλους. Αλλά μπορεί επίσης να ακούτε μουσική, να παρακολουθείτε μια ταινία ή να κάνετε οτιδήποτε σας κάνει να νιώθετε καλά! Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε αυτές τις δραστηριότητες μόνοι, με έναν φίλο ή ακόμα και σε μια ομάδα. Να θυμάστε, η αυτοφροντίδα είναι μοναδική για κάθε άτομο, επομένως αυτό που λειτουργεί για κάποιον μπορεί να μην λειτουργεί για άλλον. Το παν είναι να βρείτε αυτό που σας κάνει να νιώθετε καλά και να το κάνετε τακτικό μέρος της ημέρας σας. Δίνοντας προτεραιότητα στην ψυχική σας υγεία τις καλές μέρες, γίνεται πιο εύκολο να το κάνετε ακόμα και στις όχι και τόσο καλές σας μέρες.

Η καθιέρωση μιας ρουτίνας αυτοφροντίδας, η κατανόηση του γιατί είναι σημαντικό και το να είσαι ανοιχτός σε νέες δραστηριότητες μπορεί να σε βοηθήσει να φροντίσεις την ψυχική σου υγεία και να ζήσεις μια πιο ευτυχισμένη, πιο ισορροπημένη ζωή. Να θυμάστε, είναι εντάξει να αφιερώνετε χρόνο για τον εαυτό σας και να κάνετε πράγματα που σας φέρνουν χαρά. Σε όλους αξίζει να είναι ευτυχισμένοι και υγιείς, γι' αυτό βάλτε την αυτοφροντίδα ως προτεραιότητα στη ζωή σας!



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ 1

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ 1

Αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να εξατομικεύσετε τη δική σας λίστα αναπαραγωγής μουσικής που τονώνει τη διάθεση, στην οποία μπορείτε να έχετε πρόσβαση κάθε φορά που χρειάζεστε μια ώθηση.

Η δημιουργία μιας λίστας αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη διάθεσή σας και να σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα. Για να ξεκινήσετε, φτιάξτε μια λίστα με τραγούδια και μουσικούς που σας ανεβάζουν, σας παρακινούν ή σας ηρεμούν. Είτε χρησιμοποιείτε στυλό και χαρτί είτε το τηλέφωνό σας, σημειώστε τα ονόματα των μουσικών τραγουδιών και κομματιών που αγαπάτε. Στη συνέχεια, κατευθυνθείτε στο YouTube ή σε μια πλατφόρμα μουσικής για να δημιουργήσετε τη λίστα αναπαραγωγής σας.

Για να διασφαλίσετε ότι η λίστα αναπαραγωγής σας είναι κατάλληλη για κάθε περίπτωση, συμπεριλάβετε τόσο αργά όσο και αισιόδοξα τραγούδια από όλα τα είδη που μπορούν να ανεβάσουν τη διάθεσή σας ανεξάρτητα από το πώς αισθάνεστε. Μπορείτε να επιλέξετε να ακούτε τη λίστα αναπαραγωγής σας από ηχεία ή με ακουστικά, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

Είναι καλή ιδέα να αποθηκεύετε τη λίστα αναπαραγωγής σας και να την επισκέπτεστε ξανά τακτικά. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να πειραματιστείτε με διαφορετικά είδη και να προσθέσετε νέα τραγούδια για να διατηρήσετε τη λίστα αναπαραγωγής σας ενήμερη και ενδιαφέρουσα. Η δημιουργία μιας λίστας αναπαραγωγής μπορεί να είναι ένας διασκεδαστικός και αποτελεσματικός τρόπος για να τονώσετε τη διάθεσή σας και να απολαύσετε

λίγο χρόνο χαλάρωσης. Η μουσική είναι ένα ισχυρό ενισχυτικό της διάθεσης και η ακρόαση μιας λίστας αναπαραγωγής μουσικής είναι ένας τρόπος για να χαλαρώσετε το μυαλό σας και να διώξετε το άγχος.

Σύνδεσμος βίντεο/πόρων:

Πώς να χρησιμοποιήσετε τη μουσική για την ψυχική υγεία

<https://au.reachout.com/articles/how-to-use-music-for-mental-health>

## **BIBΛΙΟΘΗΚΗ ΒΙΝΤΕΟ**

Η Επιστημονική Δύναμη της Μουσικής

<https://youtu.be/SePL2w5f6dE>

Τι μπορείτε να κάνετε για να εξασκήσετε την αυτοφροντίδα;

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

Συμβουλές αυτοφροντίδας

<https://youtu.be/HsfD13hotrg>



# 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



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