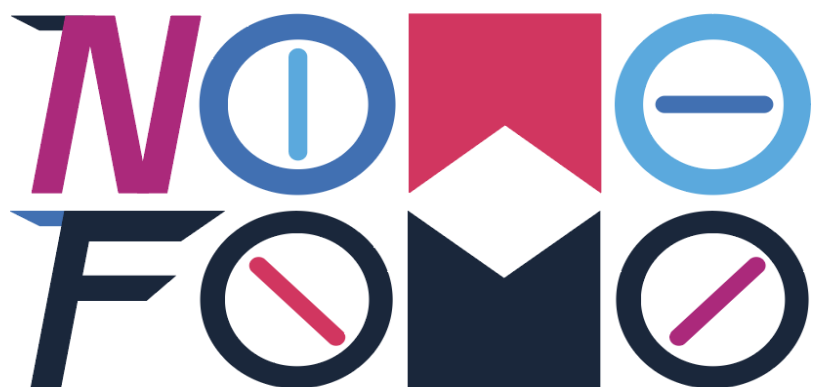





NOMO FOMO

Διαδραστικό Γράφημα
Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και
Λανθασμένες Αντιλήψεις
Πρόσκληση σε Δραστηριότητα



Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out

Πρόσκληση σε Δραστηριότητα

Διαδραστικό θέμα Γραφήματος	Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Λανθασμένες Αντιλήψεις		
Τίτλος Δραστηριότητας	Καλλιεργηθείτε για να ανθίσετε		
Τύπος πόρου	Πρόσκληση σε Δραστηριότητα		
Φωτογραφία			
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	1 μήνας	Μαθησιακό αποτέλεσμα	<ul style="list-style-type: none">● Γνώση: Γνώση των δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας που μπορείτε να εφαρμόσετε στην καθημερινή σας ρουτίνα για να διαχειριστείτε το άγχος σας και να διατηρήσετε την ευεξία σας● Δεξιότητες: Ικανότητα να συζητήσετε διάφορους τρόπους διαχείρισης της ευεξίας σας και πώς να αναπτύξετε καλύτερες συνήθειες για να μειώσετε τα επίπεδα του άγχους σας.● Στάσεις: Εκτιμήστε τη σημασία της αυτοφροντίδας και της εφαρμογής δραστηριοτήτων

			<p>αυτοφροντίδας στη ρουτίνα σας για να καλλιεργήσετε την ψυχική σας υγεία και ευεξία.</p>
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προσφέρει στους ανθρώπους έναν παρακινητικό, διασκεδαστικό τρόπο για να εξασκηθούν στην αυτοφροντίδα. Η αυτοφροντίδα είναι συχνά κάτι που ξεχνάμε να εφαρμόσουμε στην καθημερινή μας ρουτίνα όταν μας κυριεύει το πολυάσχολο πρόγραμμά μας, και αυτό μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ψυχική και σωματική μας ευεξία. Η δραστηριότητα αυτή παρέχει στους ανθρώπους τα εργαλεία για να επανασυνδεθούν με τον εαυτό τους και να θέσουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία σε προτεραιότητα.</p>		
<p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Φωτοτυπικό ● Κολλητική Ταινία 		
<p>Οδηγίες Βήμα-Βήμα</p>	<p>Βήμα 1: Εκτυπώστε το παρακάτω πρότυπο "Μπίνγκο Αυτοφροντίδας" και κολλήστε το στο ψυγείο σας ή σε κάποιο άλλο σημείο του σπιτιού σας από το οποίο περνάτε τακτικά</p> <p>Βήμα 2: Αποφασίστε μια ημερομηνία έναρξης</p> <p>Βήμα 3: Κάθε φορά που ολοκληρώνετε μια δραστηριότητα, σημειώστε την όπως το κανονικό μπίνγκο</p> <p>Βήμα 4: Κάθε φορά που ολοκληρώνετε μια γραμμή (κατά μήκος, πάνω-κάτω ή διαγώνια), επιβραβεύστε τον εαυτό σας.</p> <p>Βήμα 5: Όταν ολοκληρωθεί όλος ο κατάλογος των δραστηριοτήτων, αναλογιστείτε τις τελευταίες εβδομάδες και καταγράψτε τυχόν διαφορές που παρατηρήσατε στην ευεξία σας κατά την εφαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας.</p> <p>Βήμα 6: Δημιουργήστε τις δικές σας δραστηριότητες Μπίνγκο Αυτοφροντίδας για να συνεχίσετε το δια βίου ταξίδι σας στην εξάσκηση της αυτοφροντίδας δίνοντας προτεραιότητα στην ψυχική και σωματική σας ευεξία.</p>		

Bingo Αυτοφροντίδας

Διαδραστικό
θέμα
Γραφήματος

Πήγαινε μια βόλτα στο πάρκο ή σε δάσος	Δες το ηλιοβασίλεμα	Δείπνησε με έναν φίλο	Περιορίσε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε 30 λεπτά/ημέρα	Ζωγράφισε μια εικόνα
Δες την αγαπημένη σου ταινία	Μαγείρεψε ένα καινούργιο πιάτο	Χόρευσε με το αγαπημένο σου τραγούδι	Κάνε ένα παζλ	Άκου ένα παρακινητικό podcast
Μείνε όλη μέρα με τις πιτζάμες σου	Κάλεσε έναν αγαπημένο σου να μιλήσετε	Κάνε διαλογισμό για 15 λεπτά	Δημιούργησε έναν πίνακα ονείρων	Γράψε ένα γράμμα στον μελλοντικό εαυτό σου
Δοκίμασε ένα νέο χόμπι	Πήγαινε για πικνικ	Γράψε 3 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων κάθε μέρα	Αφαίρεσε αυτούς που σου προκαλούν αρνητικά συναισθήματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	Τακτοποίησε το δωμάτιο σου

NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880