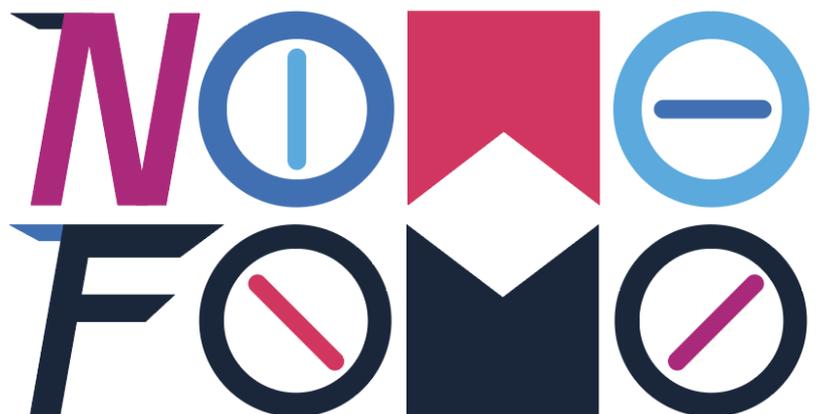


NOMO FOMO

Meios de comunicação social e
perceções distorcidas

Atividade de Chamada à Ação



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

Tema Infográfico Interativo	Meios de comunicação social e perceções distorcidas			
Título da atividade	Nutrir para Florear			
Tipo de recurso	Atividade de Chamada à Ação			
Fotografia				
Duração da actividade	1 mês	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="860 1467 1031 2027"> Resultado da aprendizagem </td> <td data-bbox="1031 1467 1567 2027"> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento: Conhecimento das atividades de autocuidado que podes implementar na tua rotina diária para gerir o teu stress e manter o teu bem-estar • Habilidades: Capacidade de discutir diferentes formas de gerir o teu bem-estar e como desenvolver melhores hábitos para baixar os teus níveis de stress. </td> </tr> </table>	Resultado da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento: Conhecimento das atividades de autocuidado que podes implementar na tua rotina diária para gerir o teu stress e manter o teu bem-estar • Habilidades: Capacidade de discutir diferentes formas de gerir o teu bem-estar e como desenvolver melhores hábitos para baixar os teus níveis de stress.
Resultado da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento: Conhecimento das atividades de autocuidado que podes implementar na tua rotina diária para gerir o teu stress e manter o teu bem-estar • Habilidades: Capacidade de discutir diferentes formas de gerir o teu bem-estar e como desenvolver melhores hábitos para baixar os teus níveis de stress. 			

			<ul style="list-style-type: none"> • Atitudes: Aprecia a importância do autocuidado e da implementação de atividades de autocuidado na tua rotina para nutrir a tua própria saúde mental e bem estar.
Objetivo da atividade	<p>O objetivo desta atividade é proporcionar às pessoas uma forma motivadora e divertida de praticar o autocuidado. O autocuidado é frequentemente algo que esquecemos de implementar nas nossas rotinas diárias quando os nossos ocupados horários assumem o controlo, e isto pode pôr em risco o nosso bem-estar mental e físico. Esta atividade fornece às pessoas as ferramentas para se reconectarem consigo próprias, e fazer da sua saúde física e mental uma prioridade.</p>		
Materiais necessários para a atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Impressora • Fita 		
Instruções passo a passo	<p>Passo 1: Imprime o modelo "Self-Care Bingo" abaixo, e cola-o no teu frigorífico, ou noutra lugar da tua casa por onde passes regularmente</p> <p>Passo 2: Decide uma data de início para começar</p> <p>Passo 3: Cada vez que completas uma atividade, marque-a tal como no bingo normal</p> <p>Passo 4: Sempre que completares uma linha (transversal, para cima e para baixo, ou diagonalmente), recompensa-te a ti próprio.</p> <p>Passo 5: Quando toda a lista de atividades estiver completa, reflete nas últimas semanas e anota quaisquer diferenças que tenhas notado no teu bem-estar ao implementar estas atividades de autocuidado.</p> <p>Passo 6: Cria as tuas próprias atividades de self-care para continuares a tua jornada de autocuidado ao longo da vida, dando prioridade ao seu bem-estar mental e físico.</p>		

Self-Care Bingo

Dar um passeio no parque ou no bosque	Ver o nascer do sol	Jantar com um amigo	Limitar a utilização das redes sociais a 30 minutos por dia	Fazer um desenho
Ver o teu filme preferido	Cozinhar um novo prato	Dança a tua canção favorita	Resolver um quebra-cabeças	Ouvir um podcast motivacional
Ter um dia de pijama	Chamar um ente querido para uma conversa	Meditar durante 15 minutos	Criar um quadro de visão	Escrever uma carta ao teu futuro "eu".
Experimenta um novo passatempo	Ir para um piquenique	Escrever 3 coisas pelas quais estás grato todos os dias	Silenciar ou remover as contas negativas das redes sociais	Organizar o quarto

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