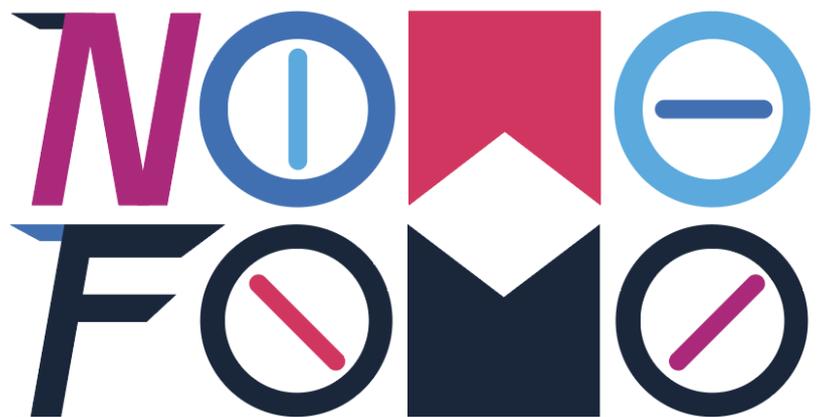


NOMO FOMO

Soziale Medien und verzerrte
Wahrnehmungen

Aufruf zum Handeln Aktivität



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

Interaktive Infografik Thema	Soziale Medien und verzerrte Wahrnehmungen			
Aktivität Titel	Ernähren, um zu gedeihen			
Art der Ressource	Aufruf zum Handeln Aktivität			
Foto				
Dauer der Aktivität	1 monat	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="860 1462 1029 1982" style="background-color: #f080f0; vertical-align: middle; text-align: center;"> Lernergebnis </td> <td data-bbox="1029 1462 1557 1982"> <p>Wissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wissen über Selbstfürsorgeaktivitäten, die Sie in Ihre tägliche Routine einbauen können, um Ihren Stress zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden zu erhalten <p>Fertigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Fähigkeit, verschiedene Möglichkeiten zur Bewältigung Ihres Wohlbefindens zu erörtern und bessere Gewohnheiten zu </td> </tr> </table>	Lernergebnis	<p>Wissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wissen über Selbstfürsorgeaktivitäten, die Sie in Ihre tägliche Routine einbauen können, um Ihren Stress zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden zu erhalten <p>Fertigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Fähigkeit, verschiedene Möglichkeiten zur Bewältigung Ihres Wohlbefindens zu erörtern und bessere Gewohnheiten zu
Lernergebnis	<p>Wissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wissen über Selbstfürsorgeaktivitäten, die Sie in Ihre tägliche Routine einbauen können, um Ihren Stress zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden zu erhalten <p>Fertigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Fähigkeit, verschiedene Möglichkeiten zur Bewältigung Ihres Wohlbefindens zu erörtern und bessere Gewohnheiten zu 			

			<p>entwickeln, um Ihr Stressniveau zu senken.</p> <p>Haltungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Wichtigkeit von Selbstfürsorge und die Implementierung von Selbstfürsorgeaktivitäten in Ihre Routine, um Ihre eigene psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern, zu schätzen wissen.
<p>Ziel der Aktivität</p>	<p>Ziel dieser Aktivität ist es, den Menschen eine motivierende und unterhaltsame Möglichkeit zu bieten, Selbstfürsorge zu betreiben. Selbstfürsorge ist etwas, das wir oft vergessen, in unsere tägliche Routine einzubauen, wenn unsere vollen Terminkalender überhand nehmen, und das kann unser geistiges und körperliches Wohlbefinden gefährden. Diese Aktivität gibt den Menschen die Mittel an die Hand, sich wieder mit sich selbst zu verbinden und ihre körperliche und geistige Gesundheit zu einer Priorität zu machen.</p>		
<p>Erforderliche Materialien für die Aktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Drucker • Klebeband 		
<p>Schritt-für-Schritt-Anleitung</p>	<p>Schritt 1: Drucken Sie die unten stehende Vorlage "Selbstfürsorge-Bingo" aus und kleben Sie sie an Ihren Kühlschrank oder an eine andere Stelle in Ihrem Haus, an der Sie regelmäßig vorbeikommen.</p> <p>Schritt 2: Entscheiden Sie sich für einen Starttermin.</p> <p>Schritt 3: Jedes Mal, wenn Sie eine Aktivität abschließen, kreuzen Sie sie an, wie beim normalen Bingo.</p> <p>Schritt 4: Belohne dich jedes Mal, wenn du eine Linie vollendest (quer, hoch und runter oder diagonal).</p> <p>Schritt 5: Wenn Sie die gesamte Liste der Aktivitäten abgearbeitet haben, denken Sie über die letzten Wochen nach und schreiben Sie auf, welche Veränderungen Sie in Ihrem Wohlbefinden festgestellt haben, während Sie diese Selbstfürsorgeaktivitäten durchgeführt haben.</p> <p>Schritt 6: Erstellen Sie Ihr eigenes Selbstfürsorge-Bingo, um Ihre lebenslange Reise der Selbstfürsorge fortzusetzen und Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen.</p>		

Selbstfürsorge-Bingo

Einen Spaziergang im Park oder im Wald machen	Den Sonnenaufgang beobachten	Mit einem Freund zu Abend essen	Beschränken Sie die Nutzung sozialer Medien auf 30 Minuten pro Tag	Zeichnen Sie ein Bild
Sehen Sie sich Ihren Lieblingsfilm an	Ein neues Gericht kochen	Tanzen Sie zu Ihrem Lieblingslied	Ein Puzzle machen	Hören Sie einen motivierenden Podcast
Einen Tag im Pyjama verbringen	Einen geliebten Menschen anrufen und mit ihm reden	15 Minuten lang meditieren	Erstellen Sie eine Visionstafel	Schreiben Sie einen Brief an Ihr zukünftiges Ich
Ein neues Hobby ausprobieren	Machen Sie ein Picknick	Schreiben Sie jeden Tag 3 Dinge auf, für die Sie dankbar sind	Entfolgen oder löschen Sie negative Konten in den sozialen Medien	Entrümpeln Sie Ihr Zimmer

NOMO 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