

Anexa 2 - Model de Activitate de *Apel la Acțiune*

Tema: Deconectarea

Domeniul tematic	Deconectarea		
Titlul activității	Deconectare și Reîncărcare		
Tipul de resursă	Activitate independentă		
Fotografie			
Durata activității	30 - 60 de minute	Rezultatul învățării	<ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea conștientizării impactului tehnologiei asupra sănătății și stării de bine mentale.• Deprinderea tehnicilor pentru a vă deconecta de tehnologie și

			<p>pentru a spori atenția.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reflecția asupra obiceiurilor personale și dezvoltarea de strategii pentru o relație mai sănătoasă cu tehnologia.
<p>Scopul activității</p>	<p>“Unplug and Recharge” este o activitate concepută pentru a-i ajuta pe tinerii adulți să se deconecteze de la tehnologie și să-și reîncarce bateriile mentale. Această activitate încurajează participanții să reflecteze asupra relației lor cu tehnologia și să identifice modalități prin care se pot deconecta de la ecrane și se pot implica în lumea din jurul lor.</p> <p>Pentru a începe, participanții ar trebui să ia câteva minute pentru a sta în liniște și a se concentra asupra respirației lor. Apoi, ar trebui să reflecteze asupra utilizării tehnologiei pe care au făcut-o în ultima săptămână, notând cât timp au petrecut pe ecrane și cum i-a făcut să se simtă. Apoi, participanții ar trebui să facă o listă de activități de care se bucură și care nu implică tehnologia, cum ar fi cititul, desenul sau petrecerea timpului în aer liber.</p> <p>Participanții ar trebui apoi să aleagă una sau mai multe dintre aceste activități pe care să le facă pentru o perioadă de timp determinată, de exemplu 30 de minute sau o oră. În acest timp, ei ar trebui să facă un efort conștient de a se deconecta de la tehnologie și de a fi prezenți în acest moment. După activitate, participanții ar trebui să reflecteze asupra modului în care se simt și asupra a ceea ce au învățat din această experiență.</p> <p>Desfășurarea activității Deconectare și Reîncărcare poate avea numeroase beneficii pentru tinerii adulți, printre care:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creșterea atenției și a conștiinței de sine - Reducerea stresului și a anxietății 		

<p>Materiale necesare pentru activitate</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Îmbunătățirea calității somnului - Creativitate și productivitate sporită - Relații mai bune cu familia și prietenii - Sentimentul crescut de conexiune cu lumea naturală <p>Făcându-și timp să se deconecteze de la tehnologie și să se implice în lumea din jurul lor, tinerii adulți își pot îmbunătăți starea generală de bine și își pot crea obiceiuri sănătoase pentru toată viața.</p>
	<p>Nu sunt necesare materiale specifice pentru această activitate, deoarece se concentrează pe deconectarea de la tehnologie și distragerea atenției. Cu toate acestea, participanții pot alege să folosească un pix și hârtie pentru a scrie un jurnal sau pentru a reflecta.</p>
<p>Instrucțiuni pas cu pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasul 1: Introduceți conceptul de "deconectare" și explicați beneficiile pe care le aduce îndepărtarea de tehnologie și de distragerea atenției. ● Pasul 2: Încurajați participanții să își identifice propriile declanșatoare de utilizare a tehnologiei și să își stabilească obiective realiste de deconectare. ● Pasul 3: Oferiți resurse și sfaturi pentru gestionarea distragerilor, cum ar fi oprirea notificărilor, utilizarea aplicațiilor de productivitate sau găsirea unor activități alternative. ● Pasul 4: Încurajați participanții să reflecteze asupra experienței lor de deconectare și să împărtășească orice perspective sau provocări pe care le-au întâmpinat. ● Pasul 5: Discutați strategiile de integrare a utilizării conștiente a tehnologiei în viața de zi cu zi și încurajați participanții să continue să practice în mod regulat "deconectarea".

Pe parcursul activității, formatorii ar trebui să sublinieze importanța îngrijirii de sine și a conștientizării de sine în menținerea unei relații sănătoase cu tehnologia și în evitarea epuizării. De asemenea, ei pot oferi sprijin și îndrumare participanților care ar putea avea dificultăți în deconectarea sau gestionarea utilizării tehnologiei.