
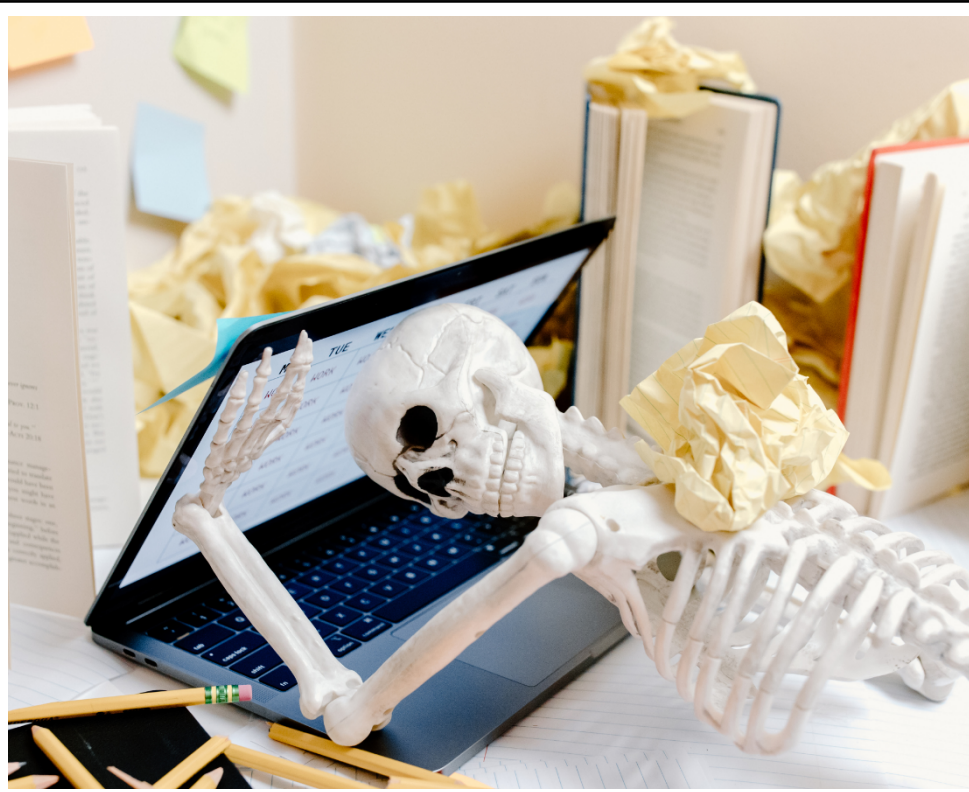


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση

Θέμα: Καταπολέμηση της εξουθένωσης

Θεματική Περιοχή	Ξεπερνώντας την εξουθένωση
Τίτλος δραστηριότητας	Ενσυνείδητη αναπνοή για εξουθένωση
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας
φωτογραφία	 A photograph of a woman with long brown hair sitting at a laptop, her hands covering her face in a gesture of distress or exhaustion. The background is a collage of various icons and sketches, including social media logos like YouTube, Instagram, Facebook, and Twitter, as well as symbols of stress like a magnifying glass, a cloud, and a hand holding a head. There are also sketches of people in various states of distress or interaction, such as a person being held, a person being helped, and a person looking at a laptop. The overall theme is mental health and coping with stress.



<p>Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)</p>	<p>10-15 λεπτά</p>	<p>Μαθησιακό αποτέλεσμα</p>	<p>Χρησιμοποιήστε τεχνικές συνειδητής αναπνοής για να διαχειριστείτε το άγχος και να αποτρέψετε την εξάντληση, προάγοντας τη θετική ψυχική υγεία.</p>
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τα οφέλη της ενσυνείδητης αναπνοής στη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της εξουθένωσης, και να τους δώσει την ευκαιρία να εξασκήσουν αυτές τις τεχνικές σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.</p>		
<p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<p><i>Ένας ήσυχος και άνετος χώρος για να καθίσετε και να αναπνεύσετε</i> <i>Ένα χρονόμετρο</i></p>		
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<p>Βρείτε έναν ήσυχο και άνετο χώρο όπου δεν θα σας ενοχλούν. Καθίστε αναπαυτικά με την πλάτη σας ίσια και τα πόδια σας σφιχτά στο έδαφος.</p> <p>Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη σας, γεμίζοντας τους πνεύμονές σας με αέρα. Κρατήστε την αναπνοή για λίγα δευτερόλεπτα και μετά εκπνεύστε αργά από το στόμα σας, επιτρέποντας σε όλο τον αέρα να διαφύγει από τους πνεύμονές σας.</p>		

	<p>Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση βαθιάς αναπνοής μερικές φορές μέχρι να νιώσετε χαλαροί και συγκεντρωμένοι.</p> <p>Αρχίστε να εστιάζετε στην αναπνοή σας, παρατηρώντας την αίσθηση του αέρα που κινείται μέσα και έξω από το σώμα σας. Καθώς εισπνέετε, φανταστείτε ότι αναπνέετε ηρεμία και θετική ενέργεια. Καθώς εκπνέετε, φανταστείτε ότι απελευθερώνετε οποιαδήποτε ένταση ή αρνητικότητα από το σώμα και το μυαλό σας.</p> <p>Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 10-15 λεπτά και συνεχίστε να εστιάζετε στην αναπνοή σας, χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας για να οραματιστείτε τον εαυτό σας να γίνεται όλο και πιο χαλαρός με κάθε εισπνοή και εκπνοή.</p> <p>Κάθε φορά που το μυαλό σας αρχίζει να περιπλανάται ή παρατηρείτε ότι αποσπάται η προσοχή σας, φέρτε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Μην κρίνετε τον εαυτό σας επειδή αποσπάτε την προσοχή σας. απλά αναγνωρίστε την απόσπαση της προσοχής και επικεντρώστε ξανά την προσοχή σας στην αναπνοή σας.</p> <p>Όταν σβήσει το χρονόμετρο, αφιερώστε λίγο χρόνο για να τεντώσετε το σώμα σας και να ανοίξετε αργά τα μάτια σας. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και παρατηρήστε πώς αισθάνεστε. Νιώθετε πιο χαλαροί και συγκεντρωμένοι; Είστε περισσότερο ενήμεροι για το σώμα και το περιβάλλον σας;</p> <p>Συγχαίρετε τον εαυτό σας που αφιερώσατε αυτόν τον χρόνο για να εξασκηθείτε στη συνειδητή αναπνοή και να διαχειριστείτε το άγχος σας. Να θυμάστε ότι μπορείτε να επιστρέψετε σε αυτήν την πρακτική όποτε χρειαστεί να κάνετε ένα διάλειμμα και να επαναφορτίσετε την ενέργειά σας.</p>
Πρότυπο	N/A