


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση
Θέμα: Σπάζοντας τις κακές συνήθειες

Θεματική Περιοχή	Σπάζοντας τις κακές συνήθειες
Τίτλος δραστηριότητας	
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας
φωτογραφία	



<p>Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)</p>	<p>30-60 λεπτά</p>	<p>Μαθησιακό αποτέλεσμα</p>	<p>Προσδιορίστε και εφαρμόστε στρατηγικές για να κόψετε τις κακές συνήθειες και να τις αντικαταστήσετε με πιο υγιεινές.</p>
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p> <p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<p>Να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες, κόβοντας τις κακές που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική τους υγεία.</p> <p><i>Στυλό μολύβι, Χαρτί ή περιοδικό</i></p>		
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<p>Προσδιορίστε μια κακή συνήθεια που θέλετε να κόψετε. Σκεφτείτε γιατί θέλετε να κόψετε τη συνήθεια και τον αντίκτυπο που έχει στην ψυχική σας υγεία. Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σε χαρτί ή σε ένα ημερολόγιο.</p> <p>Σκεφτείτε τα ερεθίσματα που οδηγούν στην κακή σας συνήθεια. Γράψτε τις καταστάσεις, τους ανθρώπους ή τα συναισθήματα που σας κάνουν να ασχοληθείτε με τη συνήθεια.</p> <p>Βρείτε μια λίστα με υγιεινές συνήθειες που θα μπορούσατε να υιοθετήσετε για να αντικαταστήσετε την κακή συνήθεια. Για παράδειγμα, εάν η κακή συνήθεια είναι το κάπνισμα, οι υγιεινές</p>		

	<p>συνήθειες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τη βόλτα, το μάσημα τσίχλας ή ασκήσεις βαθιάς αναπνοής. Επιλέξτε συνήθειες που είναι ρεαλιστικές και εφικτές για εσάς.</p> <p>Επιλέξτε μία ή δύο υγιεινές συνήθειες από τη λίστα σας που πιστεύετε ότι θα ήταν πιο αποτελεσματικές για εσάς προσωπικά. Καταγράψτε αυτές τις συνήθειες και ένα σχέδιο για την εφαρμογή τους.</p> <p>Θέστε έναν στόχο να εξασκήσετε τις υγιεινές συνήθειες για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, όπως μια εβδομάδα ή ένα μήνα. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας και σημειώστε πώς αισθάνεστε κάθε μέρα. Χρησιμοποιήστε την τεχνική STAR.</p> <p>Εάν δυσκολεύεστε να επιμείνετε στις υγιεινές συνήθειες, σκεφτείτε γιατί και προσαρμόστε το σχέδιό σας εάν είναι απαραίτητο. Να θυμάστε ότι το να κόψετε μια κακή συνήθεια είναι μια διαδικασία και μπορεί να απαιτήσει πολλές προσπάθειες.</p> <p>Ως τελευταίο βήμα, εξετάστε την εμπειρία σας και σημειώστε τυχόν νέες προοπτικές ή τεχνικές που μάθατε. Για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία, συνεχίστε να αναπτύσσετε καλές συμπεριφορές και να σταματήσετε τις επιβλαβείς.</p>
Πρότυπο	Τεχνική STAR

Παράρτημα 2 – Δραστηριότητα παρότρυνσης για δράση – Πρότυπο τεχνική STAR

<p>μικρό Κατάσταση</p>	<p>Εξηγήστε την κατάσταση που αντιμετωπίσατε.</p>
<p>T Εργο</p>	<p>Εξηγήστε την Εργασία που έπρεπε να κάνετε.</p>
<p>ΕΝΑ Δράση</p>	<p>Εξηγήστε τη δράση που κάνατε.</p>
<p>R Αποτέλεσμα</p>	<p>Εξηγήστε το αποτέλεσμα των ενεργειών σας</p>