


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση
Θέμα: Αντιμετώπιση της Αλλαγής

Θεματική Περιοχή	Αντιμετώπιση της Αλλαγής
Τίτλος δραστηριότητας	Αγκαλιάζοντας την Αλλαγή
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας
φωτογραφία	



<p>Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)</p>	<p>30-45 λεπτά</p>	<p>Μαθησιακό αποτέλεσμα</p>	<p>Αναπτύξτε υγιεινές συνήθειες χρησιμοποιώντας τη μέθοδο SMART για να αντιμετωπίσετε την αλλαγή.</p>
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες που μπορούν να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν και να αγκαλιάσουν την αλλαγή και να προωθήσουν τη θετική ψυχική υγεία.</p>		
<p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<p>Στυλό και χαρτί Ένας ήσυχος και άνετος χώρος για να καθίσετε και να σκεφτείτε</p>		
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<p>Ξεκινήστε βρίσκοντας έναν ήσυχο και άνετο χώρο όπου δεν θα σας ενοχλούν. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας, επιτρέποντας στον εαυτό σας να γίνει ήρεμος και συγκεντρωμένος.</p> <p>Πάρτε ένα στυλό και ένα χαρτί και γράψτε μια πρόσφατη αλλαγή που συνέβη στη ζωή σας. Αυτό μπορεί να είναι μια μεγάλη αλλαγή, όπως η μετακόμιση σε μια νέα πόλη ή μια μικρή αλλαγή, όπως μια νέα ρουτίνα.</p>		

	<p><i>Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε αυτήν την αλλαγή. Τι συναισθήματα ένιωσες όταν έγινε η αλλαγή; Πώς αντέδρασες στην αλλαγή; Αισθανθήκατε άγχος, άγχος ή κατάθλιψη; Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.</i></p> <p><i>Τώρα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε για να αγκαλιάσετε αυτή την αλλαγή θετικά. Ποιες είναι μερικές υγιεινές συνήθειες που μπορείτε να αναπτύξετε για να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε και να αγκαλιάσετε την αλλαγή; Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να ξεκινήσετε ένα νέο χόμπι ή να εγγραφείτε σε ένα νέο κλαμπ ή να εξασκηθείτε στη συνείδηση ή στο διαλογισμό.</i></p> <p><i>Γράψτε τουλάχιστον τρεις υγιεινές συνήθειες που θα μπορούσατε να αναπτύξετε για να αγκαλιάσετε θετικά την αλλαγή.</i></p> <p><i>Αφιερώστε λίγα λεπτά για να φανταστείτε ότι εφαρμόζετε αυτές τις υγιεινές συνήθειες. Πώς θα σας έκαναν να νιώθετε; Τι οφέλη θα έφερναν;</i></p> <p><i>Τέλος, δεσμευτείτε να αναλάβετε δράση για να εφαρμόσετε αυτές τις υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας. Γράψτε ένα σχέδιο δράσης, συμπεριλαμβανομένων συγκεκριμένων βημάτων που μπορείτε να κάνετε για να εφαρμόσετε αυτές τις συνήθειες. Για παράδειγμα, εάν αποφασίσετε να ξεκινήσετε ένα νέο χόμπι, ερευνήστε τοπικούς συλλόγους ή μαθήματα και εγγραφείτε για ένα. Καθορίστε στόχους SMART.</i></p> <p><i>Συγχαίρετε τον εαυτό σας που κάνατε θετικά βήματα προς την κατεύθυνση της αλλαγής και την προώθηση της δικής σας θετικής ψυχικής υγείας. Θυμηθείτε να επισκέπτεστε τακτικά το σχέδιό σας για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές.</i></p>
Πρότυπο	ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Παράρτημα 2 – Δραστηριότητα παρότρυνσης για δράση – Πρότυπο Στόχοι SMART

μικρό Ειδικός	Ένας στόχος πρέπει να συνδέεται με μια δραστηριότητα, σκέψη ή ιδέα.
M Μετρητός	Ένας στόχος πρέπει να είναι κάτι που μπορείτε να παρακολουθείτε και να μετράτε την πρόοδο προς την κατεύθυνση αυτή.
ΕΝΑ Δικάσιμος	Θα πρέπει να υπάρχουν σαφείς εργασίες ή ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να σημειώσετε πρόοδο προς έναν στόχο.
R Ρεαλιστικός	Ένας στόχος πρέπει να είναι δυνατός να επιτευχθεί.
T Χρονικά δεσμευμένο	Ένας στόχος πρέπει να εμπίπτει σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο .

Παράδειγμα: Μάθετε πώς να παίζετε κιθάρα κάνοντας εξάσκηση για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα για τους επόμενους 3 μήνες, με τη βοήθεια διαδικτυακών μαθημάτων, ώστε να μπορώ να παίξω τουλάχιστον ένα τραγούδι άπταιστα μέχρι το τέλος αυτής της περιόδου.