


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση

Θέμα: Υγιείς συνήθειες

Θεματική Περιοχή	Υγιεινές συνήθειες		
Τίτλος δραστηριότητας	Ανταλλαγή συνήθειας		
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας		
φωτογραφία	 <p>This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY</p>		
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	40	Μαθησιακό αποτέλεσμα	<ul style="list-style-type: none">• Βασικές γνώσεις για το πώς διαμορφώνονται οι συνήθειες• Βασικές γνώσεις για τη σημασία της επανάληψης στην ανάπτυξη συμπεριφορών σε συνήθειες• Δημιουργούνται πρακτικές γνώσεις για το πώς να εξετάσουμε το πλαίσιο μέσα σε μια συνήθεια

			<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίστε τη σημασία του να προσέχετε τις συνήθειες • Δέσμευση για αντικατάσταση ανθυγιεινών συνηθειών με υγιεινές
Στόχος της δραστηριότητας	<p>Γιατί είναι τόσο δύσκολο να αλλάξουν οι συνήθειες; Η έρευνα έχει δείξει ότι οι συνήθειες ήταν κάποτε συμπεριφορές και ενέργειες που κάναμε σκόπιμα, αλλά με την πάροδο του χρόνου έχουν εξελιχθεί σε αυτόματες συμπεριφορές τις οποίες εκτελούμε χωρίς να το σκεφτόμαστε πραγματικά .</p> <p>Αν θέλουμε να αλλάξουμε τις συνήθειές μας , πρέπει να τις αντικαταστήσουμε αντί να τις εξαλείψουμε. Η νέα ρουτίνα (συνήθεια) μπορεί να είναι πιο υγιεινή αλλά ταυτόχρονα να προσφέρει το ίδιο είδος ανταμοιβής στον εγκέφαλό μας. Αυτό δεν είναι εύκολο κατόρθωμα. Σε αυτή τη δραστηριότητα θα σας ζητηθεί να είστε πιο προσεκτικοί σχετικά με τις συνήθειες που θα θέλατε να αλλάξετε και να καταγράψετε πληροφορίες σχετικά με αυτές που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε γιατί τις έχετε υιοθετήσει εξαρχής.</p> <p>Στο δεύτερο μέρος της άσκησης θα σας ζητηθεί να παρακολουθείτε τη νέα σας ρουτίνα για ένα μήνα. Η επανάληψη αυτής της ρουτίνας για 28 ημέρες θα κάνει πιο πιθανό να την αναπτύξει σε συνήθεια.</p>		
Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα	<p>Στυλό μολύβι Φύλλα εργασίας</p>		
Οδηγίες βήμα προς βήμα	<p>Παρέχετε συμβουλές στους εκπαιδευτές για το πώς πρέπει να ολοκληρώσουν αυτή τη δραστηριότητα ως μέρος του εργαστηρίου F2F</p> <p>Βήμα 1 xxx Βήμα 2 xxx</p> <p>Βήμα 1: Καταγράψτε τη συνήθεια που θέλετε να αλλάξετε (π.χ. ανθυγιεινά σνακ) Βήμα 2: Συνειδητοποιήστε την κατάσταση και προσπαθήστε να αναλύσετε πώς νιώθετε . Βήμα 3: Πού βρίσκεστε όταν νιώθετε την επιθυμία να ασχοληθείτε με αυτή τη συνήθεια; (Δουλεύω σπίτι) Βήμα 4: Τι ώρα της ημέρας είναι; (Πρωί μεσημέρι απογευμα) Βήμα 5: Με ποιον είσαι; (Μόνος, με συναδέλφους/αφεντικό)</p>		

	<p><i>Βήμα 6: Πώς αισθάνεστε ή τι κερδίζετε όταν ασχολείστε με αυτή τη συνήθεια; (πιο ήρεμος , ενδιαφέρον, ικανοποιημένος)</i></p> <p><i>Βήμα 7: Αφού νιώσετε ότι έχετε καταγράψει /συλλέξει αρκετές πληροφορίες σχετικά με το γιατί αναπτύξατε αυτή τη συνήθεια και τι είδους ανταμοιβή σας προσφέρει, μπορείτε να δεσμευτείτε να αναπτύξετε μια νέα συνήθεια για να την αντικαταστήσετε.</i></p> <p><i>Βήμα 8: Σκεφτείτε τη νέα συνήθεια που θέλετε να αναπτύξετε. Βεβαιωθείτε ότι είναι παρόμοια με την παλιά συνήθεια όσον αφορά την ώρα της ημέρας, την τοποθεσία, τους ανθρώπους και το επίπεδο ικανοποίησης που σας προσφέρει.</i></p> <p><i>Βήμα 9: Χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας New habit Tracker για να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τον αριθμό των ημερών που έχετε ασχοληθεί με τη νέα σας συνήθεια για να μετρήσετε την επιτυχία σας και να διατηρήσετε το κίνητρό σας.</i></p>
<p>Πρότυπο</p>	<p>Φύλλο εργασίας ανάλυσης συνήθειας New Habit tracker</p>