

Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση

Θέμα: Απενεργοποίηση

| | | | |
|---|---|-----------------------------|---|
| Θεματική Περιοχή | Απενεργοποίηση | | |
| Τίτλος δραστηριότητας | Αποσυνδέστε και επαναφορτίστε | | |
| Τύπος πόρου | Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας | | |
| φωτογραφία |  | | |
| Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά) | 30-60 λεπτά | Μαθησιακό αποτέλεσμα | <ul style="list-style-type: none">- Αναπτύξτε την επίγνωση του αντίκτυπου της τεχνολογίας στην ψυχική υγεία και ευημερία.- Μάθετε τεχνικές για να αποσυνδεθείτε από την τεχνολογία και να αυξήσετε την επίγνωση. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Αναλογιστείτε τις προσωπικές συνήθειες και αναπτύξτε στρατηγικές για μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία. |
| <p>Στόχος της δραστηριότητας</p> | <p>Το Unplug and Recharge είναι μια δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους νέους NEET να αποσυνδεθούν από την τεχνολογία και να επαναφορτίσουν τις ψυχικές τους μπαταρίες. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη σχέση τους με την τεχνολογία και να εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αποσυνδεθούν από τις οθόνες και να αλληλεπιδράσουν με τον κόσμο γύρω τους.</p> <p>Αρχικά, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να καθίσουν σιωπηλοί και να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους. Στη συνέχεια, θα πρέπει να σκεφτούν τη χρήση της τεχνολογίας τους την περασμένη εβδομάδα, σημειώνοντας πόσο χρόνο πέρασαν στις οθόνες και πώς τους έκανε να νιώθουν. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει στη συνέχεια να δημιουργήσουν μια λίστα με δραστηριότητες που τους αρέσουν και οι οποίες δεν περιλαμβάνουν τεχνολογία, όπως το διάβασμα, το σχέδιο ή το να περνούν χρόνο σε εξωτερικούς χώρους.</p> <p>Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέξουν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα, όπως 30 λεπτά ή μία ώρα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, θα πρέπει να κάνουν συνειδητή προσπάθεια να αποσυνδεθούν από την τεχνολογία και να είναι παρόντες στη στιγμή. Μετά τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σκεφτούν πώς αισθάνονται και τι έμαθαν από την εμπειρία.</p> <p>Η ολοκλήρωση της δραστηριότητας Αποσύνδεση και Επαναφόρτιση μπορεί να έχει πολλά οφέλη για τους νέους NEET, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αυξημένη επίγνωση και αυτογνωσία - Μειωμένο στρες και άγχος - Βελτιωμένη ποιότητα ύπνου - Αυξημένη δημιουργικότητα και παραγωγικότητα - Καλύτερες σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους - Αυξημένη αίσθηση σύνδεσης με τον φυσικό κόσμο | | |

| | |
|--|---|
| | <p>Αφιερώνοντας χρόνο για να αποσυνδεθούν από την τεχνολογία και να εμπλακούν με τον κόσμο γύρω τους, οι νέοι NEET μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική τους ευημερία και να χτίσουν υγιεινές συνήθειες για μια ζωή.</p> |
| <p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p> | <p>Δεν απαιτούνται συγκεκριμένα υλικά για αυτή τη δραστηριότητα, καθώς εστιάζει στην αποσύνδεση από την τεχνολογία και τους περισπασμούς. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν στυλό και χαρτί για ημερολόγιο ή προβληματισμό.</p> |
| <p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p> | <p>Βήμα 1: Εισαγάγετε την έννοια της «απενεργοποίησης» και εξηγήστε τα οφέλη της αφαίρεσης χρόνου από την τεχνολογία και τους περισπασμούς.</p> <p>Βήμα 2: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τα δικά τους ερεθίσματα για χρήση τεχνολογίας και να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους για την αποσύνδεση.</p> <p>Βήμα 3: Προσφέρετε πόρους και συμβουλές για τη διαχείριση περισπασμών, όπως απενεργοποίηση ειδοποιήσεων, χρήση εφαρμογών παραγωγικότητας ή εύρεση εναλλακτικών δραστηριοτήτων.</p> <p>Βήμα 4: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την εμπειρία τους από την αποσύνδεση και να μοιραστούν τυχόν ιδέες ή προκλήσεις που αντιμετώπισαν.</p> <p>Βήμα 5: Συζητήστε στρατηγικές για την ενσωμάτωση της χρήσης της ενσυνείδητης τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να εξασκούν τακτικά την «απενεργοποίηση».</p> <p>Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να τονίζουν τη σημασία της αυτοφροντίδας και της αυτογνωσίας για τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης με την τεχνολογία και την αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μπορούν επίσης να προσφέρουν υποστήριξη και καθοδήγηση σε συμμετέχοντες που μπορεί να δυσκολεύονται να αποσυνδέσουν ή να διαχειριστούν τη χρήση της τεχνολογίας τους.</p> |