



«Me time»

age group
13-17



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



“Zeit für mich”	2
25 unverzichtbare Aktivitäten zur Selbstfürsorge für Jugendliche.	3
10 Wege, um Zeit mit Ihrem Teenager zu verbringen	4
Für eine sichere und gesunde MICH-Zeit abseits der Online- Gefahren.....	5
"Stöcke und Steine mögen mir die Knochen brechen, aber Namen werden mich nie verletzen"	6
Selbstfürsorge-Bingo für Teenager {TREAT YO' SELF!}	7



“Zeit für mich”

Solange Sie sich selbst nicht schätzen, werden Sie Ihre Zeit nicht schätzen. Solange du deine Zeit nicht wertschätzt, wirst du nichts mit ihr anfangen können." -M. Scott Peck



25 unverzichtbare Aktivitäten zur Selbstfürsorge für Jugendliche



Die erste Freude über das neue Schuljahr ist verfliegen, und der Stress beginnt sich aufzubauen. Ist Ihr Teenager bereit, mit dem Stress von Abgabeterminen in der Schule, vollen Terminkalendern und Abenden voller Aktivitäten umzugehen? Auch als Erwachsene können wir uns überfordert fühlen und sind uns oft nicht bewusst, welchen Tribut der Stress in unserem Leben fordert. Wir müssen darauf vorbereitet sein, indem wir eine tägliche Selbstfürsorgeroutine einhalten. Und als Eltern müssen wir unseren Jugendlichen beibringen, wie sie Aktivitäten zur Selbstfürsorge in ihr Leben integrieren können. Hier sind einige Selbstfürsorgeaktivitäten für Jugendliche, die sie ausprobieren und in ihre Selbstfürsorgeroutine einbauen können.

[Read more](#)



10 Wege, um Zeit mit Ihrem Teenager zu verbringen



Jamie Grill/Blend Images/Getty Images

Es kann schwierig sein, Wege zu finden, um Teenagern positive Aufmerksamkeit zu schenken. Jetzt, wo sie vielen Aktivitäten aus der Kindheit entwachsen sind, kann es schwieriger sein, Familienaktivitäten zu finden, an denen sie interessiert sind.

Die Teenagerjahre sind auch die Zeit, in der junge Menschen beginnen, mehr Zeit mit Freunden als mit der Familie zu verbringen. Und ohne ein gemeinsames Bemühen, eine gute Familienzeit zu schaffen, beginnen viele Jugendliche, sich von ihren Eltern zu entfernen.

[Read more...](#)



Für eine sichere und gesunde MICH-Zeit abseits der Online-Gefahren



Die Zeit, die wir täglich während unserer MICH-Zeit online verbringen, ist wirklich überraschend! Wir verbringen zu viel Zeit online auf unseren Geräten, aus verschiedenen Gründen, z. B. um zu kommunizieren, informiert zu werden, zu lernen, zu suchen, Kontakte zu knüpfen, zu teilen, zu entspannen und so weiter. Und während wir uns auf die Vorteile des ständigen Online-Seins konzentrieren, vergessen wir oft die negativen Aspekte, wie z. B. die Online-Gefahren! Gefahren und Risiken, derer wir uns nicht einmal bewusst sind und die unsere soziale, digitale und emotionale Gesundheit bedrohen. Isolation, das Gefühl der Ausgrenzung, Cybermobbing, Schlafprobleme, Auswirkungen auf das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit und viele andere Probleme können auftreten, wenn wir es mit dem Online-Sein übertreiben. Wenn Sie sich über diese Gefahren informieren und wissen möchten, wie Sie die Online-Welt auf eine Weise nutzen können, die Ihr soziales, emotionales und digitales Wohlbefinden schützt und fördert, können Sie das iWell-Projekt auf der Projektwebsite <https://iwellproject.eu/> kennen lernen, die zur e-Learning-Plattform des Projekts führt.



"Stöcke und Steine mögen mir die Knochen brechen, aber Namen werden mich nie verletzen".



Interactive Infographics to Combat Bullying in School

Früher glaubten wir, dass körperliche Verletzungen zwar dauerhafte Auswirkungen auf die Emotionen, das Selbstvertrauen oder das Selbstwertgefühl eines Kindes haben können, verbales Mobbing (d. h. Beleidigungen, Beschimpfungen, unangenehme Äußerungen usw.) jedoch nicht.

Heute wissen wir, dass dies nicht mehr richtig ist. Zwar werden Kinder nach wie vor mit "Stöcken und Steinen" bedroht und schikaniert, aber die "Namen", die ihnen gegeben werden, verletzen sie tatsächlich und haben dauerhafte Auswirkungen auf ihr emotionales und geistiges Wohlbefinden und ihre Entwicklung.

Cybermobbing ist für viele Schulkinder auf der ganzen Welt eine Realität. Daher sollte es ein Muss sein, die Kapazitäten zu erhöhen und das Bewusstsein für die Bekämpfung von Mobbing in Grundschulgemeinschaften zu schärfen.

Wie man Mobbing zu Hause, in der Schule und in der Gemeinschaft bekämpft und wie man sich selbst und andere in Mobbing-Kontexten unterstützen kann, ist in den Sticks'n'Stones-Projektergebnissen zu finden, die über die Projektwebsite [website](#).



Selbstfürsorge-Bingo für Teenager {TREAT YO' SELF!}

Self-Care Bingo for Teens!

Wash Your Face	Actually Go to Bed at the Time I Said I Would	Go for a 30min Walk with parent (optional)	Get Breakfast, Lunch AND Dinner for a Full Week
Tell Myself a Positive Affirmation in the Mirror	Enjoy a Night Movie with the Family	Get "in" on something I Don't Want to Do (NOTE: NOT chores)	Watched a TV Show Without Binge on My Phone AT ALL
Turn My Social Media Notifications OFF	Do My Homework	Tell Someone How Thankful I Am For Them	Clean My Room
Stretch	Snack on Some Fruit or Veggies	Do a Random Act of Kindness for Someone	Meditate or Do A Mindful Activity

TREAT YO' SELF!

Watch an episode of the series I'm watching	Find My Niche	Read a Chapter of a Book I'm reading for fun	Watch a YouTuber whom I love!
Complete a Japanese Puzzle	Play 30min of My Favorite Video Game	Take a Nap	Enjoy a Non-Drizzle Bath or Shower

© 2019 Mallory Grimste, LLC All Rights Reserved

www.mallorygrimste.com

Sind Sie aufgrund von Stimmungsschwankungen körperlich und seelisch erschöpft? Möchtest du mehr Kontrolle darüber haben, wie du dich den ganzen Tag über fühlst? Alles hängt von der Selbstfürsorge ab - deshalb zeige ich dir im heutigen Video, wie du mit dem Selbstfürsorge-Bingo für Jugendliche auf Kurs bleiben kannst.

[Read more...](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159