



«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



"ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ"	1
25 Απαραίτητες Δραστηριότητες Αυτοφροντίδας για Νέους	2
10 τρόποι για να περάσετε ποιοτικό χρόνο με τον έφηβό σας.....	3
Για ένα ασφαλές και υγιές «χρόνο με τον εαυτό μας» μακριά από διαδικτυακούς κινδύνους	4
«Μπορεί τα ραβδιά και οι πέτρες να μου σπάσουν τα κόκαλα, αλλά τα ονόματα δεν θα με πληγώσουν ποτέ».	5
Μπιγκο αυτό – φροντίδας!	6

"ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ"

Μέχρι να εκτιμήσετε τον εαυτό σας, δεν θα εκτιμήσετε τον χρόνο σας. Μέχρι να εκτιμήσετε τον χρόνο σας, δεν θα κάνετε τίποτα με αυτόν.» — M. Scott Peck



25 Απαραίτητες Δραστηριότητες Αυτοφροντίδας για Νέους



Το πρώτο ρουζ της νέας σχολικής χρονιάς έχει φύγει και το άγχος αρχίζει να συσσωρεύεται. Είναι ο έφηβός σας έτοιμος να χειριστεί το άγχος των σχολικών προθεσμιών, τα πλήρη προγράμματα και τα βράδια γεμάτα δραστηριότητες; Ακόμα και ως ενήλικες, μπορεί να βρεθούμε συγκλονισμένοι και συχνά να αγνοούμε τα διόδια του άγχους που επιβαρύνει τη ζωή μας. Πρέπει να είμαστε έτοιμοι τηρώντας μια καθημερινή ρουτίνα αυτοεξυπηρέτησης. Και ως γονείς πρέπει να διδάξουμε στους νέους μας πώς να αναπτύξουν δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης στη ζωή τους. Ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης που πρέπει να δοκιμάσουν οι νέοι και να ενσωματωθούν στη ρουτίνα αυτοφροντίδας τους.

[Διαβάστε περισσότερα](#)



10 τρόποι για να περάσετε ποιοτικό χρόνο με τον έφηβό σας



Jamie Grill/Blend Images/Getty Images

Μπορεί να είναι δύσκολο να βρεθούν τρόποι για να δοθεί θετική προσοχή στους εφήβους . Τώρα που έχουν ξεπεράσει πολλές παιδικές δραστηριότητες, μπορεί να είναι πιο δύσκολο να βρεθούν οικογενειακές δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν.

Τα εφηβικά χρόνια είναι επίσης η εποχή που οι νέοι αρχίζουν να περνούν περισσότερο χρόνο με φίλους παρά με την οικογένεια. Και χωρίς μια συντονισμένη προσπάθεια για τη δημιουργία ποιοτικού οικογενειακού χρόνου, πολλοί έφηβοι αρχίζουν να απομακρύνονται από τους γονείς τους .

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Για ένα ασφαλές και υγιές «χρόνο με τον εαυτό μας» μακριά από διαδικτυακούς κινδύνους



Ο χρόνος που περνάμε στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια του προσωπικού μας, σε καθημερινή βάση, είναι πραγματικά εκπληκτικός! Περνάμε πάρα πολύ χρόνο στο διαδίκτυο μέσω των συσκευών μας, για διάφορους λόγους, π.χ. για να επικοινωνήσουμε, να ενημερωθούμε, να μάθουμε, να αναζητήσουμε, να συνδεθούμε, να μοιραστούμε, να χαλαρώσουμε κ.λπ. Και ενώ τείνουμε να επικεντρωνόμαστε στα οφέλη της συνεχούς σύνδεσης, τείνουμε να ξεχνάμε τα αρνητικά, ένα από τα οποία είναι οι διαδικτυακοί κίνδυνοι! Κίνδυνοι που δεν γνωρίζουμε καν, που απειλούν την κοινωνική, ψηφιακή και συναισθηματική μας υγεία. Η απομόνωση, το αίσθημα αποκλεισμού, ο διαδικτυακός εκφοβισμός, τα προβλήματα ύπνου, η επίδραση στη μνήμη και την προσοχή και πολλά άλλα προβλήματα μπορεί να προκύψουν όταν υπερβάλλουμε όταν είμαστε εκτενώς στο διαδίκτυο. Εάν θέλετε να μάθετε για αυτούς τους κινδύνους και να γνωρίζετε πώς να χρησιμοποιήσετε τον διαδικτυακό κόσμο με τρόπους που θα προστατεύσουν και θα ωφελήσουν την κοινωνική, συναισθηματική και ψηφιακή σας ευημερία, μη διστάσετε να γνωρίσετε το έργο iWell από τον ιστότοπο του έργου: <https://iwellproject.eu/> που συνδέεται με την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης του έργου.



«Μπορεί τα ραβδιά και οι πέτρες να μου σπάσουν τα κόκαλα,
αλλά τα ονόματα δεν θα με πληγώσουν ποτέ».



Interactive Infographics to Combat Bullying in School

Στο παρελθόν, πιστεύαμε ότι, ενώ ο σωματικός τραυματισμός θα μπορούσε να έχει μόνιμο αντίκτυπο στα συναισθήματα του παιδιού, η αυτοπεποίθηση ή η αίσθηση της αυτοεκτίμησης του παιδιού, ο λεκτικός εκφοβισμός (π.χ. προσβολές, φωνές και δυσάρεστα πράγματα κ.λπ.) δεν θα το έκανε.

Σήμερα, γνωρίζουμε ότι αυτό δεν ισχύει πλέον. Ενώ τα παιδιά εξακολουθούν να απειλούνται και να πέφτουν θύματα από το στυλ του σωματικού εκφοβισμού «μπαστούνια και πέτρες», αυτά τα «ονόματα» που ονομάζονται προκαλούν πράγματι κακό και έχουν διαρκή αντίκτυπο στη συναισθηματική και ψυχική ευημερία και ανάπτυξή τους.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι μια πραγματικότητα για πολλά παιδιά σχολικής ηλικίας σε όλο τον κόσμο και επομένως η αύξηση της ικανότητας και η ευαισθητοποίηση για την καταπολέμηση του εκφοβισμού στις κοινότητες του δημοτικού σχολείου πρέπει να είναι απαραίτητη.

Ο τρόπος καταπολέμησης του εκφοβισμού στο σπίτι, το σχολείο και την κοινότητα και τρόπους στήριξης του εαυτού μας και των άλλων σε περιβάλλοντα εκφοβισμού μπορείτε να βρείτε στα παραδοτέα του έργου Sticks'n'Stones στα οποία μπορείτε να έχετε πρόσβαση μέσω του [ιστότοπου του έργου](#).



Μπιγκο αυτό – φροντίδας!

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 YouTube video I saved
Complete a Jigsaw Puzzle	Play 30min of My Favorite Video Game	Take a Nap	Enjoy a Non-Drabble Bath or Shower

© 2019 Mallory Grimste, LLC All Rights Reserved

www.mallorygrimste.com

Οι εναλλαγές της διάθεσης σας εξουθενώνουν σωματικά και συναισθηματικά; Θέλετε να ελέγχετε περισσότερο το πώς νιώθετε κατά τη διάρκεια της ημέρας; Όλα καταλήγουν στην αυτοφροντίδα- γι' αυτό στο σημερινό βίντεο, μοιράζομαι πώς μπορείτε να παραμείνετε σε καλό δρόμο χρησιμοποιώντας το Μπιγκο αυτό – φροντίδας για εφήβους!

[Διαβάστε περισσότερα...](#)

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