



ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 6.3

Πρώθηση δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης και σωματικής υγείας



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μάθημα 6.3

Πρωώθηση δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης και σωματικής υγείας

Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία της ενσωμάτωσης δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης στην καθημερινή τους ρουτίνα.
- Να προωθήσει τα οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία από τακτικές δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, ιδίως εκείνες που περιλαμβάνουν κίνηση.
- Να ενθαρρύνει την ανάπτυξη συνηθειών που υποστηρίζουν τη σωματική ευεξία μέσω δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους και εκτός διαδικτύου.

Βασικά Μηνύματα:

- Η σωματική υγεία είναι απαραίτητη για τη συνολική ευεξία και βελτιώνει την ψυχική υγεία.
- Η ενασχόληση με δραστηριότητες εκτός σύνδεσης μπορεί να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου και να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας.
- Μικρές, συνεπείς προσπάθειες ενσωμάτωσης σωματικών δραστηριοτήτων στην καθημερινή ζωή μπορούν να οδηγήσουν σε μακροπρόθεσμες βελτιώσεις στην υγεία.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Επισκόπηση μαθήματος

Αυτό το μάθημα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να απομακρυνθούν από τις οθόνες και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης που προάγουν τη σωματική υγεία. Εστιάζοντας στα οφέλη της σωματικής κίνησης και προσφέροντας πρακτικές προτάσεις, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν στρατηγικές για να αυξήσουν τα επίπεδα σωματικής τους δραστηριότητας, μειώνοντας παράλληλα την καθιστική ζωή.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

1. Εισαγωγή στη Σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας (10 λεπτά)
2. Εντοπισμός Ευκαιριών για Δραστηριότητες Εκτός Σύνδεσης (15 λεπτά)
3. Δημιουργία ενός Σχεδίου Δραστηριοτήτων Εκτός Σύνδεσης (15 λεπτά)
4. Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις (5 λεπτά)



Βήμα 1

Εισαγωγή στη Σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας

Ας ξεκινήσουμε με μια σύντομη, δυναμωτική δραστηριότητα για να σας βάλουμε σε κίνηση. Θα ξεκινήσουμε με λίγα λεπτά ελαφριών διατάσεων ή, αν προτιμάτε, με μια σύντομη βόλτα στο δωμάτιο ή έξω. Ο στόχος είναι απλώς να ενεργοποιήσετε το σώμα σας και να ενισχύσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας.

Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο για να ελέγξετε τον εαυτό σας—πώς αισθάνεστε; Έχει αλλάξει η διάθεσή σας ή η ενέργειά σας; Θα συζητήσουμε πώς ακόμη και οι μικρές κινήσεις μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην ευεξία σας.

Βασικά σημεία που πρέπει να σκεφτείτε:

- Η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη διάθεσή σας, ενισχύει την ενέργειά σας και υποστηρίζει τη συνολική ευεξία.
- Ένας καθιστικός τρόπος ζωής μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, κακή στάση του σώματος και σωματική δυσφορία.
- Απλές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, η κηπουρική ή ο χορός μπορούν να σας βοηθήσουν να αντισταθμίσετε αυτές τις αρνητικές επιπτώσεις και να νιώσετε καλύτερα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



Βήμα 1

Εισαγωγή στη Σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας

Πώς η άσκηση βοηθά στην ευεξία σας

Αποκλεισμός αρνητικών σκέψεων

Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αποστροφή από τις καθημερινές ανησυχίες και τα αρνητικά μοτίβα σκέψης.

Αυξημένη κοινωνική επαφή

Η άσκηση με άλλους προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και υποστήριξη, μειώνοντας την απομόνωση.

Βελτιωμένη διάθεση και ύπνος

Η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση, να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.

Αλλαγές στη Χημεία του Εγκεφάλου

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα σεροτονίνης και ενδορφινών και να βοηθήσει στη ρύθμιση των ορμονών του στρες, συμβάλλοντας στη συνολική συναισθηματική ευεξία.



Βήμα 2

Εντοπισμός Ευκαιριών για Δραστηριότητες Εκτός Σύνδεσης

Ας ξεκινήσουμε χωριζόμενοι σε μικρές ομάδες. Θέλω να σκεφτείτε την καθημερινή σας ρουτίνα και να εντοπίσετε τομείς όπου θα μπορούσατε να ενσωματώσετε τη σωματική κίνηση. Σκεφτείτε τα εξής:

- Ποιες ώρες της ημέρας σας περνάτε καθιστοί ή αδρανείς;
- Πού μπορείτε να προσθέσετε μικρές ποσότητες σωματικής δραστηριότητας;

Στις ομάδες ή τα ζευγάρια σας, συζητήστε και καταγράψτε όσες περισσότερες δραστηριότητες εκτός σύνδεσης μπορείτε να σκεφτείτε, οι οποίες θα μπορούσαν εύκολα να ενσωματωθούν στην καθημερινή σας ρουτίνα. Σκεφτείτε τις ακόλουθες κατηγορίες:

- Φυσική Κίνηση: Δραστηριότητες που βάζουν το σώμα σας σε κίνηση (π.χ. περπάτημα, διατάσεις, καθάρισμα ή κηπουρική).
- Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους: Ιδέες για να αναπνέετε καθαρό αέρα και να κινείτε το σώμα σας (π.χ. περπάτημα σε πάρκο, ποδηλασία, αθλήματα).
- Κοινωνικές Δραστηριότητες: Ομαδικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σωματική κίνηση (π.χ. χορός με φίλους, φρίσμπι ή ομαδική βόλτα).



Βήμα 2

Εντοπισμός Ευκαιριών για Δραστηριότητες Εκτός Σύνδεσης

Μετά τη συζήτησή σας, κάθε ομάδα θα μοιραστεί τη λίστα της με την υπόλοιπη τάξη. Στη συνέχεια, θα συζητήσουμε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον ώστε να παραμείνουμε ενεργοί και να δεσμευτούμε να κάνουμε τουλάχιστον μία από τις δραστηριότητες κάθε μέρα για την επόμενη εβδομάδα.

Να θυμάστε: Οι δραστηριότητες εκτός σύνδεσης δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκες ή χρονοβόρες. Μικρές αλλαγές στη ρουτίνα σας, όπως το περπάτημα αντί για οδήγηση ή το να ανεβαίνετε τις σκάλες, μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική σας ευεξία. Ας βρούμε απλούς τρόπους για να κινείστε κάθε μέρα!



Βήμα 3

Δημιουργία ενός Σχεδίου Δραστηριοτήτων Εκτός Σύνδεσης

Τώρα είναι η ώρα να δεσμευτείτε προσωπικά για την ενσωμάτωση της σωματικής κίνησης στην καθημερινή σας ρουτίνα. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε μία ή δύο δραστηριότητες εκτός σύνδεσης που μπορείτε να δεσμευτείτε να κάνετε κάθε μέρα. Ακολουθούν μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε:

- Περπάτημα μετά το μεσημεριανό γεύμα
- Κάνοντας 5 λεπτά διατάσεις το πρωί

Όταν αποφασίζετε, λάβετε υπόψη τις ακόλουθες συμβουλές:

- Επιλέξτε δραστηριότητες που είναι απλές και μπορούν εύκολα να ενταχθούν στη ρουτίνα σας (π.χ. περπάτημα ενώ συνομιλείτε με έναν φίλο ή κηπουρική τα Σαββατοκύριακα).
- Προγραμματίστε σύντομα διαλείμματα από τον χρόνο μπροστά σε οθόνες για να ενθαρρύνετε την κίνηση (π.χ., διατάσεις κάθε ώρα ή μια σύντομη βόλτα το απόγευμα).
- Θέστε μικρούς, εφικτούς στόχους, όπως 10 λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα, αυξάνοντας σταδιακά με την πάροδο του χρόνου.

Μόλις επιλέξετε τις δραστηριότητές σας, προγραμματίστε τες μέσα στην εβδομάδα σας. Βεβαιωθείτε ότι είναι ρεαλιστικές και εφικτές, ώστε να είναι πιο πιθανό να τις τηρήσετε. Μη διστάσετε να γράψετε το σχέδιό σας και να το μοιραστείτε με την ομάδα για επιπλέον υπευθυνότητα. Ας δεσμευτούμε να κάνουμε μικρά βήματα προς την καλύτερη σωματική και ψυχική ευεξία!



Βήμα 4

Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε μια δραστηριότητα εκτός σύνδεσης που έχετε δεσμευτεί να κάνετε αυτήν την εβδομάδα. Θα μπορούσε να είναι κάτι τόσο απλό όσο το περπάτημα μετά το μεσημεριανό γεύμα ή μερικές διατάξεις το πρωί.

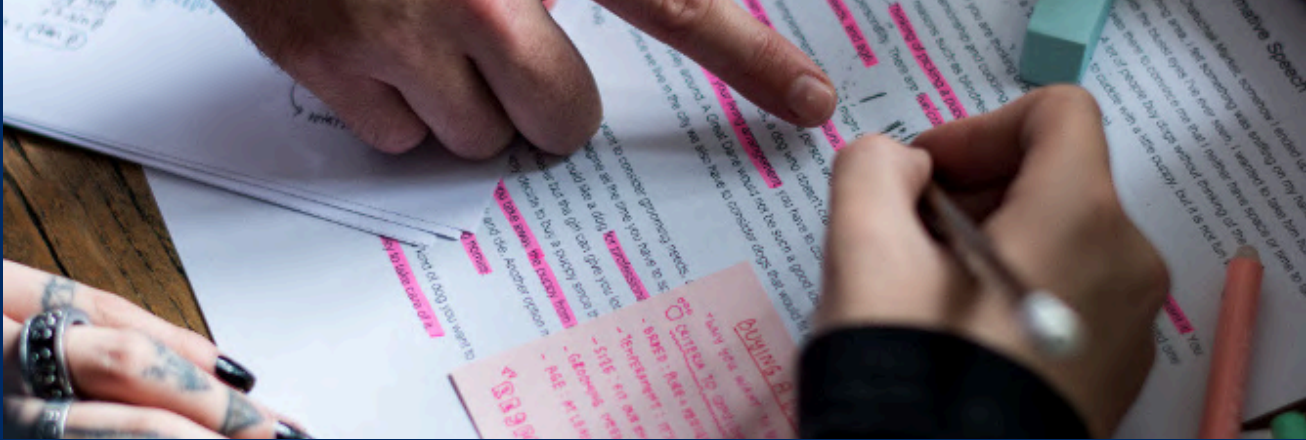
Μόλις αποφασίσετε για τη δραστηριότητά σας, μοιραστείτε την με την ομάδα. Στη συνέχεια, συνεργαστείτε με κάποιον και δεσμευτείτε να στηρίζετε ο ένας τον άλλον. Θα είστε ο ένας ο συνεργάτης λογοδοσίας του άλλου, ελέγχοντας και ενθαρρύνοντας ο ένας τον άλλον καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.

Να θυμάστε: Μικρές, συνεχείς αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερα αποτελέσματα με την πάροδο του χρόνου. Ακόμα και το να αφιερώνετε μόνο 10 λεπτά στη σωματική άσκηση κάθε μέρα είναι ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Καθώς ολοκληρώνετε τη δραστηριότητά σας, σκεφτείτε πώς αισθάνεστε - παρατηρήστε τυχόν βελτιώσεις στη διάθεσή σας, την ενέργειά σας ή τη συνολική σας ευεξία. Πρόκειται για την οικοδόμηση μιας υγιούς, βιώσιμης συνήθειας και την υποστήριξη ο ένας του άλλου στην πορεία!

Ενδιαφέροντα οφέλη των σωματικών δραστηριοτήτων:

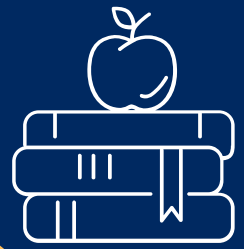
- Ενισχύουν την υγεία του εγκεφάλου: Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει το μέγεθος του ιππόκαμπου, του μέρους του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τη μνήμη και τη μάθηση.
- Υποστηρίζουν την υγεία του εντέρου: Η άσκηση διεγείρει το μικροβίωμα του εντέρου, προωθώντας την καλύτερη πέψη και τη συνολική υγεία.
- Βελτιώνουν την ανοχή στον πόνο: Η τακτική κίνηση μπορεί να αυξήσει το όριο πόνου, βοηθώντας στη διαχείριση του χρόνιου πόνου.
- Αυξάνουν τη μακροζωία: Μόλις 30 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την ημέρα μπορούν να προσθέσουν χρόνια στη ζωή σας μειώνοντας τον κίνδυνο σοβαρών ασθενειών.
- Ενθαρρύνουν τη λήψη καλύτερων αποφάσεων: Η άσκηση βελτιώνει την εκτελεστική λειτουργία, βοηθώντας σας να λαμβάνετε πιο σαφείς, γρήγορες και πιο στρατηγικές αποφάσεις.
- Μειώνουν την επιθυμία για ζαχαρούχα ή ανθυγιεινά τρόφιμα: Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να περιορίσει την επιθυμία για ζαχαρούχα ή ανθυγιεινά τρόφιμα μεταβάλλοντας τα επίπεδα ορμονών.





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Η σωματική δραστηριότητα δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη. Απλές, καθημερινές κινήσεις μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την υγεία.
- Τα τακτικά διαλείμματα για να απομακρυνθείτε από τις οθόνες μπορούν να ενισχύσουν τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική σας ευεξία.
- Μικροί, εφικτοί στόχοι μπορούν να οδηγήσουν σε διαρκείς συνήθειες που βελτιώνουν τη συνολική ποιότητα ζωής.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

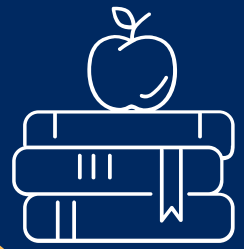
Σκοπός:

Να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τα σωματικά και ψυχικά οφέλη των δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης και καθοδηγήστε τους στη δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου για την ενσωμάτωση περισσότερης κίνησης στην καθημερινή τους ρουτίνα.

Απαιτούμενα υλικά:

- Χώρος για κινητικές δραστηριότητες (σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους).
- Χαρτί και στυλό για τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων.
- Λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων για την καταγραφή ιδεών κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων.





Βήμα 1: Εισαγωγή σε Υγιείς Διαδικτυακές Συνήθειες (10 λεπτά)

Καλωσορίστε θερμά τους συμμετέχοντες, παρουσιάζοντας τον στόχο της συνεδρίας σχετικά με τη σημασία των υγιεινών ψηφιακών συνηθειών και τον τρόπο επίτευξής τους με 5 απλά βήματα. Παρουσιάστε μια σύντομη επισκόπηση της δομής του εργαστηρίου, μπορείτε επίσης να παρουσιάσετε ένα βίντεο ανάλογα με τον χρόνο που μπορείτε να διαθέσετε για αυτήν την εργασία:

Προτεινόμενο βίντεο:

[Διατήρηση υγιεινών συνηθειών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.](#)

Παρουσιάστε και συζητήστε τα 5 βήματα για την ανάπτυξη υγιών ψηφιακών συνηθειών με τους συμμετέχοντες.





Βήμα 2: Προσδιορισμός παραγόντων ενεργοποίησης και λύσεων (15 λεπτά)

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο εργασίας για να απαριθμήσει καταστάσεις όπου χρησιμοποιεί υπερβολικά οθόνες. Ενθαρρύνετε τους να αναλογιστούν στιγμές που στρέφονται σε ψηφιακές συσκευές λόγω βαρεμάρας, άγχους, μοναξιάς ή άλλων παραγόντων που τους προκαλούν.

Σε ζεύγη, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν τις απαντήσεις τους και να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες σχετικά με το τι τους ωθεί να περνούν υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο. Ρωτήστε:

- Ποιες καταστάσεις ή συναισθήματα σας οδηγούν στο να περνάτε υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο;
- Μπορείτε να εντοπίσετε μοτίβα ή συγκεκριμένους παράγοντες που το προκαλούν αυτό;

Αφού συζητήσουν τους παράγοντες που πυροδοτούν την κατάσταση, κάθε ζευγάρι θα πρέπει να σκεφτεί πρακτικές λύσεις για την αντικατάσταση των ανθυγιεινών προτύπων με πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις.

Παράδειγμα:

Έναυσμα: Στρες ή άγχος → Λύση: Εξασκηθείτε σε τεχνικές ενσυνειδητότητας ή ασχοληθείτε με σωματική δραστηριότητα.

Φέρτε την τάξη κοντά και ζητήστε από κάθε ζευγάρι να μοιραστεί ένα ερέθισμα και μία λύση που συζητήσαν. Καταγράψτε τις βασικές πληροφορίες σε έναν πίνακα για να τις δουν όλοι.



Βήμα 3: Ανάπτυξη Στρατηγικής (15 λεπτά)

Καθαρό πρότυπο

Χρονικά όρια για εφαρμογές

Εφαρμογές προς περιορισμό			
Ημερήσια χρονικά όρια			

Προγραμματισμός δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης

Καθημερινές δραστηριότητες εκτός σύνδεσης			
Χρονικά μπλοκ για δραστηριότητες εκτός σύνδεσης			

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Εφαρμογές με απενεργοποιημένες ειδοποιήσεις			
Ωρες ησυχίας			

Επιτεύξιμοι Στόχοι

Μικροί στόχοι για την εβδομάδα		
Παρακολούθηση προόδου		





Βήμα 3: Ανάπτυξη Στρατηγικής (15 λεπτά)

Εκτυπώστε το καθαρό πρότυπο από την προηγούμενη σελίδα για κάθε συμμετέχοντα (ή παρέχετε το ψηφιακά, εάν είναι απαραίτητο).

Εξοικειωθείτε με το πρότυπο, το οποίο περιλαμβάνει ενότητες σχετικά με τα χρονικά όρια για τις εφαρμογές, τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης, τη διαχείριση ειδοποιήσεων και τους εφικτούς στόχους.

Στόχος αυτής της εργασίας είναι οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο για πιο υγιεινές διαδικτυακές συνήθειες, σκιαγραφώντας τις ψηφιακές τους συμπεριφορές και θέτοντας πρακτικά όρια.

Εξηγήστε γρήγορα κάθε ενότητα του προτύπου και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να το συμπληρώσουν συμπληρώνοντας τις ενότητες με τα συγκεκριμένα σχέδιά τους. Ενθαρρύνετε τους να είναι ρεαλιστές και πρακτικοί όταν αποφασίζουν για τα χρονικά όρια, τις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης και τις ειδοποιήσεις που πρέπει να απενεργοποιήσουν.

Προσφέρετε προτάσεις ή παραδείγματα για κάθε ενότητα εάν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται να ξεκινήσουν.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν προτεραιότητα σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης που προάγουν τη χαλάρωση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Αφού συμπληρώσετε το πρότυπο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια σύντομη παράγραφο (2-3 προτάσεις) σχετικά με το πώς αναμένουν ότι αυτό το σχέδιο θα βελτιώσει την εστίαση, την παραγωγικότητα ή την ευημερία τους.

Εάν ο χρόνος το επιτρέπει, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την ομάδα έναν ή δύο στόχους που έθεσαν για τον εαυτό τους.





Βήμα 4 Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις (5 λεπτά)

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα εξατομικευμένα σχέδια ψηφιακής ευεξίας τους και να δεσμευτούν να εφαρμόσουν άμεσα μια μικρή αλλαγή.

Ξεκινήστε τονίζοντας τη σημασία των σταδιακών αλλαγών στις ψηφιακές συνήθειες. Επισημάνετε ότι οι μικρές, συνεπείς προσαρμογές είναι πιο βιώσιμες από τις δραστικές αλλαγές και ότι ακόμη και οι μικρές ενέργειες μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στη συνολική ευημερία.

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι αναλαμβάνοντας τον έλεγχο του χρόνου που περνούν από την οθόνη, μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία, την παραγωγικότητά τους και τις σχέσεις τους. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι θετικές συνήθειες οδηγούν σε μια πιο ισορροπημένη και ικανοποιητική ψηφιακή ζωή.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια μικρή, διαχειρίσιμη ενέργεια που μπορούν να ξεκινήσουν να εφαρμόζουν αμέσως. Αυτό θα μπορούσε να είναι ο καθορισμός χρονικού ορίου για μια εφαρμογή, ο προγραμματισμός μιας δραστηριότητας εκτός σύνδεσης ή η απενεργοποίηση ειδοποιήσεων για συγκεκριμένες εφαρμογές.

Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί την ενέργεια που έχει επιλέξει να εφαρμόσει. Ζητήστε του να εξηγήσει σύντομα πώς αυτή η αλλαγή θα βελτιώσει τη συνολική του ευεξία.

Ολοκληρώστε υπενθυμίζοντας στους συμμετέχοντες ότι η ανάπτυξη πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών είναι μια συνεχής διαδικασία. Η ενθάρρυνσή τους να ελέγχουν τακτικά το σχέδιό τους και να προσαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες θα υποστηρίξει τη μακροπρόθεσμη επιτυχία τους.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κρατούν ένα ημερολόγιο με τις δραστηριότητές τους εκτός σύνδεσης για μια εβδομάδα, σημειώνοντας πώς αισθάνονται πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα.
- Φίλος Λογοδοσίας: Συνδυάστε τους συμμετέχοντες με έναν συνεργάτη για να ελέγχουν ο ένας την πρόοδο του άλλου και να τους προσφέρουν ενθάρρυνση.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Κάντε τις δραστηριότητες διασκεδαστικές και διαδραστικές για να διατηρήσετε το κίνητρο των συμμετεχόντων.
- Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στα επίπεδα φυσικής κατάστασης και τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται έξω από τα συνηθισμένα όταν εξετάζουν σωματικές δραστηριότητες—η κηπουρική, το παιχνίδι με κατοικίδια ή ακόμα και ο χορός στο σπίτι μετράνε!





Εργαλεία

Habitica



Οι συμμετέχοντες μπορούν να θέσουν στόχους όπως «να πηγαίνουν βόλτα καθημερινά» ή «να δοκιμάζουν μια νέα δραστηριότητα εκτός σύνδεσης» και να κερδίζουν ανταμοιβές για την ολοκλήρωσή τους. Αυτό ενισχύει την υπευθυνότητα και τη συνέπεια.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

Strava: Run, Bike, Hike



Το Strava βοηθά τους συμμετέχοντες να παρακολουθούν τις σωματικές τους δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο ή την ποδηλασία, να θέτουν προσωπικούς στόχους και να παραμένουν παρακινημένοι μέσω των κοινωνικών λειτουργιών του, ενισχύοντας την υπευθυνότητα και ενθαρρύνοντας τη συνεπή αλληλεπίδραση εκτός σύνδεσης.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ



Παραπομπές

- Better Health Channel. (n.d.). Physical activity - It's important. State Government of Victoria.
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Benefits of physical activity. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποιο είναι ένα από τα κύρια οφέλη της ενασχόλησης με τακτική σωματική δραστηριότητα εκτός σύνδεσης;
Α. Βελτιώνει την ψυχική ευεξία και τη διάθεση.
Β. Αυξάνει τον χρόνο μπροστά στην οθόνη.
Γ. Οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα στρες.
Δ. Προκαλεί σωματική εξάντληση.

2. Ποια από τις παρακάτω ΔΕΝ θεωρείται σωματική δραστηριότητα εκτός σύνδεσης;
Α. Περπατώντας σε ένα πάρκο.
Β. Ποδηλασία σε εξωτερικούς χώρους.
Γ. Παρακολούθηση ενός βίντεο γυμναστικής στο διαδίκτυο.
Δ. Κηπουρική.

3. Πώς μπορούν οι μικρές, σταθερές αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα να επηρεάσουν την υγεία σας;
Α. Δεν έχουν καμία επίδραση στην υγεία.
Β. Οδηγούν σε σημαντικές βελτιώσεις με την πάροδο του χρόνου.
Γ. Μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα στρες.
Δ. Είναι ωφέλιμες μόνο για τη σωματική υγεία, όχι για την ψυχική.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποιο είναι ένα ενδιαφέρον όφελος της σωματικής δραστηριότητας που οι συμμετέχοντες μπορεί να μην γνωρίζουν;
- A. Σε κουράζει περισσότερο.
 - B. Βελτιώνει την υγεία του εντέρου και την πέψη.
 - Γ. Μειώνει τη δημιουργικότητα.
 - Δ. Σε κάνει πιο καθιστικό.
5. Ποιο είναι το όφελος της συνεργασίας με κάποιον για την ανάληψη ευθυνών όταν κάποιος δεσμεύεται σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης;
- A. Διασφαλίζει ότι εστιάζετε μόνο σε διαδικτυακές δραστηριότητες.
 - B. Μειώνει την ποσότητα σωματικής δραστηριότητας που κάνετε.
 - Γ. Κάνει τη σωματική δραστηριότητα λιγότερο ευχάριστη.
 - Δ. Παρέχει υποστήριξη και κίνητρο για να επιμείνετε στους στόχους σας.





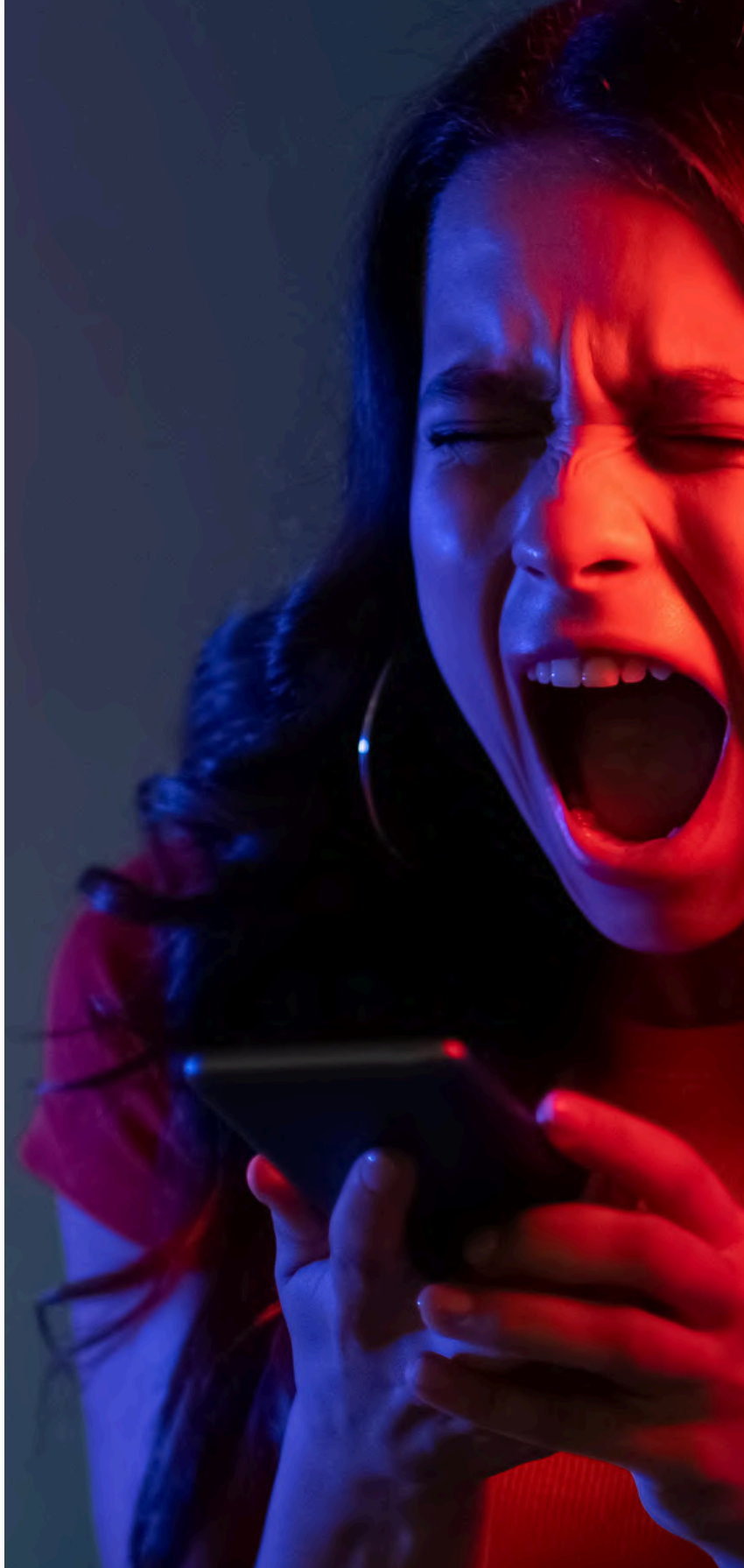
Λύσεις

- Ερώτηση 1: Α
Ερώτηση 2: Γ
Ερώτηση 3: Β
Ερώτηση 4: Β
Ερώτηση 5: Δ





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.