



Παράρτημα

Δραστηριότητα 1

Ονομασία της δραστηριότητας	Αγαπητό ημερολόγιο... σήμερα νιώθω ανθεκτικός
Καλυπτόμενο θέμα	Χτίζοντας ανθεκτικότητα με ημερολόγιο
Μαθησιακά αποτελέσματα και ικανότητες που μπορούν να αποκτηθούν	Εξασκηθείτε στην αυτογνωσία και την αυτοευγένεια Πρωθήστε μια πιο ευγνωμοσύνη και θετική προοπτική ζωής. Συναισθηματική ρύθμιση Πρωθήστε τις καθημερινές πράξεις καλοσύνης ως έναν τρόπο ενίσχυσης των κοινωνικών δεσμών και της ευημερίας
Διάρκεια	20 λεπτά την ημέρα για τουλάχιστον 2 εβδομάδες. Η δραστηριότητα μπορεί να διατηρηθεί επ' αόριστον
Είδος μεθόδου	Ατομική δραστηριότητα αυτοαναστοχασμού
Απαιτούμενα υλικά	Στυλό Ημερολόγιο ή σημειωματάριο
Περιβάλλον μάθησης και περιγραφή δραστηριότητας	Ο εκπαιδευτής θα προτείνει στους συμμετέχοντες αυτή τη δραστηριότητα ημερολογιακής καταγραφής. Ο στόχος της δραστηριότητας της ημερολογιακής καταγραφής είναι να πρωθήσει μια πιο θετική, ευγνώμων και ελπιδοφόρα άποψη για τη ζωή. Για να επιτευχθεί αυτό, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να τηρεί ημερολόγιο καθημερινά για τουλάχιστον δύο εβδομάδες και να απαντά στις ακόλουθες ερωτήσεις: Πώς αισθανθήκατε σήμερα; Να είστε ειλικρινείς και να εξασκηθείτε στη συναισθηματική επικοινωνία. Οι κακές μέρες είναι σημαντικές για την αυτοανάπτυξη. Να έχετε και καλές, χρειάζονται μόνο ισορροπία.





	Γράψτε τουλάχιστον ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες σήμερα. Ποια ήταν η καθημερινή σας πράξη καλοσύνης; Πώς σας κάνει να αισθάνεστε μετά; Αναφέρετε μια σωματική δραστηριότητα που κάνατε σήμερα (ψώνια για ψώνια, βόλτα στο πάρκο, στον κήπο... όλα μετράνε). Θέστε έναν μικρό στόχο για αύριο και προσπαθήστε να τον πετύχετε - όσο μικρό ή μεγάλο θέλετε (στρώνετε το κρεβάτι, ξυπνάτε νωρίς, διαβάζετε 5 σελίδες από ένα βιβλίο κ.λπ.)
Αξιολόγηση δραστηριότητας / Αναστοχασμός	Αυτοαναστοχασμός για: Μέρες που γράφουν ημερολόγιο. Βελτίωση της διάθεσης: Αλλαγή συνηθειών (περισσότερη καλοσύνη και κατανόηση προς τους άλλους) Εγγύτητα των κοινωνικών ομάδων
Απαιτούμενα υλικά	Ο προβληματισμός μπορεί επίσης να γραφτεί στο ημερολόγιο μετά την περίοδο των 2 εβδομάδων ή να μοιραστεί ως ομάδα.

