My toolkit

Στον ιστότοπο Mytoolkit.ca περιέχονται διαδραστικοί εκπαιδευτικοί πόροι οι οποίοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκπαίδευση νεαρών ατόμων σε θέματα ψυχικής υγείας. Ειδικότερα, οι εφαρμογές για κινητές συσκευές, τα βίντεο και οι θεματικές ενότητες που προσφέρονται στο Mytoolkit.ca (συνοδευόμενες από τους αντίστοιχους Οδηγούς) μπορούν είτε να χρησιμοποιηθούν από συμβούλους ως μέσα για την παρουσίαση θεμάτων ψυχικής υγείας σε νεαρά άτομα είτε να πληροφορήσουν τα ίδια τα νεαρά άτομα πώς μπορούν να αντλήσουν βοήθεια από τον εαυτό τους.

Ο ιστότοπος εμπεριέχει τρεις πλήρεις θεματικές ενότητες με αντικείμενα: ευεξία, άγχος, χρήση ουσιών. Κάθε μία από τις θεματικές ενότητες συνοδεύεται από Οδηγό και υλικό αυτοδιδασκαλίας.

Η εφαρμογή για κινητές συσκευές “Mind your mood” διευκολύνει την περιγραφή των συναισθημάτων που βιώνει ένα άτομο και καταγράφει τις μεταβολές των συναισθημάτων με το χρόνο.

Ομάδα στόχος	**Θέμα**	**Τύπος Καλής Πρακτικής**	**Χώρα**
• Παιδιά / Έφηβοι • Σύμβουλοι • Σύμβουλοι νέων	• Γενικά • Εθισμός • Στρες	• Online Υλικό • Εφαρμογή Apps	• Καναδάς

Περιγραφή

Ο ιστότοπος Mytoolkit.ca προσφέρει στους επισκέπτες του πρόσβαση σε τρεις διακριτές διαδικτυακές εκπαιδευτικές ενότητες (υπό τον τίτλο «A to Z») με θέμα:

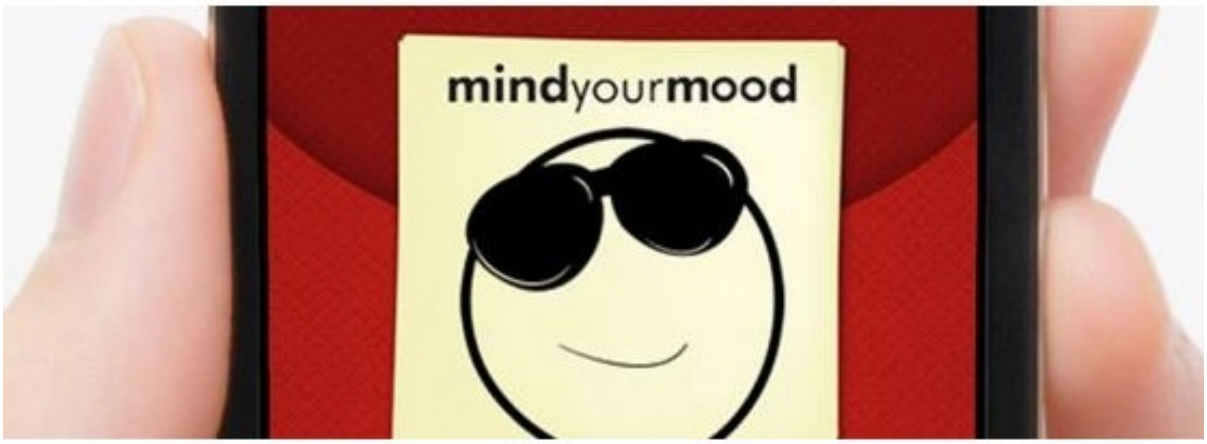
- άγχος
- χρήση ουσιών
- ευεξία - ευ ζην

Κάθε μία από αυτές τις ενότητες περιλαμβάνει πληροφοριακό υλικό, σύντομα βίντεο και τεστ/ασκήσεις (ατομικές και ομαδικές).
Οι εκπαιδευτικοί πόροι που περιέχονται στις τρεις αυτές ενότητες έχουν αναπτυχθεί από το μη κερδοσκοπικό οργανισμό mindyourmind στα πλαίσια σχετικού προγράμματος προαγωγής της υγείας νέων ηλικίας 14-16 ετών.

Η εφαρμογή για κινητές συσκευές «Mind your mood» διευκολύνει τους χρήστες της να περιγράφουν τα συναισθήματά τους και να παρακολουθούν τις μεταβολές τους με την πάροδο του χρόνου, καθώς καταγράφει το ιστορικό των συναισθημάτων του χρήστη και των προτύπων συμπεριφοράς του. Πρόκειται για μια εύχρηστη εφαρμογή που επιτρέπει την καταγραφή και παρακολούθηση των συναισθημάτων του χρήστη απ’ ευθείας στο κινητό του τηλέφωνο με ασφαλή τρόπο. Η εφαρμογή προσφέρει τις εξής λειτουργικότητες:

- 7 εικονίδια έκφρασης προσώπου και 28 λέξεις περιγραφής συναισθημάτων,
- κλίμακα καταγραφής της έντασης των συναισθημάτων,
- δυνατότητα προσθήκης σημειώσεων και επισημάνσεων, προς χρήση σε επικείμενες σχετικές συζητήσεις,

- διαδραστικές αναφορές απεικόνισης των συναισθημάτων,
- ενσωματωμένη λειτουργία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μέσω της οποίας ο χρήστης μπορεί να αποστείλει το ιστορικό του στο σύμβουλό του



Download on iOS Download on Android

Γλώσσα πρωτοτύπου

English

Χώρα

Canada

Σύνδεσμος

https://mytoolkit.ca/

(access date: 11/07/2017)

CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

WIN. *My toolkit.* Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP464/

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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

https://www.ecounselling4youth.eu/project/