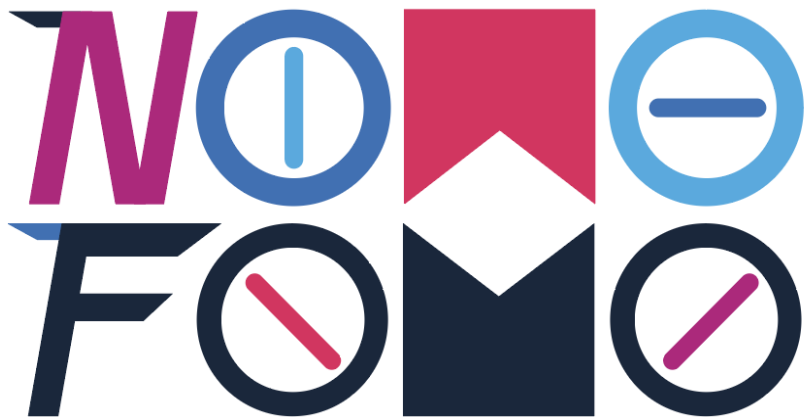





**NOMO FOMO**  
Soziale Medien und Popularität  
Aufruf zur Aktion Aktivität



Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out

<b>Interaktives Infografik-Thema</b>	Soziale Medien und Popularität	
<b>Aktivität Titel</b>	Verwandeln Sie Social Media FOMO in Social Media Wellness!	
<b>Art der Ressource</b>	<b>Aufruf zur Aktion Aktivität</b>	
<b>Foto</b>		
<b>Dauer der Aktivität (in Minuten)</b>	<b>60 minuten</b>	<b>Lernergebnis</b> <p>Diese Aktivität ist so konzipiert, dass die Lernenden die Möglichkeit haben, alle in der Lernergebnismatrix aufgeführten Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen zu entwickeln, d. h.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wissen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegende Kenntnisse darüber, wie soziale Medien ein Maß für die Beliebtheit von jungen Menschen sein können</li> <li>- Praktisches Wissen darüber, wie junge Menschen FOMO durch soziale Ausgrenzung, Likes in sozialen Medien, hochgeladene Inhalte usw. erleben können</li> <li>- Praktisches Wissen darüber, wie ein Maß an Beliebtheit im Internet zu Gefühlen der Verwundbarkeit im Internet führen kann</li> </ul> </li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theoretisches Wissen darüber, wie Online-Verletzlichkeit und FOMO zu Social-Media-Sucht führen können</li> <li>• <b>Fertigkeiten:</b></li> <li>- Diskutieren Sie, wie sich soziale Medien negativ auf junge Menschen in der heutigen Gesellschaft auswirken können.</li> <li>- Untersuchen Sie die Beziehung zwischen jungen Menschen und Online-Verbindungen</li> <li>- Erkennen, wie Online-Identitäten" bei jungen Menschen zu FOMO-Gefühlen führen können</li> <li>- Beurteilen Sie, wie FOMO junge Menschen dazu bringen kann, sich auf Likes, Shares, Uploads, eine ständige Online-Präsenz usw. zu konzentrieren.</li> <li>• <b>Haltungen:</b></li> <li>Bewusstsein dafür, dass junge Menschen das Gefühl haben können, Chancen zu verpassen, wenn sie offline sind oder nicht in der Lage oder bereit sind, sich mit anderen in dem von ihnen gewünschten Umfang zu verbinden und zu kommunizieren</li> <li>- Bereitschaft zur kritischen Analyse der Tatsache, dass soziale Medien kein "wahres" Abbild einer Person sind</li> </ul>
<p><b>Ziel der Aktivität</b></p>	<p><i>Ziel dieser Aktivität ist es, den Lernenden Informationen zu vermitteln und sie dabei zu unterstützen, kritisch darüber nachzudenken, wie soziale Medien und die Art und Weise, wie die Beliebtheit einer Person durch sie gemessen wird, negative Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden haben können, zu lernen, die "Symptome" zu erkennen und schließlich Wege zu finden, die es ihnen ermöglichen, die negativen Auswirkungen sozialer Medien und Gefühle von FOMO zu</i></p>		

<p><b>Erforderliche Materialien für die Aktivität</b></p>	<p>negieren und soziale Medien als ein Instrument zu nutzen, das ihr Wohlbefinden fördert.</p>
	<p>Papier und Stift</p> <p>Handy mit Internetzugang oder Computer, damit sie die folgenden Videos ansehen können</p> <p><b>01. Introduction</b> Das Einführungsvideo zum Thema, erstellt vom NOMOFOMO-Projekt</p> <p><b>02. Weitere Analyse</b> Das Video mit dem Titel "Is Social Media hurting your Mental Health", das auf: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o&amp;ab_channel=TEDxTalks">https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o&amp;ab_channel=TEDxTalks</a></p> <p>der Link zur Web-Quest: <a href="https://forms.gle/9jtVFGUKFYejnfv9">https://forms.gle/9jtVFGUKFYejnfv9</a></p>
<p><b>Schritt-für-Schritt-Anleitung</b></p>	<p><b>Anleitung zum individuellen Lernen:</b></p> <p>Damit diese Aktivität als eine weitere digitale Aktivität funktioniert, auf die die einzelnen Lernenden zugreifen können, haben wir eine Web-Quest erstellt: <a href="https://forms.gle/9jtVFGUKFYejnfv9">https://forms.gle/9jtVFGUKFYejnfv9</a></p> <p><b>Diese Aktivität kann als Teil eines F2F-Workshops verwendet werden:</b></p> <p><b>Schritt 1:</b> Zeigen Sie das Einführungsvideo und geben Sie eine Einführung in das Thema. (5-10 Min.)</p> <p><b>Schritt 2:</b> Geben Sie den Teilnehmern ein Handout mit den Fragen (wie im Web-Quest) und geben Sie ihnen 20 Minuten Zeit, darüber nachzudenken und sie individuell zu beantworten.</p> <p><b>Schritt 3:</b> Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen (3-4 Personen) auf und bitten Sie sie, die Ergebnisse der Reflexion zu diskutieren. (10 Min.)</p> <p><b>Schritt 4:</b> Bitten Sie die TeilnehmerInnen in denselben Kleingruppen, Ideen für Offline-Aktivitäten zu entwickeln, mit denen sie die in sozialen Medien verbrachte Zeit ersetzen können. (10 Min.)</p> <p><b>Schritt 5:</b> Nachbesprechung (10-15 Min. oder länger) Bringen Sie die Teilnehmer wieder zusammen und stellen Sie ihnen Fragen wie: - Wie haben sie sich bei der Beantwortung der ersten Reihe von Fragen gefühlt?</p>

	<p>- Wie denken sie, dass sie durch soziale Medien beeinflusst werden? - Wie einfach/schwierig war es, andere Aktivitäten zu finden, um die Zeit, die sie mit sozialen Medien verbringen, zu ersetzen? Lassen Sie Zeit für weitere Fragen und Antworten sowie für Diskussionen</p>
<b>Vorlage</b>	Webquest: <a href="https://forms.gle/9jtVFGUKFYejyfv9">https://forms.gle/9jtVFGUKFYejyfv9</a>

# NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z  
NO MORE Fear Of Missing Out



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: 2020-3-IE01-KA205-082880