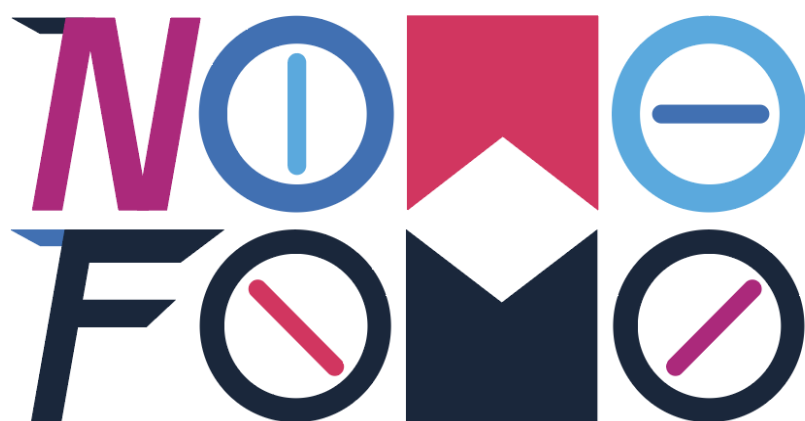




NOMO FOMO

Media społecznościowe i popularność

Podręcznik wychowawcy



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



Wprowadzenie do Podręcznika wychowawcy

Celem tego krótkiego podręcznika jest pomoc osobom pracującym z młodzieżą / trenerom / wolontariuszom w korzystaniu z interaktywnych zasobów infograficznych NOMO FOMO Toolkit w pracy z młodymi ludźmi. Zestaw interaktywnych infografik dostarczy Ci treści edukacyjnych, które odniosą się do kluczowych kwestii leżących u podstaw FOMO w pokoleniu Z. Są to kwestie lub czynniki, których młodzi ludzie często doświadczają, powodujące niepokój, stres i dyskomfort, prowadzące do negatywnego stanu zdrowia psychicznego i wielu różnych schorzeń. W tym krótkim poradniku dowiesz się, czym jest interaktywna infografika, poznasz streszczenie tematu, który jest poruszany na infografice, zobaczysz, jakie działania są na niej realizowane, a także dowiesz się, jak najlepiej wykorzystać ją wśród młodych ludzi.

Zestaw narzędzi do tworzenia interaktywnych infografik

Zestaw interaktywnych zasobów infograficznych obejmuje 12 tematów związanych z tematem FOMO. Każdy temat jest przedstawiony w formie interaktywnego plakatu, na którym użytkownicy mogą zeskanować kod QR ze swojego telefonu, który przeniesie ich do internetowego "banku zasobów". Po zeskanowaniu, użytkownicy będą mogli uzyskać dostęp do interaktywnych zasobów infografiki - filmu objaśniającego, quizu, cyfrowej przerwy i działania wzywającego do działania. Dzięki temu zwykły plakat można ożywić i przekształcić w materiały edukacyjne, które można wykorzystać w pracy z młodymi ludźmi. Te cyfrowe materiały są dla młodych ludzi bardzo interesujące, ponieważ są osadzone w rzeczywistości, oparte na dociekaniu i nauce opartej na wyzwaniach.

Aby efektywnie wykorzystać plakat z interaktywną infografiką, sugerujemy wydrukowanie go i umieszczenie w centrum młodzieżowym, w innych punktach informacyjnych lub w miejscach, w których przebywają młodzi ludzie.



Interaktywna infografika Temat

5: Media społecznościowe i popularność

Infografika "Media społecznościowe i popularność" ma na celu dostarczenie informacji użytkownikom i wsparcie ich w krytycznej refleksji nad tym, jak media społecznościowe i sposób, w jaki mierzona jest za ich pośrednictwem popularność danej osoby, mogą mieć negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie, nauczenie się rozpoznawania "symptomów" i wreszcie odkrycie sposobów, które pozwolą im zniwelować negatywny wpływ mediów społecznościowych i uczucia FOMO oraz wykorzystać media społecznościowe jako narzędzie promujące ich dobre samopoczucie.

Co osiągną młodzi ludzie?

Wypełniając materiały zawarte w tej interaktywnej infografice, młodzi ludzie osiągną następujące efekty uczenia się:

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawa
Media społecznościowe i popularność	<ul style="list-style-type: none">• Podstawowa wiedza o tym, jak media społecznościowe mogą być miarą popularności młodych ludzi• Praktyczna wiedza o tym, jak młodzi ludzie mogą doświadczać FOMO z powodu wykluczenia społecznego, polubień na portalach społecznościowych,	<ul style="list-style-type: none">• Omów, w jaki sposób media społecznościowe mogą negatywnie wpływać na młodych ludzi we współczesnym społeczeństwie• Zbadanie relacji między młodymi ludźmi a połączeniami online• Określenie, w jaki sposób "tożsamości internetowe"	<ul style="list-style-type: none">• Świadomość, że młodzi ludzie mogą mieć poczucie straconych szans, gdy są poza siecią, nie mogą lub nie chcą nawiązywać kontaktów i komunikować się z innymi w pożądanym przez siebie zakresie• Gotowość do krytycznej analizy, w jaki sposób media



	<p>zamieszczanych treści itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktyczna wiedza o tym, jak popularność w sieci może prowadzić do poczucia zagrożenia w sieci. • Teoretyczna wiedza na temat tego, jak podatność na zagrożenia online i FOMO mogą prowadzić do uzależnienia od mediów społecznościowych 	<p>mogą prowadzić młodych ludzi do doświadczania uczucia FOMO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oceń, w jaki sposób FOMO może zachęcać młodych ludzi do koncentrowania się na polubieniach, udostępnieniach, przesyłkach, stałej obecności w sieci itp. 	<p>społecznościowe nie są "prawdziwą" reprezentacją jednostki</p>
--	---	---	---

Zrozumienie zasobów

W tej części znajdziesz krótkie wprowadzenie do interaktywnych infografik oraz wskazówki i porady, jak można je wykorzystać w pracy z młodymi ludźmi.

Explainer Video

explainer video to film opisowy, który wprowadza do poruszanego obszaru tematycznego i bada związane z nim koncepcje. Interaktywna infografika Media społecznościowe i popularność ma na celu omówienie, w jaki sposób media społecznościowe mogą być dla młodych ludzi miarą popularności i jaki może to mieć negatywny wpływ na młodych ludzi.

Aby wykorzystać ten film objaśniający w pracy z młodymi ludźmi w grupie, możesz zdecydować się na wykorzystanie go jako wstępu do zajęć, zanim przedstawiś inne materiały. W ten sposób młodzi ludzie otrzymają krótki, ale szczegółowy przegląd tematu, dzięki któremu dowiedzą się ważnych informacji o tym, czym jest FOMO i gdzie się pojawia, zanim przejdą do innych ćwiczeń. Można też umieścić film na kanale YouTube swojej grupy, jeśli chce się go udostępnić młodzieży i innym grupom, które nie są bezpośrednio zaangażowane w projekt.



Wyjście cyfrowe

Cyfrowy Breakout jest tym samym doświadczeniem typu escape room, ale wykorzystuje Formularze Google i cyfrowe wskazówki zamiast fizycznych zamków i wskazówek. Są to gry przygodowe online, w których uczestnicy rozwiązują serię zagadek i łamigłówek, aby przejść do następnego poziomu. Uczniowie, lub zespoły uczniów, podążają za pojedynczą fabułą lub scenariuszem przez cały czas trwania przerwy, znajdując wskazówki, łamiąc kody, rozwiązując zagadki i odpowiadając na pytania. Celem szkolenia cyfrowego jest przekazanie uczestnikom wiedzy na określony temat lub zagadnienie w zabawny i angażujący sposób.

W tym cyfrowym breakout, uczniowie zostaną przekształceni w przyszłych archeologów, próbując znaleźć zaginione miasto bajki Instantlantis. Aby odnieść sukces w swojej misji, uczniowie będą musieli poprawnie rozwiązać wyzwania i zagadki związane z tematem "Social Media i popularność".

Cyfrowe przerywniki mogą być wykorzystywane zarówno jako zajęcia indywidualne, jak i grupowe. Można je przeprowadzić w formie pracy grupowej, w której poszczególne osoby lub małe grupy młodych ludzi wykonują zadania i rozwijają swoją świadomość na temat FOMO. Jeśli korzystasz z tych materiałów do pracy w grupie, ustal limit czasowy na wykonanie zadań - to doda sesji nutkę rywalizacji! Sesje te najlepiej sprawdzą się podczas sesji moderowanej, na wypadek gdyby młodzi ludzie mieli jakieś pytania lub kwestie, które chcieliby poruszyć.

Wezwanie do działania

Wezwanie do działania jest praktycznym ćwiczeniem, które ma na celu zaangażowanie uczniów w proces "uczenia się przez działanie". Ten materiał edukacyjny zmotywuje młodych ludzi do zademonstrowania, co mogą zrobić osobiście, aby zająć się konkretnym tematem FOMO.

W tym ćwiczeniu uczestnicy będą zmotywowani do "*Przekształcenia Social Media FOMO w Social Media Wellness*". Poprzez wdrożenie tego działania, uczestnicy zdobędą informacje i będą zmotywowani do krytycznej refleksji nad tym, jak media społecznościowe i sposób, w jaki mierzona jest popularność danej osoby, mogą mieć negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie, pomogą im rozpoznać "symptomy" i w końcu, zachęcą ich do poszukiwania sposobów, które pozwolą im zniwelować negatywny wpływ mediów społecznościowych i uczucia



FOMO, a także wykorzystać media społecznościowe jako narzędzie promujące ich dobre samopoczucie.

Podczas korzystania z tego materiału w pracy z młodzieżą można poprosić młodych ludzi o wykonanie zadania w grupach. Może to zachęcić uczestników do wspólnej pracy i wykonania zadania. Alternatywnie, zadanie to może być wykonane indywidualnie. Możesz poprosić uczestników, by wykonali je w wolnym czasie w domu i ujawnić ich wyniki po tygodniu. Kiedy młodzi ludzie w twojej grupie wykonają zadanie Wezwanie do działania, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, tak abyś mógł ocenić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- *Jak się czułeś/aś odpowiadając na pierwszy zestaw pytań?*
- *Jak myślisz, jaki wpływ mają na Ciebie media społecznościowe?*
- *Jak łatwo/trudno było wymyślić różne zajęcia, które zastąpiłyby czas spędzany na mediach społecznościowych?*

Quiz

Quiz ten składa się z 10 pytań wielokrotnego wyboru oraz pytań typu prawda/fałsz. Pozwala on młodym ludziom sprawdzić swoją wiedzę na temat *mediów społecznościowych i popularności* oraz może zachęcić ich do podsumowania treści nauczania zawartych w interaktywnej infografice. Aby wykorzystać ten quiz w pracy z młodymi ludźmi w Twojej grupie, poproś ich o wypełnienie go po wykonaniu innych zadań i aktywności zawartych w interaktywnej infografice. Można go również wykorzystać jako ćwiczenie angażujące uczestników w temat przed rozpoczęciem innych działań.

Pytania de-briefingowe

Gdy młodzi ludzie w grupie zapoznają się z interaktywną infografiką na temat *mediów społecznościowych i popularności*, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Jak podobały Ci się zasoby przedstawione na tej interaktywnej infografice? Czy podobała Ci się nauka na temat *mediów społecznościowych i popularności* poprzez wideo, zajęcia cyfrowe, wezwanie do działania i quiz?
- Czy czujesz, że nauczyłeś się nowych informacji i umiejętności dzięki zasobom przedstawionym na tej interaktywnej infografice?
- Które części podobały Ci się najbardziej, a które najmniej? Wyjaśnij dlaczego.



- Wymień dwie rzeczy, których nauczyłeś się dzięki obszarowi tematycznemu *Media społecznościowe i popularność*, którymi mógłbyś się podzielić z rówieśnikiem?
- Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej na ten temat? Czy uważasz, że brakuje jakichś informacji?
- Co byś zmienił w tym ćwiczeniu? Co byś dodał?

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