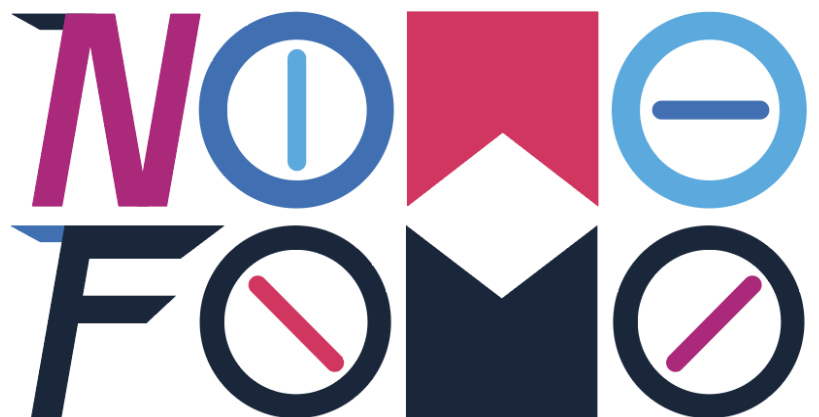




NOMO FOMO

Soziale Medien und Popularität

Tutorhandbuch



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



Einführung in das Tutorhandbuch

Das Ziel dieses kurzen Handbuchs ist es, Sie als Jugendbetreuer / Trainer / Freiwilliger dabei zu unterstützen, das NOMO FOMO Toolkit mit interaktiven Infografiken mit jungen Menschen zu nutzen. Das Toolkit mit interaktiven Infografiken stellt Ihnen Lerninhalte zur Verfügung, die sich mit den Hauptproblemen befassen, die die Ursachen für FOMO bei der Generation Z sind. Dies sind die Probleme oder Faktoren, die junge Menschen häufig erleben und die ihnen Angst, Stress und Unbehagen bereiten, was zu einer negativen psychischen Gesundheit und einer Vielzahl von verschiedenen Folgeerscheinungen führt. In diesem kurzen Handbuch erfahren Sie, was eine interaktive Infografik ist, eine Zusammenfassung des behandelten Themas, einen Einblick in die in die Infografik eingebetteten Aktivitäten und einige Hinweise, wie sie am besten bei jungen Menschen eingesetzt werden können.

Toolkit mit interaktiven Infografik-Ressourcen

Das Toolkit of Interactive Infographic Resources umfasst 12 Themen, die mit dem Thema FOMO in Verbindung stehen. Jedes Thema wird als interaktives Poster präsentiert, bei dem die Nutzer einen QR-Code mit ihrem Handy scannen können, der sie zu einer Online-Ressourcenbank führt. Nach dem Scannen können die Nutzer auf die interaktiven Ressourcen der Infografik zugreifen - ein Erklärvideo, ein Quiz, ein digitales Breakout und eine Call-to-Action-Aktivität. Auf diese Weise kann ein einfaches Poster zum Leben erweckt und in pädagogisches Lernmaterial verwandelt werden, das Sie mit jungen Menschen in Ihrer Jugendeinrichtung verwenden können. Diese digitalen Ressourcen sind für junge Menschen sehr ansprechend, da sie eingebettetes, forschungsbasiertes und herausforderndes Lernen beinhalten.

Um das interaktive Infografik-Poster effektiv zu nutzen, empfehlen wir Ihnen, es auszudrucken und in Ihrem Jugendzentrum, an anderen Informationspunkten in der Gemeinde oder an Orten, an denen sich junge Menschen aufhalten, auszuhängen.



Interaktive Infografik Thema

5: Soziale Medien und Popularität

Die Infografik über soziale Medien und Popularität soll den Nutzern Informationen liefern und sie dabei unterstützen, kritisch darüber nachzudenken, wie soziale Medien und die Art und Weise, wie die Popularität einer Person durch sie gemessen wird, sich negativ auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken können, zu lernen, die "Symptome" zu erkennen und schließlich Wege zu finden, die es ihnen ermöglichen, die negativen Auswirkungen von sozialen Medien und FOMO-Gefühlen zu negieren und soziale Medien als ein Werkzeug zu nutzen, das ihr Wohlbefinden fördert.

Was werden die jungen Menschen erreichen?

Durch die Bearbeitung der Ressourcen in dieser interaktiven Infografik erreichen die jungen Menschen die folgenden Lernergebnisse:

Thema	Wissen	Fertigkeiten	Haltung
Soziale Medien und Popularität	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Kenntnisse darüber, wie soziale Medien ein Maß für die Beliebtheit von jungen Menschen sein können • Praktisches Wissen darüber, wie junge Menschen FOMO durch soziale Ausgrenzung, Likes in sozialen Medien, 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskutieren Sie, wie sich soziale Medien negativ auf junge Menschen in der heutigen Gesellschaft auswirken können. • Untersuchen Sie die Beziehung zwischen jungen Menschen und Online-Verbindungen 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



	<p>hochgeladene Inhalte usw. erleben können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktisches Wissen darüber, wie ein Maß an Beliebtheit im Internet zu Gefühlen der Verwundbarkeit im Internet führen kann • Theoretisches Wissen darüber, wie Online-Verletzlichkeit und FOMO zu Social-Media-Sucht führen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen Sie, wie "Online-Identitäten" bei jungen Menschen zu Gefühlen von FOMO führen können • Beurteilen Sie, wie FOMO junge Menschen dazu bringen kann, sich auf Likes, Shares, Uploads, eine ständige Online-Präsenz usw. zu konzentrieren. 	<p>verbinden und zu kommunizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft zur kritischen Analyse der Tatsache, dass soziale Medien kein "wahres" Abbild einer Person sind
--	--	--	--

Die Ressourcen verstehen

In diesem Abschnitt erhalten Sie eine kurze Einführung in die interaktiven Infografik-Ressourcen sowie einige Hinweise und Tipps, wie diese in Ihrer Gruppe mit jungen Menschen eingesetzt werden können.

Erklärvideo

Ein Erklärvideo ist ein beschreibendes Video, das in den angesprochenen Themenbereich einführt und die damit verbundenen Konzepte untersucht. Die interaktive Infografik "Soziale Medien und Popularität" zielt darauf ab, zu erörtern, wie soziale Medien ein Maß für die Popularität junger Menschen sein können und wie dies negative Auswirkungen auf junge Menschen haben kann.

Um dieses Erklärvideo mit jungen Menschen in Ihrer Gruppe zu verwenden, können Sie es als Einführung in die Aktivität nutzen, bevor Sie die anderen Ressourcen vorstellen. Auf diese Weise erhalten die Jugendlichen einen kurzen, aber detaillierten Überblick über das Thema und lernen wichtige Informationen darüber, was FOMO ist und wo es auftritt, bevor sie die anderen Aktivitäten durchführen. Alternativ können Sie das Video auch auf den YouTube-Kanal Ihrer Gruppe hochladen, wenn Sie es mit jungen Menschen und anderen Gruppen teilen möchten, die nicht direkt an Ihrem Dienst beteiligt sind..



Digital Breakout

Ein Digital Breakout ist dasselbe Erlebnis wie ein Escape Room, verwendet aber Google Forms und digitale Hinweise anstelle von physischen Schlössern und Hinweisen. Dabei handelt es sich um Online-Abenteuerspiele, bei denen die Teilnehmer eine Reihe von Puzzles und Rätseln lösen müssen, um in die nächste Stufe aufzusteigen. Die Lernenden oder Teams von Lernenden folgen einem einzigen Handlungsstrang oder Szenario während des gesamten Breakouts, finden Hinweise, knacken Codes, lösen Rätsel und beantworten Fragen. Der Zweck eines digitalen Breakouts ist es, den Lernenden ein bestimmtes Thema oder einen Sachverhalt auf unterhaltsame und fesselnde Art und Weise zu vermitteln.

In diesem digitalen Breakout werden die Lernenden in Archäologen der Zukunft verwandelt, die versuchen, die verlorene Fabelstadt Instantlantis zu finden. Um bei ihrer Mission erfolgreich zu sein, müssen die Lernenden Herausforderungen und Rätsel zum Thema "Soziale Medien und Popularität" richtig lösen.

Digitale Breakouts können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenaktivität eingesetzt werden. Sie können den digitalen Breakout in einer Gruppenarbeitssituation einsetzen, indem einzelne Jugendliche oder kleine Gruppen die Aufgaben lösen und ihr eigenes Bewusstsein für das Thema FOMO entwickeln. Wenn Sie diese Ressourcen in einer Gruppenarbeit verwenden, stellen Sie sicher, dass Sie ein Zeitlimit für die Bewältigung der Herausforderungen festlegen - dies wird den Breakout-Sitzungen einen Hauch von Wettbewerb verleihen! Die Breakouts funktionieren am besten in einer moderierten Sitzung, falls die Jugendlichen Fragen oder Probleme haben, die sie gerne ansprechen möchten.

Aufruf zur Aktion Aktivität

Die "Call to Action Activity" ist eine praktische Aktivität, die die Lernenden in den Prozess des "Learning by doing" einbindet. Diese Lernressource motiviert junge Menschen dazu, zu zeigen, was sie persönlich tun können, um das angesprochene Thema FOMO anzugehen.

In dieser "Call to Action"-Aktivität werden die Lernenden motiviert, "Social Media FOMO in Social Media Wellness zu verwandeln". Durch die Umsetzung dieser Aktivität erhalten die Lernenden Informationen und werden dazu motiviert, 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. Sie werden dabei unterstützt, die "Symptome" zu erkennen, und schließlich werden sie dazu angeregt, Wege zu erkunden, die es ihnen ermöglichen, die negativen Auswirkungen von sozialen Medien und FOMO-Gefühlen zu negieren und soziale Medien als ein Werkzeug zu nutzen, das ihr Wohlbefinden fördert.

Wenn Sie diese Ressource in Ihrer Jugendarbeit einsetzen, können Sie die Jugendlichen bitten, die Aktivität in Gruppen durchzuführen. Dies kann die Lernenden dazu ermutigen, zusammenzuarbeiten und die Aufgabe zu lösen. Alternativ kann diese Aktivität auch als Einzelaufgabe durchgeführt werden. Sie können die Lernenden bitten, sie in ihrer Freizeit zu Hause zu erledigen und ihre Ergebnisse nach einer Woche bekannt zu geben. Sobald die jungen Menschen in Ihrer Gruppe die Aktivität "Aufruf zum Handeln" abgeschlossen haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie einschätzen können, was sie durch diese Erfahrung gelernt haben:

- *Wie haben Sie sich bei der Beantwortung der ersten Fragen gefühlt?*
- *Wie denken Sie, dass Sie von den sozialen Medien beeinflusst werden?*
- *Wie einfach/schwierig war es, andere Aktivitäten zu finden, um die Zeit, die Sie mit sozialen Medien verbringen, zu ersetzen?*

Quiz

Dieses Quiz besteht aus 10 Fragen, die abwechselnd aus Multiple-Choice-Fragen und Fragen, die wahr oder falsch sind, bestehen. Es leitet die Jugendlichen dazu an, ihr Wissen zum Thema Soziale Medien und Popularität zu testen und kann die Lernenden dazu anregen, die in der interaktiven Infografik behandelten Lerninhalte zusammenzufassen. Um dieses Quiz mit jungen Menschen in Ihrer Gruppe zu verwenden, bitten Sie sie, das Quiz auszufüllen, nachdem sie die anderen Herausforderungen und Aktivitäten in der interaktiven Infografik abgeschlossen haben. Alternativ kann das Quiz auch als Aktivität eingesetzt werden, um die Lernenden vor den anderen Aktivitäten für das Thema zu begeistern.



Fragen zum De-Briefing

Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die interaktive Infografik zu sozialen Medien und Popularität ausgefüllt haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie beurteilen können, was sie durch diese Lernerfahrung gelernt haben:

- Wie haben Ihnen die in dieser interaktiven Infografik vorgestellten Ressourcen gefallen? Hat es Ihnen Spaß gemacht, durch ein Video, ein digitales Breakout, eine Call-to-Action-Aktivität und ein Quiz etwas über das Thema Soziale Medien und Popularität zu lernen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie durch die in dieser interaktiven Infografik vorgestellten Ressourcen neue Informationen und Fähigkeiten gelernt haben?
- Welche Teile haben Ihnen am meisten oder am wenigsten Spaß gemacht? Erklären Sie warum.
- Nennen Sie zwei Dinge, die Sie durch den Themenbereich Soziale Medien und Popularität gelernt haben und die Sie mit einem Kollegen teilen könnten.
- Würden Sie gerne mehr über dieses Thema erfahren? Glauben Sie, dass irgendwelche Informationen fehlen?

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