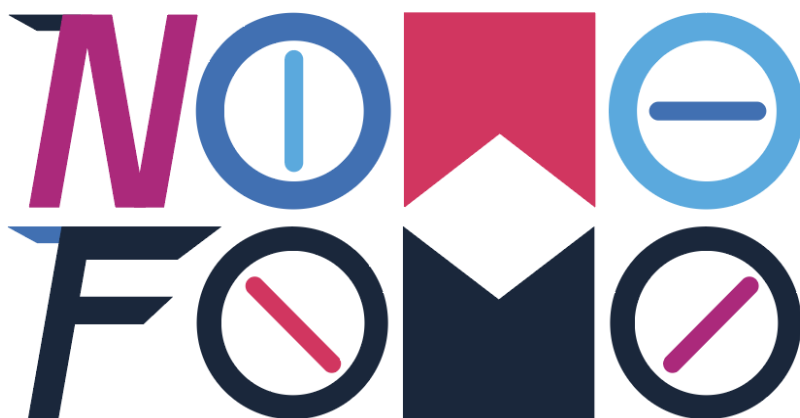





NOMO FOMO

FOMO e Ajusta a um Novo “Normal”

Atividade de Chamada à Ação



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

Tema Infográfico Interativo	FOMO e Ajusta a um Novo “Normal”	
Título de atividade	É como eles dizem!	
Tipo de recurso	Atividade de Chamada à Ação	
Fotografia		
Duração de atividade (em minutos)	30min	Resultado da aprendizagem No final desta atividade, os alunos deverão ser capazes de o fazer: <ul style="list-style-type: none"> - Compreender a importância da linguagem corporal - Compreender a importância da capacidade de escuta ativa

			- Livre-se de suposições sobre a linguagem corporal
Objectivo da atividade	<p>Esta atividade de grupo tem vários objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornar os alunos conscientes da linguagem corporal que veicula informação essencial. - Fazer compreender aos participantes que o significado que damos à linguagem corporal de outras pessoas é sempre tendencioso. - Fazer com que os alunos compreendam a importância de fazer perguntas para compreender o significado real da linguagem corporal de outras pessoas, em vez de assumi-la. - Criar uma oportunidade de discutir estratégias para descobrir o que os nossos parceiros de discussão realmente sentem sobre o tópico de discussão. 		
Materiais necessários para a atividade	<p>Para completar esta actividade, será necessário:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lista de tópicos de conversação (abaixo na seção modelo): 1 tópico por grupo de participantes - Lista de sinais não verbais (abaixo na secção modelo): 1 lista completa por grupo de participantes - Material para a tomada de notas para os participantes (bloco de notas e caneta) 		
Instruções passo a passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir os participantes em grupos de 5. 2. Dar a cada grupo um tópico de conversa e uma cópia da lista de sugestões não-verbais. Certifique-se de que os participantes têm papel e canetas para tomarem notas. 3. Dar 10 minutos para que os participantes façam o seguinte dentro dos seus grupos. 4. Peça aos participantes que leiam a lista de sugestões não verbais e cada pessoa decide secretamente a tática que melhor descreve o seu sentimento em relação ao tema do seu grupo. Não há problema se os participantes escolherem a mesma sugestão. 5. Por sua vez, cada participante deve imaginar que está numa discussão sobre o tópico do grupo e fazer uma mímica de 5-15 segundos da sua sugestão não verbal escolhida, a fim de expressar o que sente sobre o tópico. Mas não devem dizer como se sentem. 		

A) Durante a sua atuação, os outros do grupo devem escrever individualmente o que pensam que a pessoa que imita sente sobre o tema.

B) Assim que todos tenham terminado de escrever, a pessoa em exercício pode então revelar a sua deixa ao grupo e demorar 30 segundos a explicar porque é que reflete o que sentem sobre o tema do grupo.

C) Todos devem anotar se adivinharam ou não corretamente a deixa e se adivinharam corretamente os sentimentos da pessoa em exercício relativamente ao tema.

6. Depois de todos no grupo terem tido a oportunidade de atuar a sua tática não verbal, o grupo deve comparar notas sobre a precisão com que conseguiram interpretar os sentimentos por detrás das pistas uns dos outros.

Modelo

Tópicos de conversação

(dar um tópico a cada grupo de participantes)

.....

As alterações climáticas não são reais

.....

Os seres humanos são melhores na criação do que na destruição

.....

A música country e ocidental é divinamente inspirada

.....

A inteligência artificial é ótima

.....

Ativismo e Violência

.....

.....

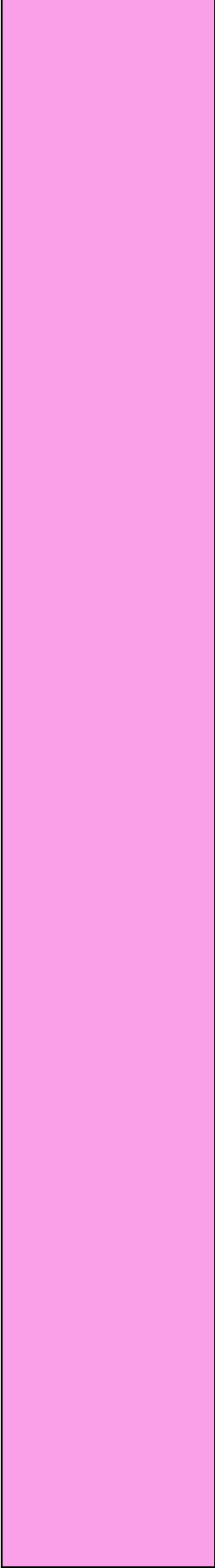
Arte é essencial para a sociedade

.....

As redes sociais são uma parte necessária da vida quotidiana

.....

Precisamos de usar gotas aéreas de isco venenoso para controlo de pragas



Pandemia

Precisamos de colonizar outros planetas

A natureza humana é essencialmente má

Lista de indicações não-verbais **(uma lista para cada grupo)**

- Inclinar-se para trás numa cadeira
- Inclinar-se para a frente numa cadeira
- Um gesto animado ou subjugado que transmite uma emoção. Por exemplo, felicidade, tristeza, raiva, surpresa, medo, nojo, indiferença, tédio, nervosismo, confusão, sentimento de culpa.
- Uma expressão facial que transmite uma emoção
- Uma expressão facial que transmite uma presença de mente séria, leve ou intensa.
- Bocejar
- Remoinho
- Queixo em repouso nas mãos
- Bater com os dedos em cima da mesa
- Olhando para o seu relógio
- Olhar à volta da sala

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