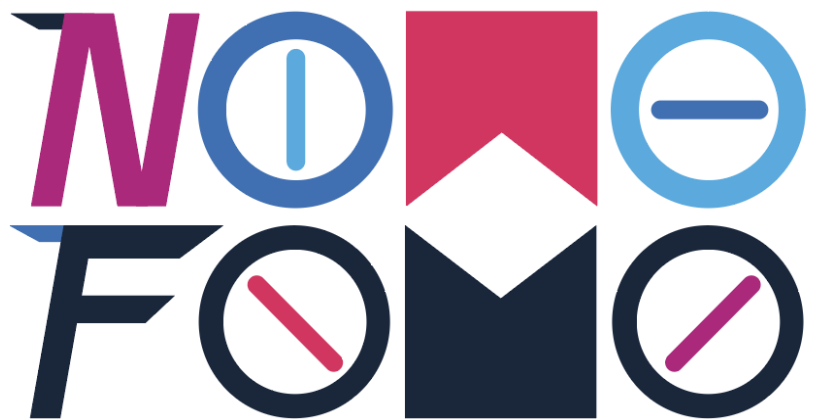





NOMO FOMO

FOMO i dostosowanie się do nowej
„normalności”

Apel o podjęcie działań - ćwiczenia



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

Temat interaktywnej infografiki	FOMO i dostosowanie się do nowej „normalności”	
Tytuł ćwiczenia	Tak to się mówi!	
Rodzaj zasobu	Apel o podjęcie działań - ćwiczenia	
Zdjęcie		
Czas trwania ćwiczenia (w minutach)	30min	Rezultaty nauczania Po zakończeniu tego ćwiczenia uczestnicy powinni być w stanie: <ul style="list-style-type: none"> - Zrozumieć znaczenie języka ciała - Zrozumieć znaczenie umiejętności aktywnego słuchania - Pozbyć się uprzedzeń dotyczących języka ciała

<p>Cel ćwiczenia</p>	<p>To ćwiczenie grupowe ma różne cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uświadomienie uczniom, że język ciała przekazuje istotne informacje. - Uświadomienie uczestnikom, że znaczenie, jakie nadajemy językowi ciała innych ludzi jest zawsze tendencyjne. - Uświadomienie uczestnikom, jak ważne jest zadawanie pytań w celu zrozumienia prawdziwego znaczenia mowy ciała innych osób, zamiast zakładania go. - Stworzenie okazji do przedyskutowania strategii pozwalających dowiedzieć się, co naprawdę czują nasi partnerzy w dyskusji na dany temat.
<p>Potrzebne materiały</p>	<p>Aby wykonać to ćwiczenie, będziesz potrzebować:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lista tematów rozmów (poniżej w części poświęconej szablonom): 1 temat na grupę uczestników - Lista wskazówek niewerbalnych (poniżej w części poświęconej szablonom): 1 cała lista na grupę uczestników - Materiały do robienia notatek dla uczestników (notatnik i długopis)
<p>Instrukcje krok po kroku</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podziel uczestników na grupy po 5 osób. 2. Daj każdej grupie jeden temat rozmowy i kopię listy wskazówek niewerbalnych. Upewnij się, że uczestnicy mają papier i długopisy do robienia notatek. 3. Przeznacz 10 minut dla uczestników na wykonanie następujących czynności w swoich grupach. 4. Poproś uczestników, aby przeczytali listę niewerbalnych sygnałów i aby każdy w tajemnicy wybrał sygnał, który najlepiej opisuje jego odczucia związane z tematem grupy. Nie szkodzi, jeśli uczestnicy wybiorą tę samą wskazówkę. 5. Po kolei każdy z uczestników ma wyobrazić sobie, że bierze udział w dyskusji na temat tematu grupy i wykonać 5-15 sekundową pantomimę wybranej przez siebie wskazówki niewerbalnej, aby wyrazić, jak się czuje w związku z tematem. Nie wolno im jednak powiedzieć, jak się czują. <ol style="list-style-type: none"> A) Podczas odgrywania scenki pozostali członkowie grupy powinni indywidualnie zapisywać, co ich zdaniem czuje osoba odgrywająca rolę mima na dany temat. B) Kiedy wszyscy skończą pisać, osoba odgrywająca może ujawnić grupie swoją wskazówkę i w ciągu 30 sekund

wyjaśnić, dlaczego odzwierciedla ona jej odczucia związane z tematem grupy.

C) Każdy powinien zanotować, czy poprawnie odgadł wskazówkę i czy poprawnie odgadł odczucia osoby odgrywającej w związku z tematem.

6. Po tym, jak każdy w grupie miał możliwość odegrania swojej niewerbalnej wskazówki, grupa powinna porównać notatki na temat tego, jak dokładnie udało im się zinterpretować uczucia kryjące się za wskazówkami innych.

Szablon

Tematy rozmów

(podaj po jednym temacie dla każdej grupy uczestników)

.....

Zmiany klimatyczne nie są prawdziwe

.....

Ludzie są lepsi w tworzeniu niż niszczeniu

.....

Muzyka country i western jest bosko natchniona

.....

Sztuczna inteligencja jest wspaniała

.....

Aktywizm i przemoc

.....

.....

Sztuka jest niezbędna dla społeczeństwa

.....

Media społecznościowe są niezbędną częścią życia codziennego

.....

Musimy używać trujących kropli do zwalczania szkodników.

.....

Pandemie

.....

Musimy kolonizować inne planety

.....

Natura ludzka jest zasadniczo zła

.....

Lista wskazówek niewerbalnych

(jedna lista dla każdej grupy)

- Opieranie się na krześle do tyłu
- Pochylenie się do przodu na krześle
- Ożywiony lub stonowany gest, który przekazuje jakąś emocję. Na przykład szczęście, smutek, złość, zaskoczenie, strach, obrzydzenie, obojętność, znudzenie, zdenerwowanie, zakłopotanie, poczucie winy.
- Wyraz twarzy, który przekazuje emocję.
- Wyraz twarzy, który przekazuje powagę, lekkość lub intensywną myśl.
- Ziewanie
- Kiwanie głową
- Oparcie podbródka w dłoniach
- Stukanie palcami w stół
- Patrzenie na zegarek
- Rozglądanie się po pokoju

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