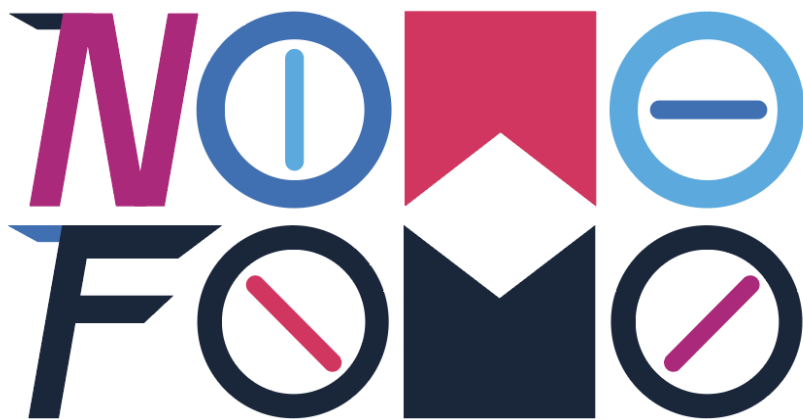




NOMO FOMO

Ο Φόβος των Χαμένων Εμπειριών
Πρόσκληση σε Δραστηριότητα



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

<p>Διαδραστικό θέμα Γραφήματος</p>	<p>Ο Φόβος των Χαμένων Εμπειριών</p>		
<p>Τίτλος Δραστηριότητας</p>	<p>Η ζωή είναι ο,τι χτίζουμε εμείς</p>		
<p>Τύπος πόρου</p>	<p>Πρόσκληση σε Δραστηριότητα</p>		
<p>Φωτογραφία</p>			
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>60 λεπτά</p>	<p>Μαθησιακό αποτέλεσμα</p>	<ul style="list-style-type: none"> ·Να μάθουμε περισσότερα για την εμπειρία FOMO ·Να μπορούμε να ανιχνεύουμε αυτό το φαινόμενο στην καθημερινότητά μας ·Να αναλύσουμε τα πράγματα που βλέπουμε στα κοινωνικά δίκτυα ·Να αναλογιστούμε τα πράγματα που μας ενδιαφέρουν πραγματικά στη ζωή μας

Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες θα μπορούν να αναλύσουν το περιεχόμενο που συνήθως βλέπουμε στο διαδίκτυο (πιθανώς πολύ πιο παρόμοιο από ό,τι νομίζουμε) και πώς αυτό θα μπορούσε να μας επηρεάσει ως χρήστες. Επίσης, θα μιλήσουμε για τις δικές τους αξίες και σημαντικά πράγματα στη ζωή και πώς μπορούμε να τα απολαύσουμε περισσότερο, χωρίς τον παράγοντα «κοινωνικό δίκτυο».</p>
Οδηγίες Βήμα-Βήμα	<ul style="list-style-type: none"> ·Χαρτί ·Μαρκαδόροι ·Post-its ·Ταινία-κασέτα ·Ξυλάκια παγωτού ·Πηλός ·Σύνδεση στο Internet
Στόχος της δραστηριότητας	<p>Η δραστηριότητα έχει δύο διαφορετικά μέρη, το καθένα 30 λεπτών.</p> <p>ΜΕΡΟΣ 1 (30 ΛΕΠΤΑ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η ομάδα πρέπει να χωριστεί σε 3-4 μικρές ομάδες, η καθεμία 3-4 ατόμων 2. Κάθε μικρή ομάδα θα πρέπει να αναλογιστεί το περιεχόμενο των δημοσιεύσεων που συνήθως βλέπουν στα κοινωνικά δίκτυα όπως το Instagram, το Facebook ή το Twitter 3. Μόλις έχουν αυτές τις «δημοσιεύσεις κοινού θέματος», θα πρέπει να γράψουν το όνομα σε ένα post-it. Κάθε θέμα σε ένα post-it. 4. Μετά από αυτό, όλες οι ομάδες λένε στον άλλο τι γράφουν και γιατί (σε μια ομάδα nig) <p>Πριν συνεχίσετε στο δεύτερο μέρος, ο εκπαιδευτής προωθεί τη συζήτηση για τα ακόλουθα θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Έχουν συμφωνήσει οι ομάδες σε κάποια θέματα; Γιατί; -Υπάρχουν κάποια «απαγορευμένα» θέματα στα κοινωνικά δίκτυα; Γιατί; - Οι άνθρωποι συνήθως φιλτράρουν αυτά που ανεβάζουν στα κοινωνικά τους δίκτυα; Για ποιον σκοπό? -Τα θέματα που έχουν βρει οι ομάδες, είναι πιο θετικά ή αρνητικά; <p>ΜΕΡΟΣ 2 (30 ΛΕΠΤΑ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κάθε μικρή ομάδα πρέπει να «χτίσει μια ζωή». Για το σκοπό αυτό θα έχουν ξυλάκια παγωτού και πηλό, για να φτιάξουν μια κατασκευή που αντιπροσωπεύει τα σημαντικά πράγματα στη ζωή ενός ανθρώπου, αρνητικά και θετικά. Τα πράγματα που κάνουν έναν άνθρωπο να γίνει αυτό που είναι. 2. Θα πρέπει να γράψουν κάθε πράγμα σε ένα ξυλάκι παγωτού και να χρησιμοποιήσουν τον πηλό για να συνθέσουν την κατασκευή τους χρησιμοποιώντας τα ξυλάκια. 3. Μόλις το κάνουν, θα χρησιμοποιήσουν τα post-it του πρώτου μέρους για να επιλέξουν ποιο από αυτά θα μπορούσε να είναι σημαντικό μέρος της ζωής ενός ατόμου. Θα πρέπει να κολλήσουν τα σημαντικά post-it στην κατασκευή τους 4. Στο τέλος κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την κατασκευή της και θα την εξηγήσει. Επίσης, θα υποκινηθεί μια συζήτηση σχετικά με το ποιες αναρτήσεις έχουν επικολλήσει ως «σημαντικό», για να συνειδητοποιήσουμε ότι τα πράγματα που βλέπουμε συνήθως στο διαδίκτυο δεν είναι τόσο σημαντικά όσο μερικές φορές πιστεύουμε.
Πρότυπο	

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