



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

Tema Infográfico Interativo	<p>O medo de experiências perdidas</p>		
Título da atividade	<p>A vida que queremos construir</p>		
Tipo de recurso	<p>Atividade de Chamada à Ação</p>		
<p>Foto</p>			
Duração da atividade (em minutos)	<p>60 min.</p>	Resultado da aprendizagem	<p>Para saber mais sobre a experiência FOMO</p>

			<ul style="list-style-type: none"> -Poder detetar este fenómeno na nossa vida quotidiana -Analisar as coisas que vemos nas redes sociais -Refletir sobre as coisas que realmente nos interessam na nossa vida
Objetivo da actividade	<p>Nesta atividade, os participantes poderão analisar o conteúdo que normalmente vemos online (provavelmente muito mais semelhante do que pensamos), e como isto nos poderá afetar enquanto utilizadores.</p> <p>Além disso, falarão dos seus próprios valores e coisas importantes na vida e de como podemos desfrutá-los mais, sem o fator "rede social".</p>		
Materiais Necessários para a Atividade	<ul style="list-style-type: none"> -Papel -Marcadores -Post-its -Fita-cola -Paus de gelado -Barro -Conexão à Internet 		
Instruções passo a passo	<p>A atividade tem duas partes diferentes, cada uma de 30 minutos.</p> <p>PARTE 1 (30 MINS)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O grupo deve ser dividido em 3-4 pequenos grupos, cada um de 3-4 pessoas 2. Cada grupo deve refletir sobre o conteúdo das publicações que normalmente se encontram nas redes sociais como Instagram, Facebook ou Twitter 3. Uma vez que tenham estas "publicações sobre tópicos comuns", devem escrever o nome num post-it. Cada tópico num post-it. 4. Depois disso, todos os grupos dizem aos outros o que escreveram e porquê (num grupo nig) 5. Antes de continuar para a segunda parte, o formador promove a discussão sobre os seguintes tópicos: <ul style="list-style-type: none"> -Os grupos acordaram sobre alguns tópicos? Porquê? -Existem alguns tópicos "proibidos" nas redes sociais? Porquê? - As pessoas normalmente filtram o que colocam nas suas redes sociais? Com que objetivo? -Os tópicos que os grupos encontraram, são mais positivos ou negativos? <p>PART 2 (30 MINS)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada grupo tem de "construir uma vida". Para este fim, vão ter paus de gelado e barro, para construir algo que represente as coisas importantes na vida de uma pessoa, tanto negativas como positivas. As coisas que fazem uma pessoa tornar-se naquilo que é. 2. Devem escrever cada coisa num pau de gelado e usar a argila para montar a sua construção usando os pauzinhos. 3. Depois de o terem feito, utilizarão os post-its da primeira parte para selecionar qual deles poderá ser uma parte importante da vida de uma pessoa. Devem colar os post-its importantes na sua construção 4. No final, cada grupo apresentará a sua construção e explicá-la-á. Também será fomentada uma discussão sobre quais os post-its que colaram como "importantes", para perceber que as coisas que vemos online normalmente não são tão importantes como por vezes acreditamos. 		

Modelo	-
---------------	---

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