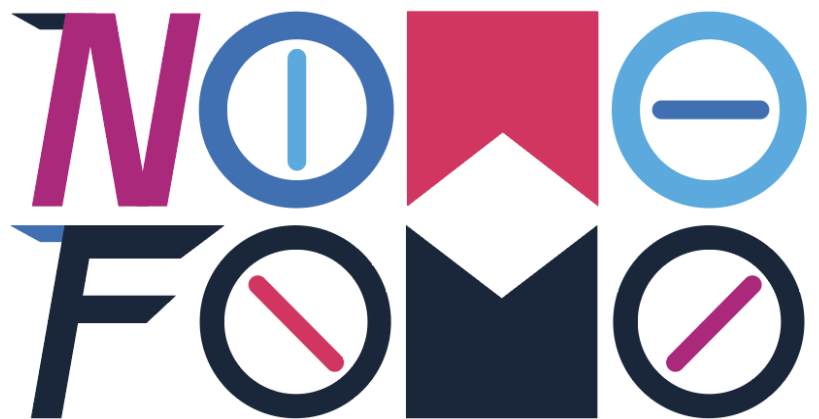





NOMO FOMO

Strach przed przegapionymi
doświadczeniami

Apel o podjęcie działań – ćwiczenie



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

Temat interaktywnej infografiki	Strach przed przegapionymi doświadczeniami
Tytuł ćwiczenia	Życie, które chcemy budować
Rodzaj zasobu	Apel o podjęcie działań – ćwiczenie
Zdjęcie	

Czas trwania (w minutach)	60 minut	Rezultaty nauczania	<ul style="list-style-type: none"> -Dowiedzieć się więcej o doświadczeniu FOMO -Aby być w stanie wykryć to zjawisko w naszym codziennym życiu -Analizować rzeczy, które widzimy na portalach społecznościowych -Zastanowić się nad rzeczami, na których naprawdę nam zależy w naszym życiu
Cel ćwiczenia	<p>W tym ćwiczeniu uczestnicy będą mogli przeanalizować treści, które zazwyczaj widzimy w sieci (prawdopodobnie o wiele bardziej podobne niż nam się wydaje) i jak to może wpłynąć na nas jako użytkowników. Porozmawiają również o swoich własnych wartościach i ważnych rzeczach w życiu, oraz o tym, jak możemy cieszyć się nimi bardziej, bez czynnika "sieci społecznościowej".</p>		
Materiały potrzebne do ćwiczenia	<ul style="list-style-type: none"> -Papier -markery -karteczki samoprzylepne -Taśma -Patyczki do lodów -klej -Połączenie internetowe 		
Instrukcje krok po kroku	<p>Ćwiczenie składa się z dwóch różnych części, każda po 30 minut.</p> <p>CZĘŚĆ 1 (30 MIN)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grupa powinna zostać podzielona na 3-4 małe grupy, każda po 3-4 osoby. 2. Każda mała grupa powinna zastanowić się nad treścią publikacji, które zazwyczaj można zobaczyć na portalach społecznościowych takich jak Instagram, Facebook czy Twitter. 3. Kiedy już mają te "wspólne publikacje tematu", powinni zapisać nazwę na karteczce. Każdy temat również na karteczce 4. Następnie wszystkie grupy opowiadają sobie nawzajem, co napisały i dlaczego 5. Przed przejściem do drugiej części trener zachęca do dyskusji na następujące tematy: <ul style="list-style-type: none"> -Czy grupy zgodziły się co do niektórych tematów? Dlaczego? -Czy są jakieś "zakazane" tematy w sieciach społecznościowych? Dlaczego? - Czy ludzie zazwyczaj filtrują to, co umieszczają na swoich portalach społecznościowych? W jakim celu? -Tematy, które znalazły grupy, czy są one bardziej pozytywne czy negatywne? 		

	<p>CZĘŚĆ 2 (30 MINUT)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Każda mała grupa musi "zbudować życie". W tym celu będą mieli patyczki do lodów i klej, aby zbudować konstrukcję, która będzie reprezentować ważne rzeczy w życiu człowieka, zarówno negatywne jak i pozytywne. Rzeczy, które sprawiają, że człowiek staje się tym, kim jest. 2. Powinni zapisać każdą rzecz na patyczku po lodach i użyć gliny, aby złożyć swoją konstrukcję z patyczków. 3. Kiedy już to zrobią, użyją karteczek z pierwszej części, aby wybrać, który z nich może być ważną częścią życia osoby. Powinni przykleić ważne karteczki do swojej konstrukcji. 4. Na koniec każda grupa zaprezentuje swoją konstrukcję i wyjaśni ją. Rozpoczyna się dyskusja na temat tego, które z karteczek zostały przyklejone jako "ważne" rzeczy, aby uświadomić sobie, że rzeczy, które widzimy w Internecie nie są tak ważne, jak nam się czasem wydaje.
<p>Szablon</p>	<p>-</p>

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