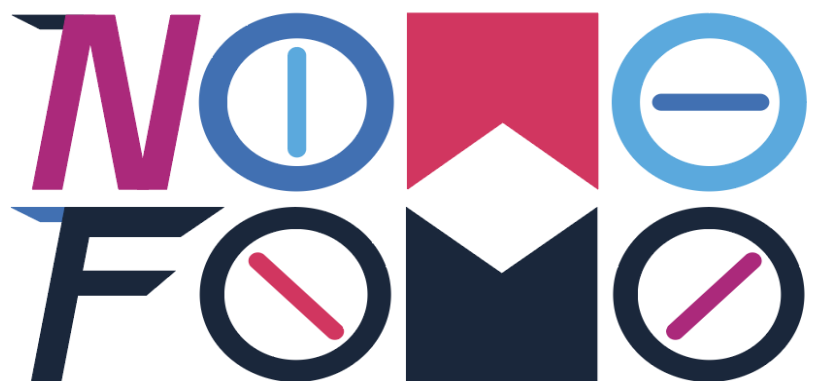





## NOMO FOMO

FOMO και Προσαρμογή στο Νέο  
“Κανονικό”  
Πρόσκληση σε Δραστηριότητα



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

<b>Διαδραστικό θέμα Γραφήματος</b>	<i>FOMO και Προσαρμογή στο Νέο “Κανονικό”</i>		
<b>Τίτλος Δραστηριότητας</b>	Είναι ο τρόπος που το λένε!		
<b>Τύπος πόρου</b>	<b>Πρόσκληση σε Δραστηριότητα</b>		
<b>Φωτογραφία</b>			
<b>Διάρκεια Δραστηριότητας</b>	30 λεπτά	<b>Μαθησιακό αποτέλεσμα</b>	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κατανοήσουν τη σημασία της γλώσσας του σώματος</li> <li>- Κατανοήσουν τη σημασία των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης</li> </ul>

			- Απαλλαγούν από υποθέσεις σχετικά με τη γλώσσα του σώματος
<b>Στόχος της δραστηριότητας</b>	<p>Αυτή η ομαδική δραστηριότητα έχει διάφορους στόχους:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ενημερώστε τους μαθητές για τη γλώσσα του σώματος που μεταφέρει ουσιώδης πληροφορίες.</li> <li>- Κάντε τους συμμετέχοντες να καταλάβουν ότι το νόημα που δίνουμε στη γλώσσα του σώματος έχει πάντα μια προδιάθεση.</li> <li>- Κάντε τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία του να κάνουν ερωτήσεις για να καταλάβουν το πραγματικό νόημα της γλώσσας του σώματος των άλλων ανθρώπων αντί να το υποθέτουν.</li> <li>- Δημιουργήστε μια ευκαιρία να συζητήσετε στρατηγικές για να μάθετε πώς νιώθουν πραγματικά οι συνομιλητές σας για το θέμα της συζήτησης.</li> </ul>		
<b>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</b>	<p>Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα χρειαστείτε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Λίστα θεμάτων συνομιλίας (βλ. ενότητα προτύπου): 1 θέμα ανά ομάδα συμμετεχόντων</li> <li>- Λίστα μη λεκτικών ενδείξεων (βλ. ενότητα προτύπου): 1 ολόκληρη λίστα ανά ομάδα συμμετεχόντων</li> <li>- Υλικό για τις σημειώσεις των συμμετεχόντων (σημειωματάριο και στυλό)</li> </ul>		
<b>Οδηγίες Βήμα-Βήμα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 5.</li> <li>2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα θέμα συζήτησης και ένα αντίγραφο της λίστας των μη λεκτικών ενδείξεων. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν χαρτί και στυλό για να κρατούν σημειώσεις.</li> <li>3. Αφήστε 10 λεπτά στους συμμετέχοντες να κάνουν τα ακόλουθα μέσα στις ομάδες τους.</li> <li>4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν τη λίστα των μη λεκτικών ενδείξεων και κάθε άτομο θα αποφασίσει κρυφά για το σύνθημα που περιγράφει καλύτερα τα συναισθήματά του για το θέμα της ομάδας του. Είναι εντάξει αν οι συμμετέχοντες επιλέξουν το ίδιο σύνθημα.</li> <li>5. Με τη σειρά του, κάθε συμμετέχων πρέπει να φανταστεί ότι βρίσκεται σε μια συζήτηση σχετικά με το θέμα της ομάδας και να κάνει μια μίμηση 5-15 δευτερολέπτων του επιλεγμένου μη λεκτικού συνθήματος</li> </ol>		

για να εκφράσει το πώς αισθάνεται για το θέμα. Δεν πρέπει όμως να πουν πώς νιώθουν.

- A) Κατά τη διάρκεια της υποκριτικής τους, οι άλλοι στην ομάδα θα πρέπει να καταγράψουν μεμονωμένα τι πιστεύουν ότι αισθάνεται το άτομο που μιμείται το θέμα.
- B) Μόλις ο καθένας τελειώσει το γράψιμο, το άτομο που ενεργεί μπορεί στη συνέχεια να αποκαλύψει το σύνθημά του στην ομάδα και να αφιερώσει 30 δευτερόλεπτα για να εξηγήσει γιατί αντικατοπτρίζει το πώς νιώθει για το θέμα της ομάδας.
- C) Ο καθένας θα πρέπει να σημειώσει εάν μάντεψε σωστά το σύνθημα και τα συναισθήματα του ηθοποιού σχετικά με το θέμα.

6. Αφού όλοι στην ομάδα είχαν την ευκαιρία να ερμηνεύσουν το μη λεκτικό τους σύνθημα, η ομάδα θα πρέπει να συγκρίνει τις σημειώσεις για το πόσο ακριβές ήταν, σχετικά με τα συναισθήματα πίσω από τα συνθήματα του άλλου.

**Πρότυπο**

## **Θέματα Συνομιλίας**

(δώστε ένα θέμα σε κάθε ομάδα συμμετεχόντων)

.....  
.....

Η κλιματική αλλαγή δεν είναι πραγματική

.....  
.....

Οι άνθρωποι είναι καλύτεροι στη δημιουργία παρά στην καταστροφή

.....  
.....

Η κάντρι και η δυτική μουσική είναι θεόπνευστη

.....  
.....

Η τεχνητή νοημοσύνη είναι εξαιρετική

.....  
.....

Ακτιβισμός και Βία

.....  
.....

.....  
.....

Η τέχνη είναι απαραίτητη για την κοινωνία

.....  
.....

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι απαραίτητα στο κομμάτι της καθημερινότητας

.....  
.....

Πρέπει να χρησιμοποιούμε εναέριες σταγόνες με δηλητήριο για τον έλεγχο των παρασίτων

.....  
.....

Πανδημίες

.....  
.....

Πρέπει να αποικίσουμε σε άλλους πλανήτες

.....  
.....

Η ανθρώπινη φύση είναι ουσιαστικά κακή

.....  
.....

## Λίστα μη λεκτικών ενδείξεων (μία λίστα για κάθε ομάδα)

- Γέρνοντας πίσω σε μια καρέκλα
- Γέρνοντας μπροστά σε μια καρέκλα
- Μια κινούμενη ή συγκρατημένη χειρονομία που μεταφέρει ένα συναίσθημα. Για παράδειγμα, ευτυχία, λύπη, θυμός, έκπληξη, φόβος, αηδία, αδιαφορία, πλήξη, νευρικότητα, σύγχυση, αίσθημα ενοχής.
- Μια έκφραση προσώπου που μεταφέρει ένα συναίσθημα.
- Μια έκφραση προσώπου που μεταδίδει μια σοβαρή, ανάλαφρη ή έντονη παρουσία μυαλού.
- Χασμουρητό
- Νεύμα
- Ακουμπώντας το πηγούνι στα χέρια

- Χτυπώντας τα δάχτυλα στο τραπέζι
- Κοιτάζοντας το ρολόι σας
- Κοιτάζοντας γύρω από το δωμάτιο



# NOMO 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