



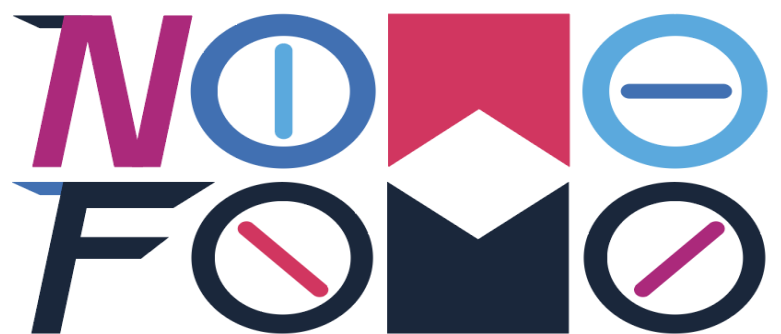
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NOMO FOMO

FOMO & ο Αντίκτυπος των
Διασημοτήτων και των
Επιρροών στο Διαδίκτυο

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή



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



Εισαγωγή στο Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή

Ο στόχος αυτού του σύντομου εγχειριδίου είναι να σας υποστηρίξει ως εκπαιδευτή νέων / εκπαιδευτή / εθελοντή να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη του NOMO FOMO για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων, μαζί με τους νέους. Η εργαλειοθήκη για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων θα σας παρέχει μαθησιακό περιεχόμενο που εξετάζει βασικά ζητήματα που περιλαμβάνουν τις υποκείμενες αιτίες του FOMO στη Γενιά Z. Αυτά είναι τα ζητήματα ή οι παράγοντες που αντιμετωπίζουν συχνά οι νέοι, προκαλώντας τους άγχος, στρες και δυσφορία που οδηγεί σε αρνητική ψυχική υγεία και ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών συνθηκών που προκύπτουν. Σε αυτό το σύντομο εγχειρίδιο, θα παρουσιαστεί το τι είναι ένα διαδραστικό γράφημα, μια περίληψη του θέματος που εξετάζεται, μια εικόνα των δραστηριοτήτων που είναι ενσωματωμένες στο διαδραστικό γράφημα και κάποιες οδηγίες για το πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλα αυτά καλύτερα από τους νέους.

Εργαλειοθήκη για Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων

Η Εργαλειοθήκη για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων περιλαμβάνει 12 θέματα που σχετίζονται με το θέμα του FOMO. Κάθε θέμα παρουσιάζεται ως μια διαδραστική αφίσα, στην οποία οι χρήστες μπορούν να σαρώσουν έναν κωδικό QR από το τηλέφωνό τους, που θα τους μεταφέρει σε μια ηλεκτρονική «τράπεζα πόρων». Κατά τη σάρωση, οι χρήστες θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στους διαδραστικούς πόρους των γραφημάτων - ένα βίντεο επεξήγησης, ένα κουίζ, ένα Digital Breakout και μια πρόκληση σε δραστηριότητα . Με αυτό, μια απλή αφίσα μπορεί να ζωντανέψει και να μετατραπεί σε εκπαιδευτικό υλικό που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με νέους σε ένα ανάλογο περιβάλλον. Αυτοί οι ψηφιακοί πόροι είναι εντυπωσιακοί για τους νέους καθώς αφορούν τη μάθηση με ενσωματωμένα χαρακτηριστικά, βασισμένα σε έρευνες και σε προκλήσεις.

Για να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά την αφίσα Διαδραστικού Γραφήματος, θα σας προτείνουμε να την εκτυπώσετε και να την εμφανίσετε στο κέντρο νεολαίας σας, σε άλλα σημεία ενημέρωσης της κοινότητας ή και σε μέρη όπου κάνουν παρέα οι νέοι.



Θέμα Διαδραστικού Μαθήματος

Διαδραστικό Γράφημα 9: FOMO & ο Αντίκτυπος των Διασημοτήτων και των

Επιρροών στο Διαδίκτυο

Η επέκταση του διαδικτύου έφερε μαζί του μια νέα μορφή κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Οι διάσημοι και οι influencers προσέλκυσαν εκατομμύρια followers, εκθέτοντας την προσωπική τους ρουτίνα, τα ρούχα και τα καλλυντικά που χρησιμοποιούν, καθώς και πολλά άλλα προϊόντα και υπηρεσίες που γίνονται αντικείμενα επιθυμίας και «ανάγκης». Αυτή η έκθεση είναι στην πραγματικότητα μια μορφή κρυφής διαφήμισης, η οποία πρέπει να γίνει καλύτερα κατανοητή και να ρυθμιστεί.

Τι θα πετύχουν οι νέοι;

Συμπληρώνοντας τους πόρους σε αυτά τα Διαδραστικά Γραφήματα, οι νέοι θα επιτύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

Θέμα	Γνώσεις	Ικανότητες	Συμπεριφορές
FOMO & ο Αντίκτυπος των Διασημοτήτων και των Επιρροών στο Διαδίκτυο	<ul style="list-style-type: none"> Βασικές γνώσεις για το πώς το FOMO καλλιεργείται όταν οι influencers/ διασημότητες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δημοσιεύουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης Πρακτική γνώση του τρόπου με τον οποίο διασημότητες / influencers στο διαδίκτυο προωθούν το FOMO δημοσιεύοντας μη ρεαλιστικές εικόνες σώματος, εξωτικές διακοπές και ακριβές αγορές Η πραγματική γνώση του τρόπου με τον οποίο οι αναρτήσεις των διασημοτήτων και των επηρεαζόμενων μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να ενισχύσουν την ευπάθεια στο διαδίκτυο μεταξύ των νέων 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητήστε πώς οι διασημότητες και οι influencers των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κάνουν συχνά δημοσιεύσεις για τη λεγόμενη «τέλεια» ζωή τους Εξετάστε πώς οι διασημότητες και οι επηρεαστές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να οδηγήσουν τους νέους στη σκέψη ότι ό,τι κι αν έχουν δεν είναι αρκετό Αναγνωρίστε πώς οι αναρτήσεις των διασημοτήτων και των επηρεαζόμενων μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να κάνουν τους νέους να αισθάνονται ευάλωτοι Προσδιορίστε πώς οι αναρτήσεις διασημοτήτων μπορούν να διοχετεύσουν συναισθήματα μοναξιάς, 	<ul style="list-style-type: none"> Επίγνωση της προβληματικής επιρροής των πολυτελών αναρτήσεων που ανεβάζουν διασημότητες και επηρεαστές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης Προθυμία να μειωθεί η σύγκριση του εαυτού τους με διασημότητες και άτομα που επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης Ανοιχτοί στην κριτική σκέψη σχετικά με τις αναρτήσεις των διασημοτήτων και των influencers των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και στην πραγματικότητα πίσω από αυτές



		<p>κατάθλιψης και FOMO στους νέους</p> <ul style="list-style-type: none">• Αναλύστε τον αρνητικό αντίκτυπο των διασημοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η έλλειψη τήρησης των περιορισμών του Covid-19 μπορεί να επηρεάσει τους νέους	
--	--	---	--

Κατανοώντας του Πόρους

Σε αυτή την ενότητα, θα σας δοθεί μια σύντομη εισαγωγή για τους Διαδραστικούς Πόρους των Γραφημάτων, μαζί με μερικές υποδείξεις και συμβουλές για το πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην ομάδα σας με νέους.

Βίντεο Επεξήγησης

Ένα επεξηγηματικό βίντεο είναι ένα περιγραφικό βίντεο που εισάγει τη θεματική περιοχή και διερευνά τις έννοιες που σχετίζονται με αυτήν. Το διαδραστικό γράφημα «*FOMO & ο Αντίκτυπος των Διασημοτήτων και των Επιρροών στο Διαδίκτυο*», «ξεπακετάρει» τον όρο FOMO και εξηγεί πώς επηρεάζει τους νέους και γιατί μπορεί να είναι επιβλαβής. Αντιμετωπίζει τον τρόπο με τον οποίο αυτό το φαινόμενο επηρεάζει, συνήθως τη Γενιά Z, και πώς το FOMO έχει αυξηθεί με την εμφάνιση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το επεξηγηματικό βίντεο με νέους στην ομάδα σας, μπορείτε να αποφασίσετε να το χρησιμοποιήσετε ως εισαγωγή στη δραστηριότητα προτού εισάγετε τους υπόλοιπους πόρους. Η χρήση του βίντεο θα δώσει στους νέους μια σύντομη αλλά λεπτομερή επισκόπηση του θέματος και θα αρχίσουν να μαθαίνουν ζωτικής σημασίας πληροφορίες για το τι είναι το FOMO και πού εμφανίζεται, προτού ολοκληρώσουν τις άλλες δραστηριότητες. Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης, να ανεβάσετε το βίντεο στο κανάλι YouTube της ομάδας σας, εάν θέλετε να το μοιραστείτε με νέους και άλλες ομάδες που δεν ασχολούνται άμεσα με την υπηρεσία σας.



Digital Breakout

Το Digital Breakout είναι μια εμπειρία τύπου δωμάτιο διαφυγής, αλλά χρησιμοποιεί Φόρμες Google και ψηφιακές ενδείξεις αντί για φυσικές κλειδαριές και στοιχεία. Πρόκειται για διαδικτυακά παιχνίδια περιπέτειας στα οποία οι συμμετέχοντες λύνουν μια σειρά από γρίφους και αινίγματα για να προχωρήσουν στο επόμενο επίπεδο. Οι εκπαιδευόμενοι ή οι ομάδες μαθητών ακολουθούν μια ενιαία ιστορία ή σενάριο σε όλη τη διάρκεια του breakout, βρίσκοντας ενδείξεις, σπάζοντας κωδικούς, λύνοντας παζλ και απαντώντας σε ερωτήσεις. Ο σκοπός ενός Digital Breakout είναι να διδάξει τους μαθητές σχετικά με το θέμα με διασκεδαστικό και συναρπαστικό τρόπο.

Σε αυτό το Digital Breakout, οι μαθητές θα πραγματοποιήσουν το σενάριο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης με μια διασημότητα. Θα υπάρχουν διαφορετικές σκέψεις και ψυχικά εμπόδια για το πώς να αλληλεπιδράσουν σε μια τέτοια περίπτωση καθώς το όλο σενάριο θα εξελίσσεται σε ένα ασανσέρ. Ο στενός χώρος αναγκάζει το μυαλό να επεξεργάζεται τις πληροφορίες πιο γρήγορα καθώς και να τις αντανακλά σε καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Τα Digital Breakout μπορούν να λειτουργήσουν τόσο ως ατομική όσο και ως ομαδική δραστηριότητα. Μπορείτε να επιλέξετε να παραδώσετε αυτήν την ψηφιακή μορφή σε ένα περιβάλλον ομαδικής εργασίας, έχοντας μεμονωμένες ή μικρές ομάδες νέων που ολοκληρώνουν τις προκλήσεις και αναπτύσσουν τη δική τους ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα του FOMO. Εάν χρησιμοποιείτε αυτούς τους πόρους σε ένα περιβάλλον ομαδικής εργασίας, βεβαιωθείτε ότι έχετε ορίσει ένα χρονικό όριο για την ολοκλήρωση των προκλήσεων – αυτό θα προσθέσει έναν αέρα ανταγωνισμού! Τα Digital Breakout θα λειτουργήσουν καλύτερα σε μια προχωρημένη συνεδρία, σε περίπτωση που οι νέοι έχουν ερωτήσεις ή ζητήματα που θα ήθελαν να θίξουν.

Πρόσκληση σε Δραστηριότητα Δράσης

Η Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση είναι μια πρακτική απασχόληση που λειτουργεί για να εμπλέξει τους εκπαιδευόμενους στη διαδικασία του «μαθαίνω κάνοντας». Αυτός ο μαθησιακός πόρος θα παρακινήσει τους νέους για να τους δείξει τι μπορούν να κάνουν προσωπικά για να αντιμετωπίσουν το συγκεκριμένο θέμα του FOMO.

Σε αυτήν τη Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση, οι μαθητές θα καταλάβουν ότι οι διασημότητες και οι influencers είναι κανονικοί άνθρωποι, με αδυναμίες και ιδιότητες, πρέπει να σταματήσουν να τους βάζουν σε βάθος. Βλέποντας ότι η ζωή τους δεν είναι τέλεια όπως δείχνουν στην κοινωνική ζωή. Αυτή η Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση έχει στόχο να δημιουργήσει την κοινή αποδοχή



που είναι ενάντια στην ψυχική υγεία για να τροφοδοτήσει τη σύγκριση μεταξύ ανθρώπων, κυρίως μεταξύ, ας πούμε, «κοινωνών» ανθρώπων και διασημοτήτων.

Όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον πόρο στο περιβάλλον εργασίας για νέους, μπορείτε να ζητήσετε από τους νέους να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα σε ομάδες. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να συνεργαστούν και να ολοκληρώσουν την πρόκληση. Εναλλακτικά, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί ως μεμονωμένη εργασία. Μπορείτε να ζητήσετε από τους εκπαιδευόμενους να το ολοκληρώσουν στον ελεύθερο χρόνο τους στο σπίτι και να αποκαλύψουν τα αποτελέσματά τους μετά από μία εβδομάδα. Μόλις οι νέοι στην ομάδα σας ολοκληρώσουν τη Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση, μπορείτε να τους θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε μια άτυπη ομαδική συζήτηση, ώστε να κατανοήσετε τι έχουν μάθει μέσα από αυτήν την εμπειρία:

- Πώς βρήκατε τη δραστηριότητα; Όχι τόσο διαφορετική; Θα μπορούσατε να βρείτε κοινούς φόβους και αδυναμίες με διασημότητες και influencers;
- Βρεθήκατε στη θέση να συγκριθείτε με διάσημους και να ψάχνετε τρόπο να πετύχετε τα ίδια αποτελέσματα;
- Ποια θα ήταν τα μειονεκτήματα του να είσαι διάσημος;

Κουίζ

Αυτό το κουίζ αποτελείται από 10 ερωτήσεις που εναλλάσσονται μεταξύ ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής και σωστές ή λανθασμένες ερωτήσεις. Καθοδηγεί τους νέους να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τα «*FOMO & ο Αντίκτυπος των Διασημοτήτων και των Επιρροών στο Διαδίκτυο*» και μπορεί να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να επανεξετάσουν το μαθησιακό περιεχόμενο που καλύπτεται στο διαδραστικό γράφημα. Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το κουίζ με νέους στην ομάδα σας, ζητήστε τους να ολοκληρώσουν το κουίζ μόλις ολοκληρώσουν τις άλλες προκλήσεις και δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο διαδραστικό γράφημα. Εναλλακτικά, μπορεί να λειτουργήσει ως δραστηριότητα για τη συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στο θέμα, πριν ξεκινήσουν οι άλλες δραστηριότητες.

Ερωτήσεις Αναφοράς

Μόλις οι νέοι στην ομάδα σας ολοκληρώσουν τους πόρους του διαδραστικού γραφήματος «*FOMO & ο Αντίκτυπος των Διασημοτήτων και των Επιρροών στο Διαδίκτυο*», μπορείτε να τους θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε μια άτυπη ομαδική συζήτηση, ώστε να κατανοήσετε τι έχουν μάθει μέσα από αυτήν την μαθησιακή εμπειρία:



- Μας περιβάλλει το FOMO στις μέρες μας; Επηρεάζει προοδευτικά τις επιλογές της ζωής μας για το μέλλον;
- Πώς θα ορίζατε το FOMO ως στρατηγική μάρκετινγκ με ηθικούς όρους;
- Πώς θα αξιολογούσατε την επιρροή που λαμβάνετε όταν επιλέγετε να αγοράσετε προϊόντα;
- Είναι πάντα εγγυημένο ότι ένα πιο ακριβό και πολυτελές προϊόν έχει μεγαλύτερη αξία;

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