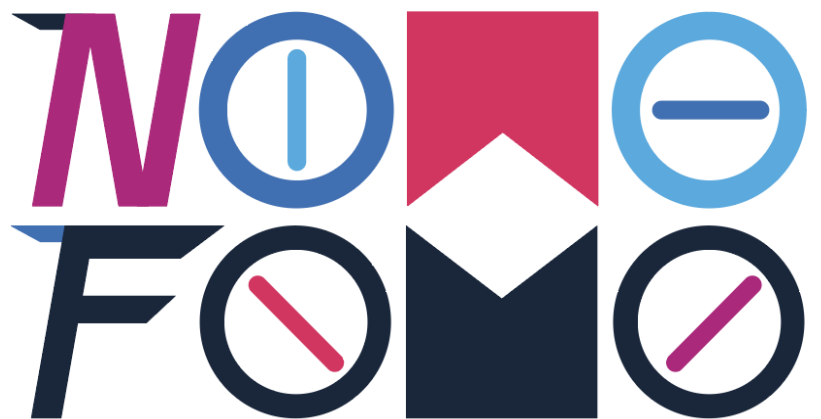




## NOMO FOMO

Τα 3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής,  
Αδιάφορος, Ανάξιος

Πρόσκληση σε Δραστηριότητα



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



## Οι Βασικές Αρχές του FOMO

### Πρόσκληση σε Δραστηριότητα

<b>Διαδραστικό θέμα Γραφήματος</b>	1. Τα 3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής, Αδιάφορος, Ανάξιος		
<b>Τίτλος Δραστηριότητας</b>	Θετικό Ημερολόγιο		
<b>Τύπος πόρου</b>	Πρόσκληση σε Δραστηριότητα		
<b>Φωτογραφία</b>			
<b>Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)</b>	10 λεπτά /ημέρα	<b>Μαθησιακό αποτέλεσμα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αναγνωρίστε την αυτοευγνωμοσύνη αντί να την αναζητάτε στο διαδίκτυο.</li></ul>
<b>Στόχος της δραστηριότητας</b>	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να αναγνωρίσουν τα πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το FOMO μπορούν να επηρεάσουν τα άτομα, κάνοντάς τα να αισθάνονται αντιδημοφιλή, αδιάφορα και ανάξια. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει το FOMO στην ψυχική τους υγεία και θα εφαρμόσουν μια θετική δράση για την καταπολέμησή της μέσω της αυτοϊκανοποίησης.		



<b>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Κινητό</li><li>- Σημειωματάριο</li><li>- Στυλό</li></ul>
<b>Οδηγίες Βήμα-Βήμα</b>	<p>Βήμα 1 - Εάν πιάσετε τον εαυτό σας να βιώνει FOMO, γιατί να μην δοκιμάσετε την τεχνική θετικής ημερολογιακής καταγραφής NOMO FOMO; Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να σας εκθέσουν στη ζωή εξωφρενικών influencers ή ανθρώπων που ταξιδεύουν σε όλο τον κόσμο κάθε εβδομάδα. Αυτό μπορεί να σας οδηγήσει στο να πιστεύετε ότι η ζωή σας είναι λιγότερο συναρπαστική από τους φίλους, την οικογένεια και τις διασημότητες. Αυτό μπορεί να βλάψει την ψυχική σας υγεία, καθώς μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα σας.</p> <p>Το να καρτήσετε ημερολόγιο μπορεί να σας κάνει να σκεφτείτε "πώς θα με ωφελήσει αυτό;". Ωστόσο, γνωρίζετε ότι έχει αποδειχθεί ιατρικά ότι ανακουφίζει από την ψυχική δυσφορία απελευθερώνοντας αρνητικά συναισθήματα; Πάρτε ένα σημειωματάριο και ένα στυλό για να ξεκινήσετε!</p> <p>Βήμα 2- Στο τέλος κάθε ημέρας, αφιερώστε δέκα λεπτά για να γράψετε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες στη ζωή σας. Μπορείτε να επιλέξετε να γράψετε για αυτά τα πράγματα λεπτομερώς ή απλώς να αναφέρετε το πράγμα που επιλέξατε να εκτιμήσετε εκείνη την ημέρα. Η επιλογή είναι δική σας!</p> <p>Αναγνωρίζοντας αυτά για τα οποία είστε ευγνώμονες στη ζωή σας, μπορείτε να καταπολεμήσετε το FOMO και να βοηθήσετε να διαλύσετε τα 3 Α του FOMO - να αισθάνεστε αντιδημοφιλείς, αδιάφοροι ή ανάξιοι. Η ενίσχυση της αυτογνωσίας σας είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να καταλάβετε τι αξίζει σε εσάς και στη ζωή σας.</p> <p>Βήμα 3 - Μετά από 7 ημέρες, αναλογιστείτε τη θετική εμπειρία σας από την ημερολόγηση. Αναρωτηθείτε τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Θεωρήσατε ότι ήταν ωφέλιμο να σκεφτείτε για τι είστε ευγνώμονες;</li><li>● Αντιμετωπίσατε λιγότερο FOMO αφού αναγνωρίσατε τι εκτιμάτε στον εαυτό σας/στη ζωή σας;</li><li>● Πιστεύετε ότι η τήρηση ημερολογίου είναι ένας καλός τρόπος για την καταπολέμηση της FOMO;</li><li>● Θα συνεχίσετε να γράφετε ημερολόγιο για να καταπολεμήσετε το FOMO;</li></ul>

# 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