



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

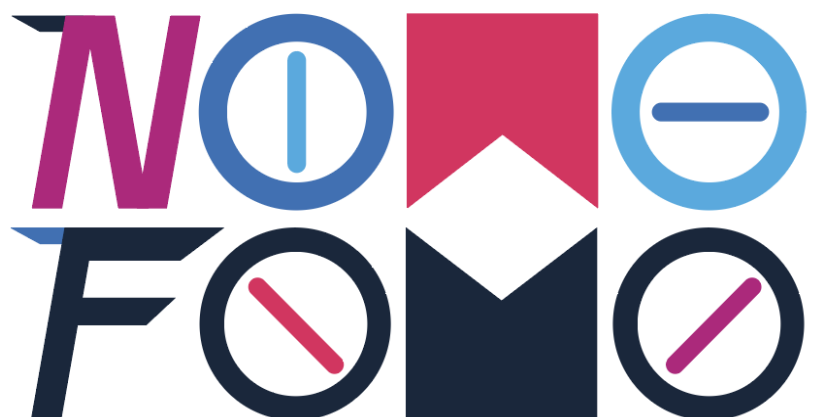


NOMO FOMO

Διαδραστικό Γράφημα

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και
Λανθασμένες Αντιλήψεις

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή



Positive mental health for GEN Z



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 καλύτερα όλα αυτά 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

4. Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Λανθασμένες Αντιλήψεις

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Λανθασμένες Αντιλήψεις εισάγει τους μαθητές στην επιβλαβή επίδραση των κοινωνικών δικτύων όσον αφορά την αντίληψη της πραγματικότητας. Αυτό το διαδραστικό γράφημα ασχολείται με το πώς αυτή η "εικονική ζωή" μπορεί να θολώσει τα όρια μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας. Η κοινωνία στην οποία ζούμε δίνει έμφαση στην τελειότητα, και η κοινωνία εξισώνει την ομορφιά με την τελειότητα, επομένως, οι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προσπαθούν να τραβήξουν αισθητικά ευχάριστες φωτογραφίες με το τέλειο φίλτρο, φόντο, φωτισμό και διακόσμηση, για να δημιουργήσουν μια τέλεια στιγμή για να τη δουν όλοι οι followers τους. Αυτό το περιεχόμενο μπορεί να διαστρεβλώσει την αντίληψη των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την πραγματικότητα, καθώς δεν αποτελεί ακριβή αναπαράσταση των στιγμών της ζωής των ανθρώπων. Η κατανάλωση αυτού του κατασκευασμένου περιεχομένου μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ευημερία των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προκαλώντας FOMO, κατάθλιψη, άγχος και άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Στόχος αυτών των πόρων είναι να ευαισθητοποιήσουν τους χρήστες σχετικά με το πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να χειραγωγήσουν την πραγματικότητα, να τους ενημερώσουν για τα προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να προκαλέσει αυτό και να τους ενθαρρύνουν να αναπτύξουν μια υγιή σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιορίζοντας τη χρήση δημοφιλών πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης και ασκώντας αυτοφροντίδα.

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
4. Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Λανθασμένες Αντιλήψεις	<ul style="list-style-type: none">● Βασικές γνώσεις για το πώς η χρήση του διαδικτύου μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική ευημερία● Βασικές γνώσεις σχετικά με τη διαχείριση της	<ul style="list-style-type: none">● Συζητήστε πώς οι διαδικτυακές δραστηριότητες μπορούν να επηρεάσουν τη συναισθηματική σας ευημερία● Προσδιορίστε πώς οι αναρτήσεις, οι	<ul style="list-style-type: none">● Συνειδητοποίηση της σχέσης μεταξύ των στρεβλών αντιλήψεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της FOMO● Συνειδητοποίηση της σημασίας της



	<p>διαδικτυακής ευημερίας</p> <ul style="list-style-type: none">• Πρακτική γνώση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι παρουσιάζουν τη ζωή τους σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που φαίνονται ιδεαλιστικές• Πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που φαίνονται ιδεαλιστικές• Βασικές γνώσεις σχετικά με το πώς το να περνάς πολύ χρόνο στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε FOMO, άγχος και στρες	<p>εικόνες, τα σχόλια κ.λπ. μπορούν να επηρεάσουν τη συναισθηματική ευημερία ενός ατόμου.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ανάλυση του τρόπου με τον οποίο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα μηνύματα μπορούν να οδηγήσουν σε FOMO• Συζητήστε το ρόλο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην πρόκληση στρες και άγχους• Καθιέρωση μεθόδων για τον περιορισμό του αντίκτυπου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη συναισθηματική ευημερία του ατόμου	<p>εξεύρεσης χρόνου για δραστηριότητες εκτός σύνδεσης στον σημερινό ψηφιακό κόσμο</p> <ul style="list-style-type: none">• Προθυμία αξιολόγησης του χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
--	--	---	---

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 στην οποία απευθύνεται και διερευνά τις έννοιες που σχετίζονται με αυτήν. Το επεξηγηματικό βίντεο *Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Λανθασμένες Αντιλήψεις* ασχολείται με την επιρροή του τελειοποιημένου περιεχομένου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην αίσθηση της πραγματικότητας του ατόμου. Υπογραμμίζει πώς οι νέοι, οι οποίοι περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στα μέσα κοινωνικής



δικτύωσης, μπορούν να επηρεαστούν σε μεγάλο βαθμό από τις ψεύτικες πραγματικότητες που εμφανίζονται στο διαδίκτυο.

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 ένα συγκεκριμένο θέμα ή ζήτημα, με διασκεδαστικό και συναρπαστικό τρόπο.

Σε αυτό το Digital Breakout, οι εκπαιδευόμενοι θα βυθιστούν σε ένα σενάριο βιντεοπαιχνιδιού, όπου είναι ο κύριος χαρακτήρας και πρέπει να ολοκληρώσουν τέσσερα επίπεδα για να επιστρέψουν στην πραγματικότητα. Σε κάθε επίπεδο αυτού του "βιντεοπαιχνιδιού", οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να επιλύσουν προκλήσεις μέσω των οποίων θα αποκτήσουν μια βαθύτερη εικόνα της ψεύτικης πραγματικότητας που προβάλλεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πώς τα χαρακτηριστικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να προκαλέσουν χημικές αντιδράσεις στον εγκέφαλό μας που αυξάνουν τον κίνδυνο εθισμού και εξάρτησης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης, το πώς οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στο αίσθημα ανεπάρκειας που συχνά αφήνουν οι χρήστες μετά από μεγάλη κατανάλωση περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Αυτό το Digital Breakout θα δοκιμάσει τους εκπαιδευόμενους, καθώς θα μάθουν για τους πολλούς διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν το FOMO, την αντίληψη της πραγματικότητας και την ψυχική υγεία.

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 *Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Λανθασμένες Αντιλήψεις*. 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 αυτή τη Πρόσκληση για Δράση, οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να ολοκληρώσουν μια πρόκληση "Bingo αυτοφροντίδας", κατά τη διάρκεια της οποίας θα εξασκηθούν στην εφαρμογή δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας στην καθημερινή τους ρουτίνα για να δώσουν προτεραιότητα στη σωματική και ψυχική τους ευεξία με διασκεδαστικό και παρακινητικό τρόπο. Παρέχεται ένα πρότυπο και κάθε φορά που ο μαθητής ολοκληρώνει μια δραστηριότητα, πρέπει να τη σημειώνει στο τετράγωνο, όπως ακριβώς και στο κανονικό μπίνγκο. Αφού ο μαθητής ολοκληρώσει όλες τις δραστηριότητες, ενθαρρύνεται να αναλογιστεί τις προηγούμενες εβδομάδες και να εκτιμήσει την αξία της τακτικής αυτοφροντίδας.

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:

- Δυσκολευτήκατε να βρείτε χρόνο για αυτές τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας;
- Πόση ώρα σας πήρε να ολοκληρώσετε όλες τις δραστηριότητες;
- Παρατηρήσατε κάποια διαφορά στην ψυχική σας ευεξία τις τελευταίες εβδομάδες;
- Μήπως αυτές οι προκλήσεις σας έκαναν να συνειδητοποιήσετε καλύτερα το βαθμό εξάρτησής σας από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Αναγνωρίζετε την αξία της τακτικής αυτοφροντίδας;
- Παρατηρήσατε κάποια διαφορά στα επίπεδα του FOMO σας κατά τη διάρκεια αυτών των εβδομάδων επανασύνδεσης με τον εαυτό σας;
- Βιώνετε FOMO όταν βλέπετε τι κάνουν οι άλλοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Πιστεύετε ότι το να βλέπετε λιγότερο τι κάνουν οι άλλοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να ενσωματώνετε δραστηριότητες εκτός οθόνης στην καθημερινή σας ζωή μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση αυτών των συναισθημάτων FOMO;
- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα διαδικτυακά μέσα μπορούν να κατασκευαστούν ή να παραποιηθούν;

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 *Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Λανθασμένες Αντιλήψεις* 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 *Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Λανθασμένες Αντιλήψεις*, μπορείτε να τους θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε μια άτυπη ομαδική συζήτηση, ώστε να κατανοήσετε τι έχουν μάθει μέσα από αυτήν την μαθησιακής εμπειρία:

- Πώς σας φάνηκαν οι πόροι που σας παρουσιάστηκαν σε αυτό το διαδραστικό Infographic; Σας άρεσε να μαθαίνετε για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις λανθασμένες αντιλήψεις μέσα από ένα βίντεο, ένα Digital Breakout, μια πρόσκληση σε δράση και ένα κουίζ;
- Αισθάνεστε ότι έχετε μάθει νέες πληροφορίες και δεξιότητες μέσω των πηγών που παρουσιάζονται σε αυτό το διαδραστικό Infographic ;
- Ποια μέρη σας άρεσαν περισσότερο ή λιγότερο; Εξηγήστε γιατί.
- Να αναφέρετε δύο πράγματα που μάθατε μέσα από τη θεματική περιοχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των λανθασμένων αντιλήψεων, τα οποία θα μπορούσατε να μοιραστείτε με έναν συμμαθητή σας.
- Θα θέλατε να μάθετε περισσότερα για το θέμα της FOMO; Θα θέλατε να μάθετε περισσότερα για το πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την αντίληψή σας για την πραγματικότητα; Γιατί;

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