



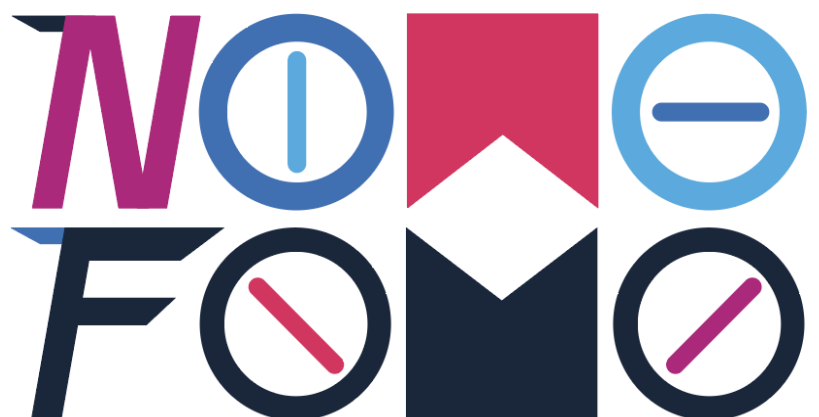
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## NOMO FOMO

Τα 3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής,  
Αδιάφορος, Ανάξιος

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 πρόσκληση 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 2: Τα 3Α του FOMO: Αντιδημοφιλής, Αδιάφορος, Ανάξιος

Τα 3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής, Αδιάφορος, Ανάξιος διερευνά πώς το FOMO μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση των ατόμων. Αυτός ο θεματικός τομέας επικεντρώνεται στο πώς ο φόβος της απουσίας μπορεί να επηρεάσει την ψυχική ευεξία και να προκαλέσει συναισθήματα άγχους και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Η επισήμανση του τρόπου με τον οποίο η FOMO επηρεάζει την αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσει τους νέους να αναγνωρίσουν τους κινδύνους της FOMO και πώς να την ξεπεράσουν.

### 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
<b>Τα 3Α του FOMO: Αντιδημοφιλής , Αδιάφορος, Ανάξιος</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Βασικές γνώσεις για το πώς το FOMO μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε αντιπαθείς, αδιάφοροι, μη φιλικοί</li><li>● Πραγματική γνώση του "Θύμα FOMO" και της "Διασώστη FOMO"</li><li>● Γνώση του πώς να μην σε "περιλαμβάνουν" μπορεί να ενισχύσει τη FOMO</li><li>● Πρακτικές γνώσεις για το πώς να ανταποκριθείτε</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Συζήτηση του πώς το FOMO μπορεί να κάνει ένα άτομο να αισθάνεται</li><li>● Εξέταση του πώς το FOMO των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα απομόνωσης και αρνητικής ψυχικής υγείας</li><li>● Προσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο το FOMO επηρεάζει τους νέους</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Συνειδητοποίηση του τρόπου με τον οποίο το FOMO μπορεί να επηρεάσει την ψυχική σας ευημερία</li><li>● Προθυμία εξέτασης σεναρίων που μπορεί να προκαλέσουν FOMO</li></ul>



	<p>Θετικά στο FOMO στους κοινωνικούς κύκλους</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Θεωρητικές γνώσεις για το πώς να μειώσετε τις επιπτώσεις του FOMO στο σπίτι, στο σχολείο, με τους φίλους σας</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αναγνώριση των διαφορετικών σεναρίων που μπορεί να προκαλέσουν FOMO</li><li>• Διαφοροποίηση μεταξύ του να αισθάνεστε πιεσμένοι να πάτε κάπου από το να έχετε FOMO</li></ul>	
--	---	---	--

## 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 διαδραστικό γράφημα “Τα 3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής, Αδιάφορος, Ανάξιος” δίνει μια εικόνα των συναισθημάτων που προκύπτουν από τους ανθρώπους που βιώνουν το FOMO στη ζωή τους. Αυτό το βίντεο αποδεικνύει ότι ακόμη και αν οι νέοι πιστεύουν ότι είναι αντιδημοφιλείς, αδιάφοροι και ανάξιοι λόγω του FOMO, αυτό οφείλεται στη διαστρεβλωμένη πραγματικότητα που συχνά παρουσιάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό το βίντεο υπενθυμίζει στους θεατές ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προωθούν μη ρεαλιστικές προσδοκίες που μπορούν να επηρεάσουν την ατομική αυτοεκτίμηση και αυτοεκτίμηση.

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 στην καινούργια τηλεοπτική σειρά που ακολουθεί τη ζωή δύο σχολικών νταήδων, του FO και του MO. Οι εκπαιδευόμενοι θα καθοδηγηθούν να αναγνωρίσουν τις περιπτώσεις FOMO και θα μάθουν πώς να καταπολεμήσουν αυτά τα συναισθήματα ολοκληρώνοντας τις προκλήσεις που παρουσιάζονται στο ψηφιακό διάλειμμα.

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 αυτή την Πρόσκληση για Δράση, οι μαθητές καθοδηγούνται να καταπολεμήσουν τα συναισθήματα που σχετίζονται με το FOMO ξεκινώντας ένα Ημερολόγιο Θετικότητας. Προκειμένου να αντισταθούν στα 3 Α του FOMO, οι νέοι ενθαρρύνονται να αρχίσουν να γράφουν σε ημερολόγιο τα πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες κάθε μέρα. Αυτό λειτουργεί ως κίνητρο για τους νέους να αναγνωρίσουν τι εκτιμούν στη ζωή τους, ώστε να εξαλειφθεί ο αντίκτυπος του FOMO.

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:

- *Θεωρήσατε ότι ήταν ωφέλιμο να σκεφτείτε για τι είστε ευγνώμονες;*
- *Αντιμετωπίσατε λιγότερο FOMO αφού αναγνωρίσατε τι εκτιμάτε στον εαυτό σας/στη ζωή σας;*
- *Πιστεύετε ότι η τήρηση ημερολογίου είναι ένας καλός τρόπος για την καταπολέμηση της FOMO;*
- *Θα συνεχίσετε να γράφετε ημερολόγιο για να καταπολεμήσετε το FOMO;*
- 

## 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 3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής, Αδιάφορος, Ανάξιος* 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 «*Τα 3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής, Αδιάφορος, Ανάξιος*», 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 γράφημα; Σας άρεσε να μαθαίνετε για *Τα 3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής, Αδιάφορος, Ανάξιος* μέσα από ένα βίντεο, ένα ψηφιακό διάλειμμα, μια δραστηριότητα που σε καλεί σε δράση και ένα κουίζ;
- Αισθάνεστε ότι έχετε μάθει νέες πληροφορίες και δεξιότητες μέσω των πηγών που παρουσιάζονται σε αυτό το διαδραστικό γράφημα;
- Ποια μέρη σας άρεσαν περισσότερο ή λιγότερο; Εξηγήστε γιατί.
- Αναφέρετε δύο πράγματα που μάθατε μέσα από τη θεματική περιοχή των *3 Α του FOMO: Αντιδημοφιλής, Αδιάφορος, Ανάξιος* και 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 επιταχύνουν τα συναισθήματα FOMO; 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