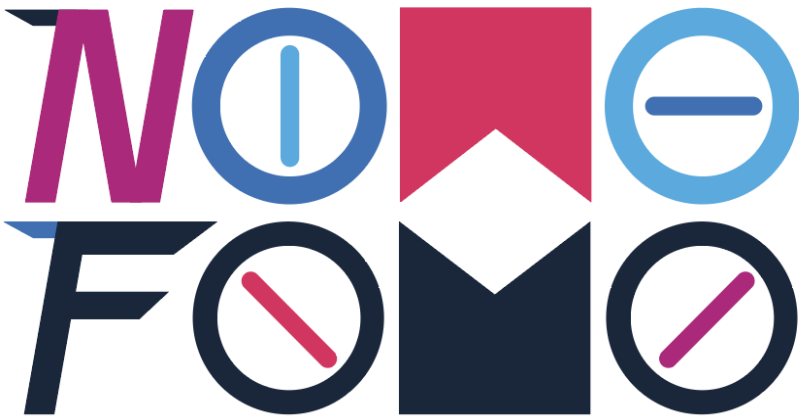




NOMO FOMO

Os fundamentos da FOMO
Apelo à ação

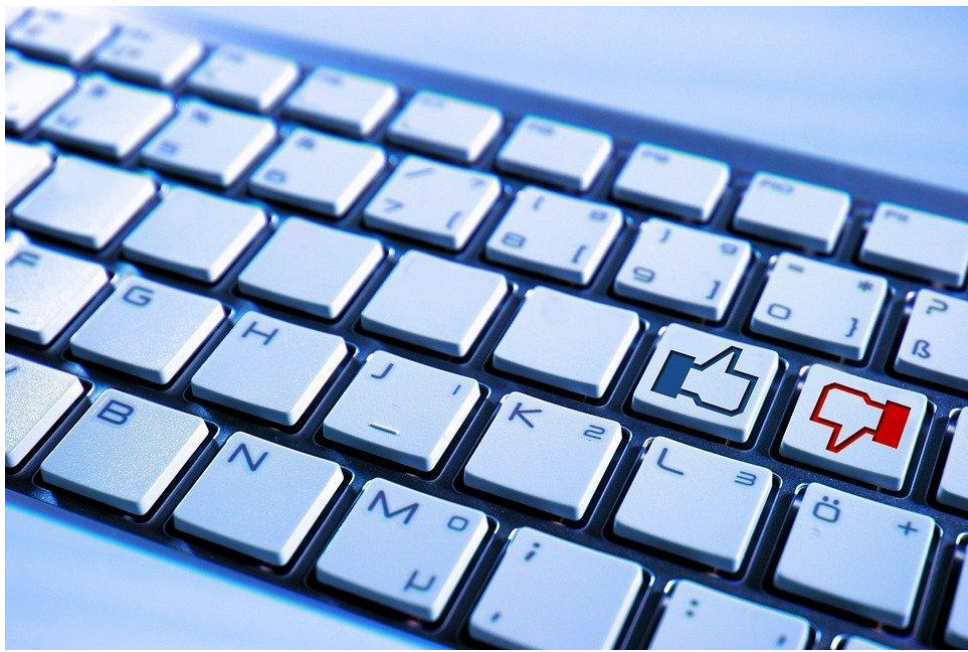


Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out



Os fundamentos da FOMO

Apelo à Ação

Tema Infográfico Interactivo	1. Os fundamentos da FOMO		
Título da actividade	Desafio de Desintoxicação da FOMO		
Tipo de recurso	Apelo à ação		
Foto			
Duração da actividade (em minutos)	30 minutos por dia	Resultado da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">• Identificar as causas, efeitos e soluções da FOMO para melhorar o bem-estar geral
Objetivo da actividade	<i>O objetivo desta actividade é proporcionar aos alunos uma oportunidade de usar esta actividade quando temem que estão a perder. Este apelo à ação propõe um "Desafio de Desintoxicação da FOMO" que funcionará como um guia que os jovens poderão seguir quando se encontrarem em situações afetadas pela FOMO.</i>		
Materiais necessários para a actividade	<ul style="list-style-type: none">- Telemóvel- Jornal- Caneta		



Instruções passo-a-passo

Passo 1 - Se te encontras a experienciar a FOMO, porque não tentar o Desafio de Desintoxicação FOMO. Este desafio pode ajudar-te a reduzir a FOMO e a sentires-te melhor. Concentrares-te em atividades para reduzir a FOMO é benéfico para o teu bem-estar geral e pode tornar-se rotina se as praticares frequentemente.

Passo 2- Completa o modelo abaixo ao longo de 1 semana. Porque não fazer um diário de como te sentes no final de cada dia, para veres se a desintoxicação FOMO te está a afetar positivamente?

Passo 3 - Avalia como te sentes no final do desafio de 7 dias e decide quais os hábitos que gostarias de continuar a ter na sua rotina diária!

Modelo

Desafio de Desintoxicação FOMO	
<i>Tenta completar este desafio em 1 semana e vê se notas uma diferença na tua experiência FOMO:</i>	
Desafio	Assinalar quando estiver completo
Dia 1: - Eliminar quaisquer aplicações de redes sociais que não te mantenham em contacto com a tua família e amigos	
Dia 2: - Desligar as notificações durante 2 horas hoje	
Dia 3: - Experimenta uma actividade de atenção (Assinala qual a actividade que completas) <ul style="list-style-type: none">• Meditação de 5 minutos• Exercício de respiração profunda• Passeio relaxante• Ler algumas páginas de um livro• Praticar yoga	
Dia 4: Estabelece um limite de tempo diário para a tua utilização das redes sociais (por exemplo; 30 minutos p/dia)	



	Dia 5: Verifica só o teu telemóvel todos os dias depois do pequeno-almoço	
	Dia 6: - Sem telefone até depois do trabalho/ escola	
	Dia 7: - Sem telemóvel às refeições durante todo o dia. - Aponta quais os hábitos que gostarias de continuar na próxima semana.	

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