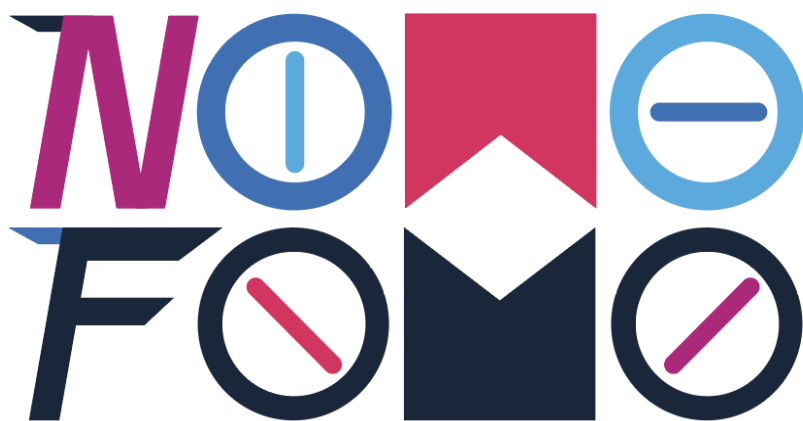




NOMO FOMO

Οι Βασικές Αρχές του FOMO
Πρόσκληση σε Δραστηριότητα



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



Οι Βασικές Αρχές του FOMO

Πρόσκληση σε Δραστηριότητα

| | | | |
|---|--|-----------------------------|---|
| Διαδραστικό θέμα Γραφήματος | 1. Οι Βασικές Αρχές του FOMO | | |
| Τίτλος Δραστηριότητας | FOMO Detox Challenge | | |
| Τύπος πόρου | Πρόσκληση σε Δραστηριότητα | | |
| Φωτογραφία |  | | |
| Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά) | 30 λεπτά/ημέρα | Μαθησιακό αποτέλεσμα | <ul style="list-style-type: none">• Προσδιορίστε τις αιτίες, τα αποτελέσματα και τις λύσεις του FOMO για να βελτιώσετε τη συνολική ευημερία |
| Στόχος της δραστηριότητας | <p>Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να παρέχει στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν αυτή τη δραστηριότητα όταν φοβούνται ότι θα χάσουν την ευκαιρία. Αυτή η πρόσκληση για δράση προτείνει μια «Πρόκληση αποτοξίνωσης FOMO» που θα λειτουργήσει ως οδηγός που μπορούν να ακολουθήσουν οι νέοι όταν βρεθούν σε καταστάσεις που επηρεάζονται από το FOMO.</p> | | |



| Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα | <ul style="list-style-type: none">- Κινητό τηλέφωνο- Εφημερίδα- Στυλό | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------|--|---|--|------------------|------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| Οδηγίες Βήμα-Βήμα | <p>Βήμα 1 – Εάν βρίσκεις τον εαυτό σου να βιώνει το FOMO, γιατί να μην δοκιμάσεις το FOMO Detox Challenge. Αυτή η πρόκληση μπορεί να σε βοηθήσει να βάλεις το μυαλό σου να μειώσει το FOMO και να σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα. Η εστίαση σε δραστηριότητες για τη μείωση του FOMO είναι ευεργετική για τη συνολική ευημερία σου και μπορεί να γίνει ρουτίνα εάν τις ασκείς συχνά.</p> <p>Βήμα 2- Συμπλήρωσε το παρακάτω πρότυπο κατά τη διάρκεια 1 εβδομάδας. Γιατί να μην καταγράψεις τι νιώθεις στο τέλος κάθε μέρας, για να δεις εάν η αποτοξίνωση FOMO σε επηρεάζει θετικά;</p> <p>Βήμα 3 – Αξιολόγησε πώς νιώθεις στο τέλος της πρόκλησης 7 ημερών και αποφάσισε ποιες συνήθειες θα ήθελες να συνεχίσεις στην καθημερινή σου ρουτίνα!</p> | | | | | | | | | | | | |
| Πρότυπο | <table border="1"><thead><tr><th colspan="2">FOMO Detox Challenge</th></tr><tr><td colspan="2"><i>Προσπάθησε να ολοκληρώσεις αυτήν την πρόκληση σε 1 εβδομάδα και παρατήρησε αν δεις διαφορά στην εμπειρία σου στο FOMO:</i></td></tr><tr><th>Challenge</th><th>Tick όταν ολοκληρωθεί</th></tr></thead><tbody><tr><td>Ημέρα 1:<ul style="list-style-type: none">- Διέγραψε τυχόν εφαρμογές κοινωνικών μέσων που δεν σε κρατούν σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σου</td><td></td></tr><tr><td>Ημέρα 2:<ul style="list-style-type: none">- Απενεργοποίησε τις ειδοποιήσεις για 2 ώρες σήμερα</td><td></td></tr><tr><td>Ημέρα 3:<ul style="list-style-type: none">- Δοκίμασε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας (Σημειώστε ποια δραστηριότητα ολοκληρώνετε)<ul style="list-style-type: none">• Διαλογισμός 5 λεπτών• Άσκηση βαθιάς αναπνοής• Πήγαινε μια χαλαρωτική βόλτα• Διάβασε μερικές σελίδες από ένα βιβλίο</td><td></td></tr></tbody></table> | FOMO Detox Challenge | | <i>Προσπάθησε να ολοκληρώσεις αυτήν την πρόκληση σε 1 εβδομάδα και παρατήρησε αν δεις διαφορά στην εμπειρία σου στο FOMO:</i> | | Challenge | Tick όταν ολοκληρωθεί | Ημέρα 1: <ul style="list-style-type: none">- Διέγραψε τυχόν εφαρμογές κοινωνικών μέσων που δεν σε κρατούν σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σου | | Ημέρα 2: <ul style="list-style-type: none">- Απενεργοποίησε τις ειδοποιήσεις για 2 ώρες σήμερα | | Ημέρα 3: <ul style="list-style-type: none">- Δοκίμασε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας (Σημειώστε ποια δραστηριότητα ολοκληρώνετε)<ul style="list-style-type: none">• Διαλογισμός 5 λεπτών• Άσκηση βαθιάς αναπνοής• Πήγαινε μια χαλαρωτική βόλτα• Διάβασε μερικές σελίδες από ένα βιβλίο | |
| FOMO Detox Challenge | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Προσπάθησε να ολοκληρώσεις αυτήν την πρόκληση σε 1 εβδομάδα και παρατήρησε αν δεις διαφορά στην εμπειρία σου στο FOMO:</i> | | | | | | | | | | | | | |
| Challenge | Tick όταν ολοκληρωθεί | | | | | | | | | | | | |
| Ημέρα 1: <ul style="list-style-type: none">- Διέγραψε τυχόν εφαρμογές κοινωνικών μέσων που δεν σε κρατούν σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σου | | | | | | | | | | | | | |
| Ημέρα 2: <ul style="list-style-type: none">- Απενεργοποίησε τις ειδοποιήσεις για 2 ώρες σήμερα | | | | | | | | | | | | | |
| Ημέρα 3: <ul style="list-style-type: none">- Δοκίμασε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας (Σημειώστε ποια δραστηριότητα ολοκληρώνετε)<ul style="list-style-type: none">• Διαλογισμός 5 λεπτών• Άσκηση βαθιάς αναπνοής• Πήγαινε μια χαλαρωτική βόλτα• Διάβασε μερικές σελίδες από ένα βιβλίο | | | | | | | | | | | | | |



| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Κάνε γιόγκα | |
| | Ημέρα 4: Όρισε ένα ημερήσιο χρονικό όριο για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. 30 λεπτά /ημέρα) | |
| | Ημέρα 5: Μην τσεκάρεις το τηλέφωνό σου παρά μόνο μετά το πρωινό κάθε μέρα | |
| | Ημέρα 6: <ul style="list-style-type: none">- Χωρίς τηλέφωνο μέχρι μετά τη δουλειά / σχολείο | |
| | Ημέρα 7: <ul style="list-style-type: none">- Χωρίς τηλέφωνο στα γεύματα όλη την ημέρα.- Σημείωσε ποιες συνήθειες θα ήθελες να συνεχίσεις την επόμενη εβδομάδα. | |

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