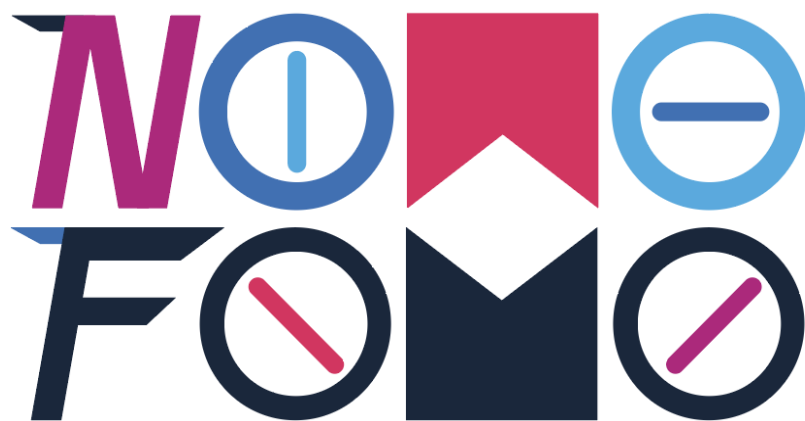




# NOMO FOMO

Podstawy FOMO

Apel o podjęcie działań - Ćwiczenie




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



## Podstawy FOMO

### Apel o podjęcie działań - Ćwiczenie

<b>Temat interaktywnej infografiki</b>	1. Podstawy FOMO		
<b>Tytuł Ćwiczenia</b>	Detoks od FOMO Wyzwanie		
<b>Rodzaj zasobu</b>	Apel o podjęcie działań - Ćwiczenie		
<b>Zdjęcie</b>			
<b>Czas trwania (w minutach)</b>	30 min dziennie	<b>Efekty nauczania</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zidentyfikuj przyczyny, skutki i rozwiązania problemu FOMO, aby poprawić ogólne samopoczucie</li></ul>
<b>Cel ćwiczenia</b>	<i>Celem tego ćwiczenia jest zapewnienie uczniom możliwości skorzystania z niego, gdy obawiają się, że coś im umyka. Niniejsze wezwanie do działania proponuje "Wyzwanie detoksu od FOMO", które będzie służyć jako przewodnik, który młodzi ludzie mogą stosować, gdy znajdą się w sytuacjach dotkniętych FOMO.</i>		



<p><b>Materiały potrzebne do wykonania ćwiczenia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Smartfon</i></li> <li>- <i>Dziennik</i></li> <li>- <i>Długopis</i></li> </ul>												
<p><b>Instrukcje krok po kroku</b></p>	<p>Krok 1 - Jeśli doświadczasz FOMO, dlaczego nie spróbować wyzwania Detoks od FOMO. To wyzwanie może pomóc ci nastawić się na redukcję FOMO i pomóc ci poczuć się lepiej. Skupienie się na działaniach mających na celu zmniejszenie FOMO jest korzystne dla ogólnego samopoczucia i może stać się rutyną, jeśli będziesz je często praktykować.</p> <p>Krok 2- Wypełnij poniższy szablon w ciągu 1 tygodnia. Dlaczego nie zapisywać w dzienniku, jak się czujesz pod koniec każdego dnia, aby sprawdzić, czy detoks FOMO ma na ciebie pozytywny wpływ.</p> <p>Krok 3 - Oceń, jak się czujesz pod koniec 7-dniowego wyzwania i zdecyduj, które z nawyków chciałabyś kontynuować w swojej codziennej rutynie!</p>												
<p><b>Szablon</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f4a460;"> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Detoks od FOMO Wyzwanie</b></th> </tr> <tr style="background-color: #f4a460;"> <th colspan="2" style="text-align: center;"><i>Spróbuj ukończyć to wyzwanie w ciągu 1 tygodnia i zobacz, czy zauważysz różnicę w swoim doświadczeniu FOMO:</i></th> </tr> <tr> <th style="width: 60%; text-align: center;"><b>Wyzwanie</b></th> <th style="width: 40%; text-align: center;"><b>Zaznacz kiedy ukończone</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Dzień 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Usuń wszystkie aplikacje mediów społecznościowych, które nie pozwalają Ci być w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"></td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Dzień 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Wyłącz powiadomienia na 2 godziny</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"></td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Dzień 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Spróbuj wykonać ćwiczenie uważności (Zaznacz, które ćwiczenie wykonasz) <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5-minutowa medytacja</li> <li><input type="checkbox"/> Ćwiczenie głębokiego oddychania</li> <li><input type="checkbox"/> Wybierz się na relaksujący spacer</li> </ul> </li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Detoks od FOMO Wyzwanie</b>		<i>Spróbuj ukończyć to wyzwanie w ciągu 1 tygodnia i zobacz, czy zauważysz różnicę w swoim doświadczeniu FOMO:</i>		<b>Wyzwanie</b>	<b>Zaznacz kiedy ukończone</b>	<p>Dzień 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Usuń wszystkie aplikacje mediów społecznościowych, które nie pozwalają Ci być w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi</li> </ul>		<p>Dzień 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Wyłącz powiadomienia na 2 godziny</li> </ul>		<p>Dzień 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Spróbuj wykonać ćwiczenie uważności (Zaznacz, które ćwiczenie wykonasz) <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5-minutowa medytacja</li> <li><input type="checkbox"/> Ćwiczenie głębokiego oddychania</li> <li><input type="checkbox"/> Wybierz się na relaksujący spacer</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Detoks od FOMO Wyzwanie</b>													
<i>Spróbuj ukończyć to wyzwanie w ciągu 1 tygodnia i zobacz, czy zauważysz różnicę w swoim doświadczeniu FOMO:</i>													
<b>Wyzwanie</b>	<b>Zaznacz kiedy ukończone</b>												
<p>Dzień 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Usuń wszystkie aplikacje mediów społecznościowych, które nie pozwalają Ci być w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi</li> </ul>													
<p>Dzień 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Wyłącz powiadomienia na 2 godziny</li> </ul>													
<p>Dzień 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Spróbuj wykonać ćwiczenie uważności (Zaznacz, które ćwiczenie wykonasz) <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5-minutowa medytacja</li> <li><input type="checkbox"/> Ćwiczenie głębokiego oddychania</li> <li><input type="checkbox"/> Wybierz się na relaksujący spacer</li> </ul> </li> </ul>													



	<input type="checkbox"/> Przeczytaj kilka stron książki <input type="checkbox"/> Ćwicz jogę	
	Dzień 4: Ustal dzienny limit czasowy na korzystanie z mediów społecznościowych (np.: 30 minut dziennie)	
	Dzień 5: Nie sprawdzaj telefonu przed śniadaniem każdego dnia	
	Dzień 6: - Nie używanie telefonu po pracy / szkole	
	Dzień 7: - - Żadnego telefonu przy posiłkach przez cały Dzień. - - Zapisz w dzienniku, które nawyki chciałbyś kontynuować w przyszłym tygodniu.	

# 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