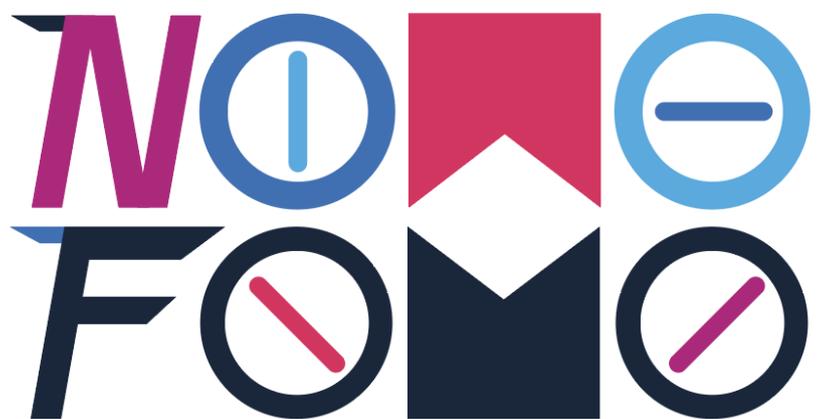


NOMO FOMO

Os Fundamentos da FOMO

Atividade de Chamada à Ação



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



Os Fundamentos da FOMO

Atividade de Chamada à Ação

Tema Infográfico Interativo	1. Os Fundamentos da FOMO		
Título da Atividade	<i>Diário Positivo</i>		
Tipo de recurso	Atividade de Chamada à Ação		
Fotografia			
Duração da atividade (Em minutos)	10 Mins p/dia	Resultado da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">● Reconhecer a auto-gratidão em vez de a procurar online.
Objetivo da atividade	<i>O objetivo desta atividade é proporcionar aos alunos uma oportunidade de reconhecerem as coisas pelas quais estão gratos. Os meios de comunicação social e a FOMO podem ter impacto nos indivíduos, fazendo-os sentir impopulares, desinteressantes, e indignos. Através desta atividade, os aprendentes compreenderão o impacto que a FOMO pode ter na sua saúde mental e implementarão uma ação positiva para combater esta situação através da auto-gratificação.</i>		



Materiais Necessários para a Actividade	<ul style="list-style-type: none">- <i>Telemóvel</i>- <i>Revista</i>- <i>Caneta</i>
Instruções passo a passo	<p>Passo 1 - Se te encontras a experimentar a FOMO, porque não experimentas a Técnica de Jornalismo Positivo NOMO FOMO? As redes sociais podem expor-te à vida de influenciadores extravagantes, ou de pessoas que viajam por todo o mundo todas as semanas. Isto pode levar-te a acreditar que levas uma vida menos excitante do que a dos teus amigos, família e celebridades. Isto pode prejudicar a tua saúde mental, pois pode diminuir a tua auto-estima e auto-imagem.</p> <p>Manter um diário pode fazer-te pensar, "como é que isto me vai beneficiar? No entanto, sabias que está medicamente provado que alivia o desconforto mental, libertando emoções destrutivas negativas? Arranja um bloco de notas e uma caneta para começar!</p> <p>Passo 2- No final de cada dia, tira dez minutos para anotar três coisas pelas quais estás grato na tua vida. Podes escolher escrever sobre estas coisas em pormenor, ou simplesmente mencionar o que escolheste para apreciar nesse dia. A escolha é tua!</p> <p>Ao reconhecer aquilo pelo qual estás grato na tua vida, podes combater a FOMO e ajudar a dissipar os 3 U's da FOMO - sentindo-te impopular, desinteressante, ou indigno. Aumentar a tua autoconsciência é uma ótima forma de compreender o que gostas em ti e na tua vida.</p> <p>Passo 3 - Após 7 dias, reflete sobre a tua experiência positiva de jornalismo. Pergunta-te a ti próprio o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none">● Achaste benéfico pensar naquilo pelo qual estás grato?● Experimentaste menos FOMO depois de reconheceres o que aprecias em ti/na tua vida?● Achas que o jornalismo é uma boa forma de combater a FOMO?● Vasi continuar a fazer o diário para combater a FOMO?

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