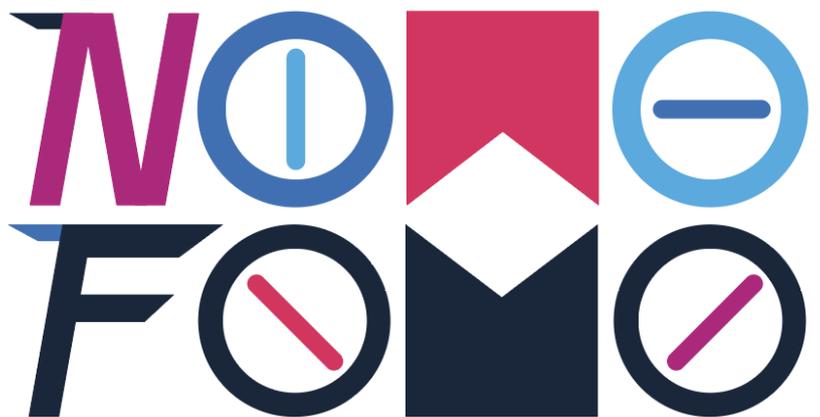


NOMO FOMO

Soziale Medien und
Körperwahrnehmung

Aufruf zum Handeln Aktivität

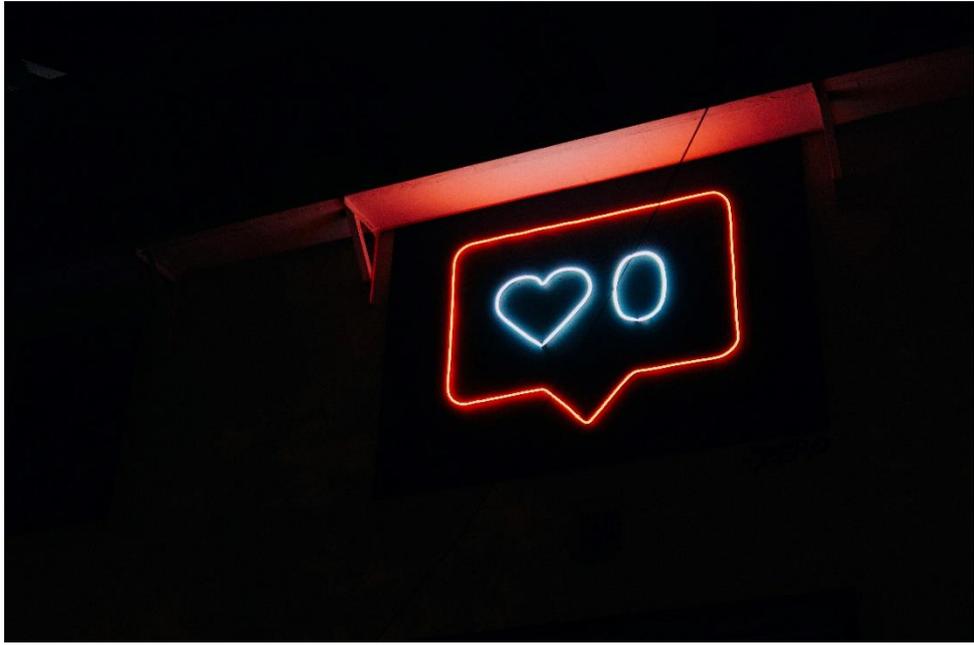


Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out



Die Grundlagen von FOMO

Aufruf zum Handeln Aktivität

Interaktives Infografik-Thema	1. Soziale Medien und Körperwahrnehmung		
Aktivität Titel	FOMO Soziale Medien versus Realität		
Art der Ressource	Aufruf zum Handeln Aktivität		
Foto			
Dauer der Aktivität (in Minuten)	30 Mins p/tag	Lernergebnis	<ul style="list-style-type: none"> die Auswirkungen sozialer Medien auf die Körperwahrnehmung zu erkennen und zu verstehen, dass Online-Bilder nicht die Realität widerspiegeln
Ziel der Aktivität	<p><i>Das Ziel dieser Aktivität ist es, den Lernenden die Fähigkeiten und die Möglichkeit zu geben, die negativen Auswirkungen der sozialen Medien auf die Körperwahrnehmung zu erkennen. Dieser Aufruf zum Handeln gibt den Lernenden die Möglichkeit, die Realität hinter den Fotos zu erkennen,</i></p>		



Erforderliche Materialien für die Aktivität	<p><i>die sie auf Social-Media-Plattformen sehen, die oft stark bearbeitet, aus idealen Winkeln oder mit idealer Beleuchtung aufgenommen wurden. Dieser Aufruf zum Handeln wird den Lernenden helfen, die notwendigen Schritte zu erlernen, um das, was sie in den sozialen Medien sehen, zu hinterfragen und ihre Körperwahrnehmung zu verbessern.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none">- Handy- Vorlage- Stift



Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1 - Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir manchmal unser eigenes Leben mit denen vergleichen, die wir auf Instagram sehen, und neidisch darauf sind, wie perfekt alles zu sein scheint. Für unsere eigene psychische Gesundheit und unser positives Körpergefühl ist es jedoch wichtig, dass wir an der FOMO Social Media Versus Reality Challenge teilnehmen. Wenn wir die notwendigen Schritte unternehmen, um die stark bearbeiteten Fotos zu erkennen, die es gibt, können wir die Negativität verhindern, die wir gegenüber unserem eigenen Körper empfinden könnten, wenn wir vergleichen.

Schritt 2: Füllen Sie die folgende Vorlage im Laufe einer Woche aus, in der Sie ganz normal in den sozialen Medien surfen. Jedes Mal, wenn Sie auf ein Foto stoßen, das jemand von sich in den sozialen Medien gemacht hat und mit dem Sie sich vergleichen möchten, notieren Sie es in der Vorlage. Notieren Sie auch, wo Sie das Foto gesehen haben und welche Hashtags in der Bildunterschrift verwendet wurden. Das Notieren der Hashtags ist wichtig, weil wir nicht nur lernen können, bestimmte Hashtags zu vermeiden, die Trigger auslösen, sondern auch, dass es schädlich sein kann, bestimmten Hashtags zu folgen.

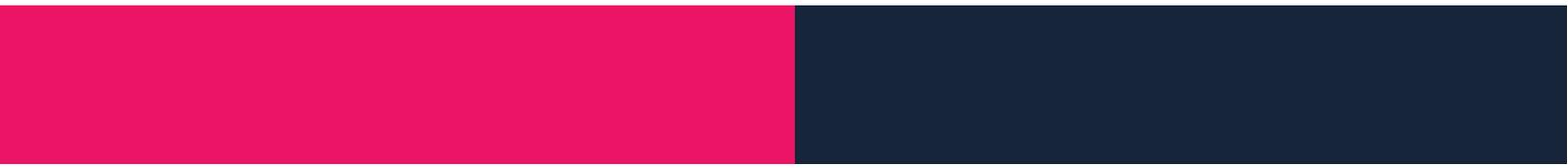
Nachdem wir diese Teile der Bilder notiert haben, müssen wir die Bilder daraufhin überprüfen, ob das Foto bearbeitet wurde. Das können z. B. Filter, Schönheitsfilter oder PhotoShop-Bearbeitungen sein. Wie Sie diese Veränderungen erkennen können, erfahren Sie hier:

<https://hellsfitness.co.uk/blog/how-to-spot-photoshopped-facetuned-images-on-instagram/>

Schließlich müssen wir uns merken, wie wir uns auf dem Foto gefühlt haben könnten. Hat es uns verärgert, verärgert oder sogar verunsichert? Es ist wichtig, dass wir diese Gefühle erkennen und sie benennen, damit wir sie besser erkennen und damit umgehen können.

Schritt 3 - Bewerten Sie, was Sie im Laufe der Woche gesehen haben und wie Sie sich fühlen. Wenn du das Gefühl hattest, dass du häufiger bearbeitete Bilder gesehen hast, die dich verunsichert haben, solltest du vielleicht überprüfen, welchen Accounts du folgst oder welche Tags sie verwenden, und beschließen, diesen Accounts oder Tags nicht zu folgen oder sie zu blockieren. Auf diese Weise können Sie die Menge an bearbeiteten Inhalten reduzieren, die Sie sehen und die sich unglaublich negativ auf unsere psychische Gesundheit und unsere Körperwahrnehmung auswirken können.





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