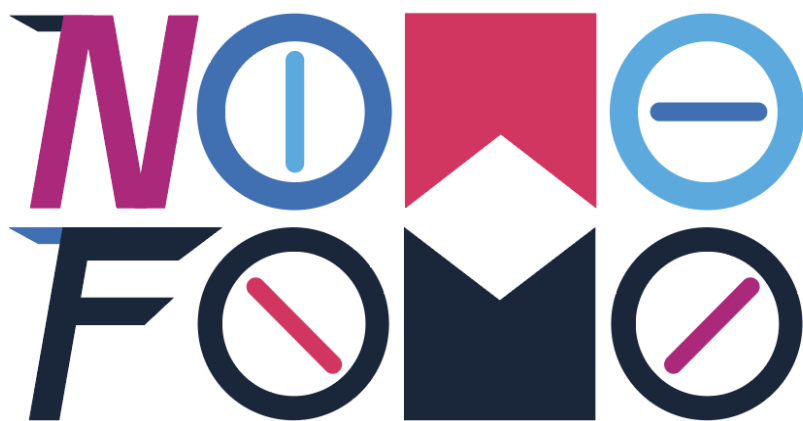




NOMO FOMO

Media społecznościowe a postrzeganie
wizerunku ciała

Apel o podjęcie działań - Ćwiczenie



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



Podstawy FOMO

Apel o podjęcie działań - ćwiczenie

Temat interaktywnej infografiki	1. Media społecznościowe a postrzeganie ciała		
Tytuł ćwiczenia	FOMO w Mediach społecznościowych a rzeczywistość		
Rodzaj zasobu	Apel o podjęcie działań - Ćwiczenie		
Zdjęcie			
Czas trwania ćwiczenia (w minutach)	30 Minut dziennie	Rezultaty nauczania	<ul style="list-style-type: none">- Identyfikacja wpływu mediów społecznościowych na postrzeganie ciała i zrozumienie, że zdjęcia online nie odzwierciedlają rzeczywistości
Cel ćwiczenia	<i>Celem tego ćwiczenia jest dostarczenie uczestnikom umiejętności i możliwości zidentyfikowania negatywnych skutków, jakie media społecznościowe mogą mieć na postrzeganie ciała. To wezwanie do działania daje uczestnikom szansę na poznanie rzeczywistości kryjącej się za zdjęciami, które mogą zobaczyć na platformach mediów</i>		



Materiały potrzebne do ćwiczenia	<i>społecznościowych, które są często mocno edytowane, robione pod idealnym kątem lub z idealnym oświetleniem. To wezwanie do działania pomoże nauczyć uczniów kroków potrzebnych, aby pomóc im zakwestionować to, co widzą w mediach społecznościowych i pomóc zwiększyć ich pozytywne nastawienie do ciała.</i>
	<ul style="list-style-type: none">- <i>Smartfon</i>- <i>Szablon</i>- <i>Długopis</i>



Instrukcje krok po kroku

Krok 1 - Nierzadko zdarza nam się porównywać nasze własne życie do tego, które widzimy na Instagramie i zazdrościć, że wszystko wydaje się idealne. Jednak dla naszego zdrowia psychicznego i pozytywnego nastawienia do własnego ciała ważne jest, abyśmy wzięli udział w wyzwaniu FOMO Media Społecznościowe kontra Rzeczywistość. Podjęcie kroków koniecznych do zidentyfikowania mocno edytowanych zdjęć, które istnieją, może pomóc zapobiec negatywnemu nastawieniu, które możemy odczuwać w stosunku do naszego ciała, gdy je porównujemy.

Krok 2- Wypełnij poniższy szablon w ciągu tygodnia, w którym normalnie przeglądasz media społecznościowe. Za każdym razem, gdy znajdziesz zdjęcie, które ktoś zrobił sobie w mediach społecznościowych, do którego czujesz, że możesz się porównywać i zanotuj je w szablonie. Upewnij się, że zanotowałeś gdzie je widziałeś i jakie hashtagi zostały użyte w opisie. Zwrócenie uwagi na hashtagi jest ważne, ponieważ możemy nie tylko nauczyć się unikać pewnych hashtagów, które wywołują negatywne uczucia, a także tych które mogą być szkodliwe.

Po zrobieniu notatek z tych części zdjęć, musimy następnie pomyśleć i przeskanować zdjęcia, aby zobaczyć, czy zdjęcie było edytowane. Może to obejmować takie rzeczy jak filtry, filtry upiększające lub edycje PhotoShop. Możesz znaleźć sposoby na zidentyfikowanie tych zmian tutaj:

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

Wreszcie, musimy zwrócić uwagę na to, jak to zdjęcie mogło wpłynąć na nasze samopoczucie. Czy czuliśmy się przez nie rozgniewani, zdenerwowani, a może niepewni? Ważne jest, abyśmy rozpoznali te uczucia i nazwali je, abyśmy mogli lepiej je zidentyfikować i poradzić sobie z nimi.

Krok 3 - Oceń co widziałeś w ciągu tygodnia i jak się czujesz. Jeśli czułeś, że częściej oglądałeś zdjęcia, które były edytowane i sprawiały, że czułeś się niepewnie, być może powinieneś przejrzeć konta, które śledziłeś lub tagi, których używali i wybrać, aby nie śledzić lub zablokować konta lub tagi. W ten sposób zmniejszysz ilość edytowanych treści, które możesz zobaczyć, a które mogą być bardzo negatywne dla naszego zdrowia psychicznego i postrzegania naszego ciała.



Szablon	Co to był za post i gdzie go widziałeś?	Jakie hashtagi miały te zdjęcia? (#FitSpo itp.)	Czy zdjęcie ma filtry? Czy zdjęcie wygląda na zrobione w photoshopie? Co nie wydaje się realistyczne?	Jak się czujesz przez to zdjęcie?







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