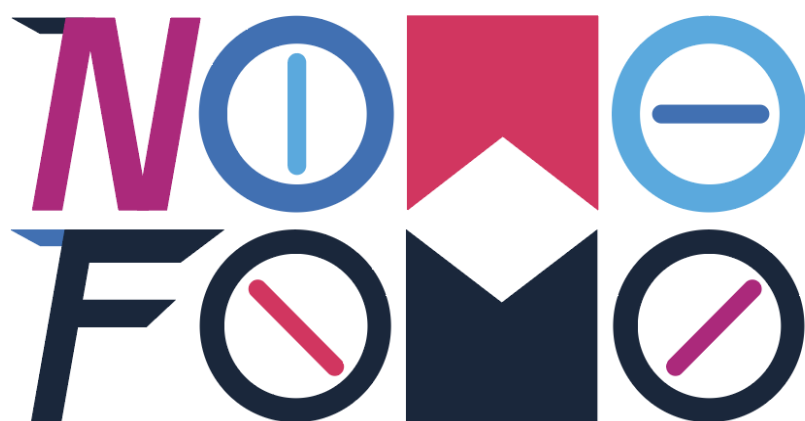




NOMO FOMO

FOMO i umiejętności cyfrowe

Podręcznik wychowawcy



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



Wprowadzenie do podręcznika dla nauczycieli

Celem tego krótkiego podręcznika jest pomoc osobom pracującym z młodzieżą / trenerom / wolontariuszom w korzystaniu z Zestawu interaktywnych materiałów infograficznych NOMO FOMO z młodzieżą. Zestaw narzędzi z interaktywnymi materiałami infograficznymi dostarczy Ci materiałów edukacyjnych, które dotyczą kluczowych kwestii, które stanowią podłoże FOMO wśród pokolenia Z. Są to kwestie lub czynniki, których młodzi ludzie często doświadczają, powodując niepokój, stres i dyskomfort, co prowadzi do negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne i wielu różnych schorzeń. W tym krótkim poradniku dowiesz się, czym jest interaktywna infografika, poznasz streszczenie tematu, który jest poruszany, wgląd w działania zawarte w infografice oraz wskazówki, jak najlepiej wykorzystać je wśród młodych ludzi.

Zestaw narzędzi do tworzenia interaktywnych infografik

Zestaw interaktywnych zasobów infograficznych obejmuje 12 tematów związanych z tematem FOMO. Każdy temat jest przedstawiony jako interaktywny plakat, na którym użytkownicy mogą zeskanować kod QR z telefonu, który przeniesie ich do internetowego "banku zasobów". Po zeskanowaniu kodu, użytkownicy będą mogli uzyskać dostęp do interaktywnych zasobów infografiki - Explainer Video, Quiz, Digital Breakout oraz Call-to-Action Activity. Dzięki temu zwykły plakat można ożywić i przekształcić w materiały edukacyjne, które można wykorzystać w pracy z młodzieżą. Te materiały cyfrowe są interesujące dla młodych ludzi, ponieważ są osadzone w rzeczywistości, oparte na dociekaniu i nauce opartej na wyzwaniach.

Aby efektywnie wykorzystać interaktywny plakat infograficzny, sugerujemy wydrukowanie go i umieszczenie w centrum młodzieżowym, w innych punktach informacyjnych w społeczności lub w miejscach, w których przebywają młodzi ludzie.



Interaktywna infografika Temat

6: FOMO i umiejętności cyfrowe

Infografika *FOMO i umiejętności cyfrowe* ma na celu wsparcie uczestników w zrozumieniu koncepcji umiejętności cyfrowych i ich znaczenia w zmniejszaniu skutków FOMO. Działania zawarte na tej infografice zostały zaprojektowane w taki sposób, aby poprowadzić uczestników przez zdobywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej, a w końcu, aby stali się bardziej zdolni i otwarci na krytyczną analizę i ocenę treści online, a także chętni do dalszego rozwijania swoich umiejętności w zakresie umiejętności cyfrowych.

Co osiągną młodzi ludzie?

Uzupełniając zasoby zawarte w tej Interaktywnej Infografice, młodzi ludzie osiągną następujące efekty uczenia się:

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawa
FOMO i umiejętności cyfrowe	<ul style="list-style-type: none"> • Podstawowa wiedza o tym, jak dobre umiejętności cyfrowe mogą przyczynić się do zmniejszenia wpływu FOMO • Praktyczna wiedza, jak stosować krytyczne myślenie o przestrzeniach internetowych • Praktyczna wiedza o tym, jak informacje są gromadzone i prezentowane w sieci i na portalach społecznościowych • Teoretyczna wiedza o tym, jak niski poziom umiejętności cyfrowych może zachęcać młodych ludzi do podejmowania decyzji bez wystarczającej wiedzy 	<ul style="list-style-type: none"> • Omówienie pojęcia "alfabetyzacja cyfrowa" • Zbadanie najlepszych praktyk w zakresie kompetencji cyfrowych • Zademonstruj jak krytycznie analizować aktywność online obecną w mediach społecznościowych • Rozpoznać związek między młodymi ludźmi a mediami społecznościowymi • Przeanalizuj, w jaki sposób ludzie mają tendencję do umieszczania w sieci "najważniejszych momentów" swojego życia • Określenie różnic między tożsamością a tożsamością w sieci 	<ul style="list-style-type: none"> • Chęć zdobycia większych kompetencji cyfrowych • Otwartość na krytyczną analizę i ocenę internetowych postów, aktywności, zdjęć itp. •

Zrozumienie zasobów

W tej części uzyskasz krótkie wprowadzenie do interaktywnych zasobów infograficznych; wraz z kilkoma wskazówkami i poradami, jak można je wykorzystać w grupie z młodymi ludźmi.



Explainer Video

Wideo objaśniające to film opisowy, który wprowadza do poruszanego obszaru tematycznego i bada pojęcia z nim związane. Film objaśniający FOMO i umiejętności cyfrowe ma na celu zbadanie pojęcia umiejętności cyfrowych i tego, jak mogą one przyczynić się do zmniejszenia wpływu FOMO.

Aby wykorzystać ten film objaśniający w pracy z młodymi ludźmi w Twojej grupie, możesz zdecydować się na użycie go jako wprowadzenia do zajęć przed wprowadzeniem innych materiałów. Wykorzystanie filmu w ten sposób da młodym ludziom krótki, ale szczegółowy przegląd tematu, dzięki któremu dowiedzą się istotnych informacji o tym, czym jest FOMO i gdzie się pojawia, zanim wykonają inne zadania. Możesz również umieścić film na kanale YouTube swojej grupy, jeśli chcesz podzielić się nim z młodzieżą i innymi grupami, które nie są bezpośrednio zaangażowane w Twoją pracę.

Układ cyfrowy

Digital Breakout jest tym samym doświadczeniem typu escape room, ale wykorzystuje Formularze Google i cyfrowe wskazówki zamiast fizycznych zamków i wskazówek. Są to gry przygodowe online, w których uczestnicy rozwiązują serię zagadek i łamigłówek, aby przejść do następnego poziomu. Uczestnicy, lub zespoły uczestników, podążają za pojedynczą fabułą lub scenariuszem przez cały czas trwania szkolenia, znajdując wskazówki, łamiąc kody, rozwiązując zagadki i odpowiadając na pytania. Celem treningu cyfrowego jest nauczenie uczestników konkretnego tematu lub zagadnienia w zabawny i angażujący sposób.

W tym cyfrowym breakoucie uczniowie zostaną przeniesieni w kosmos. Aby znaleźć drogę powrotną na Ziemię, muszą wykonać serię zadań związanych z tematem FOMO i umiejętnościami cyfrowymi.

Ćwiczenia cyfrowe mogą być prowadzone zarówno jako zajęcia indywidualne, jak i grupowe. Można przeprowadzić je w formie pracy grupowej, w której poszczególne osoby lub małe grupy młodych ludzi będą rozwiązywać zadania i rozwijać swoją świadomość na temat FOMO. Jeśli korzystasz z tych materiałów w pracy grupowej, pamiętaj o wyznaczeniu limitu czasu na wykonanie zadań - to doda sesjom rywalizacji! Sesje te najlepiej sprawdzą się podczas sesji moderowanej, na wypadek gdyby młodzi ludzie mieli jakieś pytania lub kwestie, które chcieliby poruszyć.



Wezwanie do działania Aktywność

Wezwanie do działania to praktyczne ćwiczenie, które angażuje uczniów w proces "uczenia się przez działanie". Ten materiał edukacyjny zmotywuje młodych ludzi do zademonstrowania, co mogą osobiście zrobić, aby zająć się konkretnym tematem, jakim jest FOMO.

W tej aktywności Call to Action, uczniowie będą proszeni o ukończenie 7-dniowego wyzwania. Poprzez wdrożenie tego działania, uczniowie zaczną lepiej rozumieć posty w mediach społecznościowych i będą otwarci i lepiej przygotowani do krytycznej analizy i oceny tego, co widzą/czytają online.

Jak zobaczysz, to ćwiczenie zostało zaprojektowane jako indywidualne, ale może być również dostosowane do sesji F2F z wieloma uczestnikami.

Quiz

Ten quiz składa się z 10 pytań, które mają charakter wielokrotnego wyboru oraz pytań typu prawda/fałsz. Pozwala on młodym ludziom sprawdzić swoją wiedzę na temat *FOMO i umiejętności cyfrowych* oraz może zachęcić ich do podsumowania treści edukacyjnych zawartych w interaktywnej infografice. Aby wykorzystać ten quiz w swojej grupie, poproś młodych ludzi o wypełnienie go po wykonaniu innych zadań i czynności zawartych w interaktywnej infografice. Może on również posłużyć jako ćwiczenie angażujące uczestników w temat przed rozpoczęciem innych działań.

Pytania de-briefingowe

Po tym, jak młodzi ludzie w Twojej grupie wypełnią zasoby interaktywnej infografiki *FOMO i umiejętności cyfrowych*, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Jak podobały Ci się zasoby przedstawione w tej interaktywnej infografice? Czy podobała Ci się nauka na temat *FOMO i umiejętności cyfrowych* poprzez wideo, cyfrowy breakout, aktywność call to action i quiz?
- Czy czujesz, że dzięki zasobom przedstawionym w tej Interaktywnej Infografice zdobyłeś nowe informacje i umiejętności?
- Które części podobały Ci się najbardziej, a które najmniej? Wyjaśnij dlaczego.
- Wymień dwie rzeczy, których nauczyłeś się dzięki obszarowi tematycznemu *infografiki FOMO i Digital Literacy*, którymi mógłbyś podzielić się z rówieśnikiem?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej na ten temat? Czy uważasz, że brakuje jakichś informacji?
- Co byś zmienił w tej aktywności? Co byś dodał?

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