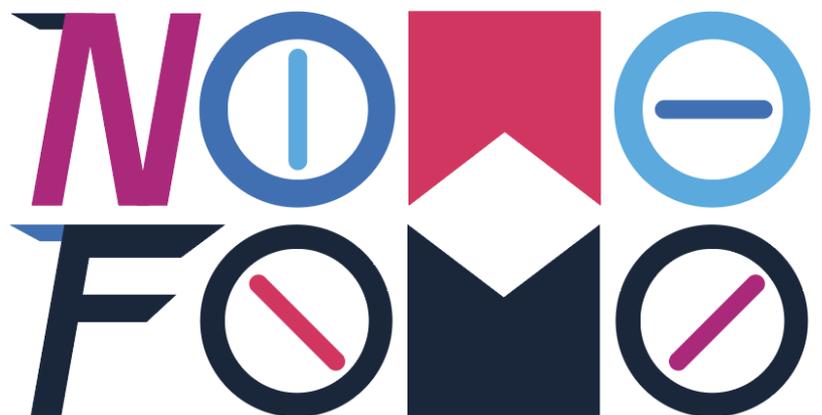


NOMO FOMO

FOMO und digitale Kompetenz

Tutor-Handbuch



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



Einführung in das Tutor-Handbuch

Das Ziel dieses kurzen Handbuchs ist es, Sie als Jugendbetreuer / Trainer / Freiwilliger dabei zu unterstützen, das NOMO FOMO Toolkit mit interaktiven Infografiken mit jungen Menschen zu nutzen. Das Toolkit mit interaktiven Infografiken bietet Ihnen Lerninhalte, die sich mit den Hauptproblemen befassen, die der FOMO bei der Generation Z zugrunde liegen. Dies sind die Probleme oder Faktoren, die junge Menschen häufig erleben und die ihnen Angst, Stress und Unbehagen bereiten, was zu einer negativen psychischen Gesundheit und einer breiten Palette von verschiedenen Folgezuständen führt. In diesem kurzen Handbuch erfahren Sie, was eine interaktive Infografik ist, eine Zusammenfassung des behandelten Themas, einen Einblick in die in die Infografik eingebetteten Aktivitäten und einige Hinweise, wie sie am besten unter jungen Menschen eingesetzt werden können.

Toolkit für interaktive Infografiken

Das Toolkit mit interaktiven Infografiken umfasst 12 Themen rund um das Thema FOMO. Jedes Thema wird als interaktives Poster präsentiert, bei dem die Benutzer mit ihrem Handy einen QR-Code scannen können, der sie zu einer Online-Ressourcenbank führt. Nach dem Scannen können die Nutzer auf die interaktiven Ressourcen der Infografik zugreifen - ein Erklärvideo, ein Quiz, ein digitales Breakout und eine Call-to-Action-Aktivität. Auf diese Weise kann ein einfaches Poster zum Leben erweckt und in pädagogisches Lernmaterial verwandelt werden, das Sie mit jungen Menschen in Ihrer Jugendeinrichtung verwenden können. Diese digitalen Ressourcen sind für junge Menschen sehr ansprechend, da sie eingebettetes, forschungsbasiertes und herausforderndes Lernen beinhalten.

Um das interaktive Infografik-Poster effektiv zu nutzen, empfehlen wir Ihnen, es auszudrucken und in Ihrem Jugendzentrum, an anderen Informationspunkten in der Gemeinde oder an Orten, an denen sich junge Menschen aufhalten, auszuhängen.



Interaktive Infografik Thema

6: FOMO und digitale Kompetenz

Die Infografik zu FOMO und digitaler Kompetenz zielt darauf ab, die TeilnehmerInnen dabei zu unterstützen, das Konzept der digitalen Kompetenz und seine Bedeutung für die Verringerung der Auswirkungen von FOMO zu verstehen. Die Aktivitäten in dieser Infografik sind so konzipiert, dass die TeilnehmerInnen theoretisches und praktisches Wissen erlangen und schließlich fähiger und offener werden, Online-Inhalte kritisch zu analysieren und zu bewerten, sowie bereit sind, ihre digitalen Kompetenzen weiter zu entwickeln.

Was werden die jungen Leute erreichen?

Durch die Bearbeitung der Ressourcen in dieser interaktiven Infografik werden die Jugendlichen die folgenden Lernergebnisse erreichen:

Thema	Wissen	Fertigkeiten	Einstellung
FOMO und digitale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> ● Grundlegendes Wissen darüber, wie eine gute digitale Kompetenz zu einer geringeren Auswirkung von FOMO beitragen kann ● Praktisches Wissen darüber, wie man kritisches Denken in Online-Räumen anwenden kann ● Praktisches Wissen darüber, wie Informationen online und in sozialen Medien gesammelt und präsentiert werden ● Theoretisches Wissen darüber, wie ein geringes Maß an digitaler Kompetenz junge Menschen dazu verleiten kann, Entscheidungen ohne ausreichendes Wissen zu treffen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Erörterung des Konzepts der "digitalen Kompetenz". ● Untersuchung der besten Praktiken für digitale Kompetenz ● Demonstration, wie man Online-Aktivitäten in sozialen Medien kritisch analysieren kann ● Erkennen Sie die Beziehung zwischen jungen Menschen und sozialen Medien ● Analysieren, wie Menschen dazu neigen, die "Höhepunkte" ihres Lebens online zu veröffentlichen ● Erkennen der Unterschiede zwischen Identität und Online-Identität 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bereitschaft, mehr digitale Kompetenz zu erwerben ● Offenheit für die kritische Analyse und Bewertung von Online-Posts, Aktivitäten, Fotos usw.

Verstehen der Ressourcen

In diesem Abschnitt erhalten Sie eine kurze Einführung in die interaktiven Infografik-Ressourcen sowie einige Hinweise und Tipps, wie diese in Ihrer Gruppe mit jungen Menschen eingesetzt werden können.



Erklärvideo

Ein Erklärvideo ist ein beschreibendes Video, das in den angesprochenen Themenbereich einführt und die damit verbundenen Konzepte untersucht. Das Erklärvideo zu FOMO und digitaler Kompetenz zielt darauf ab, den Begriff der digitalen Kompetenz zu erforschen und zu zeigen, wie sie dazu beitragen kann, die Auswirkungen von FOMO zu verringern.

Um dieses Erklärvideo mit jungen Menschen in Ihrer Gruppe zu verwenden, können Sie es als Einführung in die Aktivität nutzen, bevor Sie die anderen Ressourcen vorstellen. Auf diese Weise erhalten die Jugendlichen einen kurzen, aber detaillierten Überblick über das Thema und lernen wichtige Informationen darüber, was FOMO ist und wo es auftritt, bevor sie die anderen Aktivitäten durchführen. Alternativ können Sie das Video auch auf den YouTube-Kanal Ihrer Gruppe hochladen, wenn Sie es mit jungen Menschen und anderen Gruppen teilen möchten, die nicht direkt an Ihrem Dienst beteiligt sind.

Digitaler Ausbruch

Ein Digital Breakout ist ein Escape-Room-ähnliches Erlebnis, bei dem jedoch Google-Formulare und digitale Hinweise anstelle von physischen Schlössern und Hinweisen verwendet werden. Dabei handelt es sich um Online-Abenteuerspiele, bei denen die Teilnehmer eine Reihe von Puzzles und Rätseln lösen, um zum nächsten Level zu gelangen. Die Lernenden oder Teams von Lernenden folgen einem einzigen Handlungsstrang oder Szenario während des gesamten Breakouts, finden Hinweise, knacken Codes, lösen Rätsel und beantworten Fragen. Der Zweck eines digitalen Breakouts ist es, den Lernenden ein bestimmtes Thema oder einen Sachverhalt auf unterhaltsame und fesselnde Weise zu vermitteln.

In diesem digitalen Breakout werden die Lernenden in den Weltraum versetzt. Um den Weg zurück zur Erde zu finden, müssen sie eine Reihe von Aufgaben lösen, die mit dem Thema FOMO und digitale Kompetenz zu tun haben.

Digitale Breakouts können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenaktivität durchgeführt werden. Sie können den digitalen Breakout in einer Gruppenarbeit durchführen, indem Sie einzelne Jugendliche oder kleine Gruppen die Aufgaben lösen lassen und ihr eigenes Bewusstsein für das Thema FOMO entwickeln. Wenn Sie diese Ressourcen in einer Gruppenarbeit verwenden, stellen Sie sicher, dass Sie ein Zeitlimit für die Bewältigung der Herausforderungen festlegen - dies wird den Breakout-



Sitzungen einen Hauch von Wettbewerb verleihen! Die Breakouts funktionieren am besten in einer moderierten Sitzung, falls die Jugendlichen Fragen oder Probleme haben, die sie gerne ansprechen möchten.

Aufruf zum Handeln - Aktivität

Die "Call to Action Activity" ist eine praktische Aktivität, die die Lernenden in den Prozess des "Learning by doing" einbindet. Diese Lernressource motiviert junge Menschen dazu, zu zeigen, was sie persönlich tun können, um das angesprochene Thema FOMO anzugehen.

In dieser "Call to Action"-Aktivität werden die Lernenden aufgefordert, eine 7-tägige Challenge zu absolvieren. Durch die Umsetzung dieser Aktivität werden die Lernenden beginnen, Posts in sozialen Medien besser zu verstehen und offener und besser darauf vorbereitet sein, kritisch zu analysieren und zu bewerten, was sie online sehen/lesen.

Wie Sie sehen werden, ist diese Aktivität als Einzelarbeit konzipiert, kann aber auch für F2F-Sitzungen mit mehreren Teilnehmern angepasst werden.

Quiz

Dieses Quiz besteht aus 10 Fragen, die abwechselnd Multiple-Choice-Fragen und richtige oder falsche Antworten enthalten. Es leitet die Jugendlichen an, ihr Wissen zum Thema FOMO und digitale Kompetenz zu testen und kann die Lernenden dazu anregen, die in der interaktiven Infografik behandelten Lerninhalte zusammenzufassen. Um dieses Quiz mit jungen Menschen in Ihrer Gruppe zu verwenden, bitten Sie sie, das Quiz auszufüllen, nachdem sie die anderen Herausforderungen und Aktivitäten in der interaktiven Infografik abgeschlossen haben. Alternativ kann das Quiz auch als Einstieg in das Thema dienen, bevor Sie mit den anderen Aktivitäten beginnen.

Fragen zur Nachbesprechung

Sobald die Jugendlichen in Ihrer Gruppe die interaktive Infografik zu FOMO und digitaler Kompetenz ausgefüllt haben, können Sie ihnen in einer informellen Gruppendiskussion die folgenden Fragen stellen, damit Sie einschätzen können, was sie durch diese Lernerfahrung gelernt haben:



- Wie haben Ihnen die in dieser interaktiven Infografik vorgestellten Ressourcen gefallen? Hat es Ihnen Spaß gemacht, durch ein Video, einen digitalen Breakout, einen Aufruf zum Handeln und ein Quiz etwas über das Thema FOMO und digitale Kompetenz zu lernen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie durch die in dieser interaktiven Infografik vorgestellten Ressourcen neue Informationen und Fähigkeiten gelernt haben?
- Welche Teile haben Ihnen am meisten oder am wenigsten Spaß gemacht? Erklären Sie warum.
- Nennen Sie zwei Dinge, die Sie durch den Themenbereich der Infografik "FOMO und digitale Kompetenz" gelernt haben und die Sie mit Gleichaltrigen teilen könnten.
- Würden Sie gerne mehr über dieses Thema erfahren? Glauben Sie, dass irgendwelche Informationen fehlen?
- Was würden Sie an dieser Aktivität ändern? Was würden Sie hinzufügen?

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