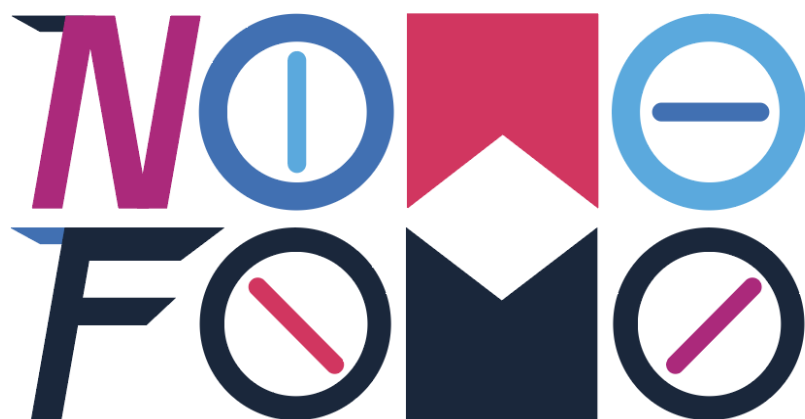




NOMO FOMO

Podstawy FOMO

Podręcznik wychowawcy



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



Wprowadzenie do Podręcznika wychowawcy

Celem tego krótkiego podręcznika jest pomoc osobom pracującym z młodzieżą / trenerom / wolontariuszom w korzystaniu z interaktywnych zasobów infograficznych NOMO FOMO Toolkit w pracy z młodymi ludźmi. Zestaw interaktywnych infografik dostarczy Ci treści edukacyjnych, które odniosą się do kluczowych kwestii leżących u podstaw FOMO w pokoleniu Z. Są to kwestie lub czynniki, których młodzi ludzie często doświadczają, powodujące niepokój, stres i dyskomfort, prowadzące do negatywnego stanu zdrowia psychicznego i wielu różnych schorzeń. W tym krótkim poradniku dowiesz się, czym jest interaktywna infografika, poznasz streszczenie tematu, który jest poruszany na infografice, zobaczysz, jakie działania są na niej realizowane, a także dowiesz się, jak najlepiej wykorzystać ją wśród młodych ludzi.

Zestaw narzędzi do tworzenia interaktywnych infografik

Zestaw interaktywnych zasobów infograficznych obejmuje 12 tematów związanych z tematem FOMO. Każdy temat jest przedstawiony w formie interaktywnego plakatu, na którym użytkownicy mogą zeskanować kod QR ze swojego telefonu, który przeniesie ich do internetowego "banku zasobów". Po zeskanowaniu, użytkownicy będą mogli uzyskać dostęp do interaktywnych zasobów infografiki - filmu objaśniającego, quizu, cyfrowej przerwy i działania wzywającego do działania. Dzięki temu zwykły plakat można ożywić i przekształcić w materiały edukacyjne, które można wykorzystać w pracy z młodymi ludźmi. Te cyfrowe materiały są dla młodych ludzi bardzo interesujące, ponieważ są osadzone w rzeczywistości, oparte na dociekaniu i nauce opartej na wyzwaniach.

Aby efektywnie wykorzystać plakat z interaktywną infografiką, sugerujemy wydrukowanie go i umieszczenie w centrum młodzieżowym, w innych punktach informacyjnych lub w miejscach, w których przebywają młodzi ludzie.



Interaktywna infografika Temat

1. Podstawy FOMO

Podstawy FOMO bada podstawową wiedzę i pojęcia związane z terminem "FOMO" - The Fear Of Missing Out. Ten obszar tematyczny bada, w jaki sposób FOMO wynika z mediów społecznościowych i jak może to wpłynąć na współczesną młodzież. Ważne jest, aby skupić się na podstawach tej koncepcji i "rozpakować" ten termin. W ten sposób młodzi ludzie są przygotowani do promowania swojego własnego zdrowia psychicznego poprzez zrozumienie, jak mogą pokonać FOMO.

Co osiągną młodzi ludzie?

Wypełniając materiały zawarte w tej interaktywnej infografice, młodzi ludzie osiągną następujące efekty uczenia się:

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawa
1.Podstawy FOMO	<ul style="list-style-type: none"> Podstawowa wiedza na temat pojęcia FOMO Podstawowa wiedza o tym, jak FOMO powstaje na różnych portalach społecznościowych (Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Snapchat, itp.) Faktyczna wiedza o tym, jak FOMO może prowadzić do nieszczęścia, samotności i porównywania się do innych Faktyczna wiedza o tym, jak FOMO jest wspierane przez media społecznościowe 	<ul style="list-style-type: none"> Zdefiniuj FOMO Omów podstawowe przyczyny FOMO Zidentyfikuj skutki i przyczyny FOMO Zrozumienie roli, jaką media społecznościowe odgrywają w FOMO Zbadaj, jak FOMO wpływa na zdrowie psychiczne Ustalenie metod przewycięzania FOMO Rozpoznawanie przypadków FOMO i sposoby poprawy 	<ul style="list-style-type: none"> Gotowość do "rozpakowania" pojęcia FOMO Świadomość tego, jak FOMO wpływa na zdrowie psychiczne Świadomość istnienia różnych portali społecznościowych, które mogą sprzyjać FOMO Otwartość w walce z FOMO



	<ul style="list-style-type: none">• Praktyczna wiedza o tym, jak FOMO może wpływać na Twoje codzienne życie• Teoretyczna wiedza na temat zwalczania FOMO	ogólnego samopoczucia	
--	---	-----------------------	--

Zrozumienie zasobów

W tej części znajdziesz krótkie wprowadzenie do interaktywnych infografik oraz wskazówki i porady, jak można je wykorzystać w pracy z młodymi ludźmi.

Explainer Video

explainer video to film opisowy, który wprowadza do poruszanego obszaru tematycznego i bada związane z nim koncepcje. Interaktywna infografika *Fundamentals of FOMO* "rozpakowuje" pojęcie FOMO i wyjaśnia, jak wpływa ono na młodych ludzi i dlaczego może być szkodliwe. Omawia, w jaki sposób zjawisko to dotyka pokolenie Z oraz jak FOMO przyspieszyło wraz z pojawieniem się mediów społecznościowych.

Aby wykorzystać ten film objaśniający w pracy z młodymi ludźmi w grupie, możesz zdecydować się na wykorzystanie go jako wstępu do zajęć, zanim przedstawiś inne materiały. W ten sposób młodzi ludzie otrzymają krótki, ale szczegółowy przegląd tematu, dzięki któremu dowiedzą się ważnych informacji o tym, czym jest FOMO i gdzie się pojawia, zanim przejdą do innych ćwiczeń. Można też umieścić film na kanale YouTube swojej grupy, jeśli chce się go udostępnić młodzieży i innym grupom, które nie są bezpośrednio zaangażowane w projekt.

Wyjście cyfrowe

Cyfrowy 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. Uczniowie, lub zespoły uczniów, podążają za pojedynczą fabułą lub scenariuszem przez cały czas trwania przerwy, znajdując wskazówki, łamiąc kody, rozwiązując zagadki i odpowiadając na pytania. Celem szkolenia cyfrowego jest przekazanie uczestnikom wiedzy na określony temat lub zagadnienie w zabawny i angażujący sposób.



W tym cyfrowym breakout, uczestnicy zanurzają się w mistyfikowanej rzeczywistości, w której są przeniesieni na ekran swojego telefonu. Aby uciec z powrotem do prawdziwego świata, uczestnicy muszą poprawnie rozwiązać wyzwania i zagadki związane z pojęciem FOMO i mediami społecznościowymi.

Cyfrowe przerywniki mogą być wykorzystywane zarówno jako zajęcia indywidualne, jak i grupowe. Można je przeprowadzić w formie pracy grupowej, w której poszczególne osoby lub małe grupy młodych ludzi wykonują zadania i rozwijają swoją świadomość na temat FOMO. Jeśli korzystasz z tych materiałów do pracy w grupie, ustal limit czasowy na wykonanie zadań - to doda sesji nutkę 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

Wezwanie do działania jest praktycznym ćwiczeniem, które ma na celu zaangażowanie uczniów w proces "uczenia się przez działanie". Ten materiał edukacyjny zmotywuje młodych ludzi do zademonstrowania, co mogą zrobić osobiście, aby zająć się konkretnym tematem FOMO.

W tym ćwiczeniu uczestnicy są prowadzeni do wykonania zadania *FOMO Detox Challenge*, które młodzi ludzie mogą wykorzystać, gdy obawiają się, że coś im umyka. *FOMO Detox Challenge* to tygodniowe ćwiczenie, w którym młodzi ludzie codziennie wykonują serię zadań w celu wyeliminowania strachu przed przegapieniem, którego mogą doświadczyć poprzez media społecznościowe. Uczniowie mogą wykorzystać to ćwiczenie jako wezwanie do działania, gdy doświadczają w swoim życiu FOMO.

Podczas korzystania z tego materiału w pracy z młodzieżą można poprosić młodych ludzi o wykonanie zadania w grupach. Może to zachęcić uczestników do wspólnej pracy i wykonania zadania. Alternatywnie, zadanie to może być wykonane indywidualnie. Możesz poprosić uczestników, by wykonali je w wolnym czasie w domu i ujawnić ich wyniki po tygodniu. Kiedy młodzi ludzie w twojej grupie wykonają zadanie Wezwanie do działania, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, tak abyś mógł ocenić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:



- Jak oceniasz ogólne doświadczenie związane z *FOMO Detox Challenge*? Czy uważasz, że poprzez wprowadzenie zdrowych nawyków online, możesz zmniejszyć możliwość wystąpienia FOMO w swoim życiu? Dlaczego? Dlaczego nie?
- Czy uważasz, że w dzisiejszym cyfrowym świecie trudno jest wyeliminować FOMO?
- W skali od 1 do 10 (1 = brak, 10 = ogromna różnica), jak bardzo zmieniło się Twoje samopoczucie po ukończeniu *FOMO Detox Challenge*?
- Czy nawyki, które przyjąłeś podczas tego wyzwania, będą tymi, które możesz kontynuować podczas korzystania z mediów społecznościowych? Dlaczego? Dlaczego nie?

Quiz

Ten quiz składa się z 10 pytań, które na przemian zawierają pytania wielokrotnego wyboru oraz pytania typu prawda/fałsz. Pozwala on młodym ludziom sprawdzić swoją wiedzę na temat *Podstaw FOMO* i może zachęcić ich do podsumowania treści edukacyjnych zawartych w interaktywnej infografice. Aby wykorzystać ten quiz w pracy z młodymi ludźmi w Twojej grupie, poproś ich o wypełnienie go po wykonaniu innych zadań i czynności zawartych w interaktywnej infografice. Można go również wykorzystać jako ćwiczenie angażujące uczestników w temat przed rozpoczęciem innych działań.

Pytania de-briefingowe

Gdy młodzi ludzie w Twojej grupie zapoznają się z interaktywną infografiką *Fundamentals of FOMO*, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Jak podobały Ci się zasoby przedstawione na tej interaktywnej infografice? Czy podobała Ci się nauka o *podstawach FOMO* poprzez wideo, cyfrowy breakout, wezwanie do działania i quiz?
- Czy czujesz, że nauczyłeś się nowych informacji i umiejętności dzięki zasobom przedstawionym na tej interaktywnej infografice?
- Które części podobały Ci się najbardziej, a które najmniej? Wyjaśnij dlaczego.
- Wymień dwie rzeczy, których nauczyłeś się dzięki obszarowi tematycznemu *Fundamenty FOMO*, a którymi mógłbyś się podzielić z rówieśnikiem?



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



- Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat FOMO? Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej o tym, jak media społecznościowe przyspieszają uczucie FOMO? Dlaczego?

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