



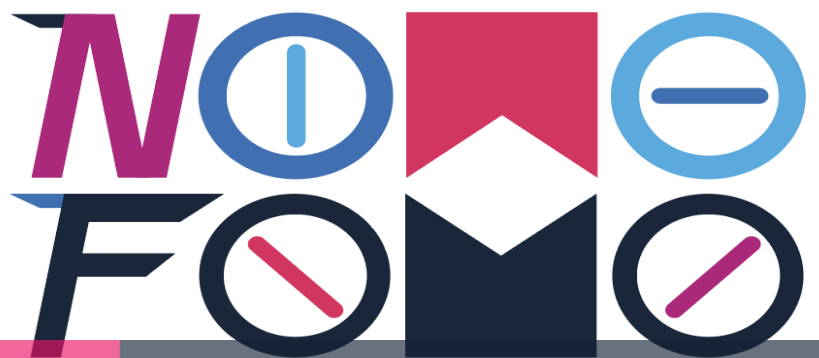
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NOMO FOMO

Οι Βασικές Αρχές του FOMO

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή



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



Εισαγωγή στο Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή

Ο στόχος αυτού του σύντομου εγχειριδίου είναι να σας υποστηρίξει ως εκπαιδευτή νέων / εκπαιδευτή / εθελοντή να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη του NOMO FOMO για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων, μαζί με τους νέους. Η εργαλειοθήκη για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων θα σας παρέχει μαθησιακό περιεχόμενο που εξετάζει βασικά ζητήματα που περιλαμβάνουν τις υποκείμενες αιτίες του FOMO στη Γενιά Z. Αυτά είναι τα ζητήματα ή οι παράγοντες που αντιμετωπίζουν συχνά οι νέοι, προκαλώντας τους άγχος, στρες και δυσφορία που οδηγεί σε αρνητική ψυχική υγεία και ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών συνθηκών που προκύπτουν. Σε αυτό το σύντομο εγχειρίδιο, θα παρουσιαστεί το τι είναι ένα διαδραστικό γράφημα, μια περίληψη του θέματος που εξετάζεται, μια εικόνα των δραστηριοτήτων που είναι ενσωματωμένες στο διαδραστικό γράφημα και κάποιες οδηγίες για το πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν καλύτερα όλα αυτά από τους νέους.

Εργαλειοθήκη για Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων

Η Εργαλειοθήκη για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων περιλαμβάνει 12 θέματα που σχετίζονται με το θέμα του FOMO. Κάθε θέμα παρουσιάζεται ως μια διαδραστική αφίσα, στην οποία οι χρήστες μπορούν να σαρώσουν έναν κωδικό QR από το τηλέφωνό τους, που θα τους μεταφέρει σε μια ηλεκτρονική «τράπεζα πόρων». Κατά τη σάρωση, οι χρήστες θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στους διαδραστικούς πόρους των γραφημάτων - ένα βίντεο επεξήγησης, ένα κουίζ, ένα Digital Breakout και μια πρόσκληση σε δραστηριότητα . Με αυτό, μια απλή αφίσα μπορεί να ζωντανέψει και να μετατραπεί σε εκπαιδευτικό υλικό που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με νέους σε ένα ανάλογο περιβάλλον. Αυτοί οι ψηφιακοί πόροι είναι εντυπωσιακοί για τους νέους καθώς αφορούν τη μάθηση με ενσωματωμένα χαρακτηριστικά, βασισμένα σε έρευνες και σε προκλήσεις.

Για να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά την αφίσα Διαδραστικού Γραφήματος, θα σας προτείνουμε να την εκτυπώσετε και να την εμφανίσετε στο κέντρο νεολαίας σας, σε άλλα σημεία ενημέρωσης της κοινότητας ή και σε μέρη όπου κάνουν παρέα οι νέοι.



Θέμα Διαδραστικού Μαθήματος

1. Οι Βασικές Αρχές του FOMO

Το θέμα «Βασικές Αρχές του FOMO» διερευνά τις βασικές γνώσεις και έννοιες που σχετίζονται με τον όρο «FOMO» – *The Fear Of Missing Out* (φόβος μην χάσεις το τι συμβαίνει). Αυτή η θεματική περιοχή διερευνά πώς το FOMO προκύπτει από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει τους νέους σήμερα. Είναι σημαντικό να εστιάσουμε στα βασικά στοιχεία αυτής της έννοιας και να «ξεπακετάρουμε» τον όρο. Με αυτόν τον τρόπο, οι νέοι είναι έτοιμοι να προάγουν τη δική τους θετική ψυχική υγεία κατανοώντας πώς μπορούν να ξεπεράσουν το FOMO.

Τι θα πετύχουν οι νέοι;

Συμπληρώνοντας τους πόρους σε αυτά τα Διαδραστικά Γραφήματα, οι νέοι θα επιτύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

Θέμα	Γνώσεις	Ικανότητες	Συμπεριφορές
1. Οι Βασικές Αρχές του FOMO	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές γνώσεις της έννοιας του FOMO • Βασικές γνώσεις για το πώς προκύπτει το FOMO από διάφορους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Snapchat κ.λπ.) • Πραγματική γνώση του τρόπου με τον οποίο το FOMO μπορεί να οδηγήσει σε δυστυχία, μοναξιά και σε σύγκριση με άλλους • Πραγματική γνώση του τρόπου με τον οποίο το FOMO προωθείται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης • Πρακτική γνώση για το πώς το 	<ul style="list-style-type: none"> • Ορίστε το FOMO • Συζητήστε τις κύριες αιτίες του FOMO • Προσδιορίστε τις επιπτώσεις και τις αιτίες του FOMO • Κατανοήστε τον ρόλο που παίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο FOMO • Μελετήστε πώς το FOMO επηρεάζει την ψυχική υγεία • Καθιερώστε μεθόδους επίλυσης του FOMO • Αναγνωρίστε περιπτώσεις FOMO και πώς να βελτιώσετε τη συνολική ευημερία 	<ul style="list-style-type: none"> • Προθυμία να «ξεπακεταριστεί» η έννοια του FOMO • Επίγνωση του τρόπου με τον οποίο το FOMO επηρεάζει την ψυχική υγεία • Ευαισθητοποίηση για διαφορετικούς ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης που μπορούν να προωθήσουν το FOMO • Δεκτικότητα για την καταπολέμηση του FOMO



	<p>FOMO μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητά σας</p> <ul style="list-style-type: none">• Θεωρητικές γνώσεις για τον τρόπο καταπολέμησης του FOMO		
--	--	--	--

Κατανοώντας του Πόρους

Σε αυτή την ενότητα, θα σας δοθεί μια σύντομη εισαγωγή για τους Διαδραστικούς Πόρους των Γραφημάτων, μαζί με μερικές υποδείξεις και συμβουλές για το πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην ομάδα σας με νέους.

Βίντεο Επεξήγησης

Ένα επεξηγηματικό βίντεο είναι ένα περιγραφικό βίντεο που εισάγει τη θεματική περιοχή και διερευνά τις έννοιες που σχετίζονται με αυτήν. Το διαδραστικό γράφημα «Βασικές Αρχές του FOMO», «ξεπακετάρει» τον όρο FOMO και εξηγεί πώς επηρεάζει τους νέους και γιατί μπορεί να είναι επιβλαβής. Αντιμετωπίζει τον τρόπο με τον οποίο αυτό το φαινόμενο επηρεάζει, συνήθως τη Γενιά Z, και πώς το FOMO έχει αυξηθεί με την εμφάνιση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το επεξηγηματικό βίντεο με νέους στην ομάδα σας, μπορείτε να αποφασίσετε να το χρησιμοποιήσετε ως εισαγωγή στη δραστηριότητα προτού εισάγετε τους υπόλοιπους πόρους. Η χρήση του βίντεο θα δώσει στους νέους μια σύντομη αλλά λεπτομερή επισκόπηση του θέματος και θα αρχίσουν να μαθαίνουν ζωτικής σημασίας πληροφορίες για το τι είναι το FOMO και πού εμφανίζεται, προτού ολοκληρώσουν τις άλλες δραστηριότητες. Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης, να ανεβάσετε το βίντεο στο κανάλι YouTube της ομάδας σας, εάν θέλετε να το μοιραστείτε με νέους και άλλες ομάδες που δεν ασχολούνται άμεσα με την υπηρεσία σας.

Digital Breakout

Το Digital Breakout είναι μια εμπειρία τύπου δωμάτιο διαφυγής, αλλά χρησιμοποιεί Φόρμες Google και ψηφιακές ενδείξεις αντί για φυσικές κλειδαριές και στοιχεία. Πρόκειται για διαδικτυακά παιχνίδια περιπέτειας στα οποία οι συμμετέχοντες λύνουν μια σειρά από γρίφους και αινίγματα για να προχωρήσουν στο επόμενο επίπεδο. Οι εκπαιδευόμενοι ή οι ομάδες μαθητών ακολουθούν μια ενιαία ιστορία ή σενάριο σε όλη τη διάρκεια του breakout, βρίσκοντας ενδείξεις, σπάζοντας



κωδικούς, λύνοντας παζλ και απαντώντας σε ερωτήσεις. Ο σκοπός ενός Digital Breakout είναι να διδάξει τους μαθητές σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα ή ζήτημα, με διασκεδαστικό και συναρπαστικό τρόπο.

Σε αυτό το Digital Breakout, οι μαθητές θα βυθιστούν σε μια μυστική πραγματικότητα, στην οποία μεταφέρονται στην οθόνη του τηλεφώνου τους. Για να ξεφύγουν πίσω στον πραγματικό κόσμο, οι μαθητές πρέπει να λύσουν σωστά τις προκλήσεις και τους γρίφους που σχετίζονται με την έννοια του FOMO και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Τα Digital Breakout μπορούν να λειτουργήσουν τόσο ως ατομική όσο και ως ομαδική δραστηριότητα. Μπορείτε να επιλέξετε να παραδώσετε αυτήν την ψηφιακή μορφή σε ένα περιβάλλον ομαδικής εργασίας, έχοντας μεμονωμένες ή μικρές ομάδες νέων που ολοκληρώνουν τις προκλήσεις και αναπτύσσουν τη δική τους ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα του FOMO. Εάν χρησιμοποιείτε αυτούς τους πόρους σε ένα περιβάλλον ομαδικής εργασίας, βεβαιωθείτε ότι έχετε ορίσει ένα χρονικό όριο για την ολοκλήρωση των προκλήσεων – αυτό θα προσθέσει έναν αέρα ανταγωνισμού! Τα Digital Breakout θα λειτουργήσουν καλύτερα σε μια προχωρημένη συνεδρία, σε περίπτωση που οι νέοι έχουν ερωτήσεις ή ζητήματα που θα ήθελαν να θίξουν.

Πρόσκληση σε Δραστηριότητα Δράσης

Η Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση είναι μια πρακτική απασχόληση που λειτουργεί για να εμπλέξει τους εκπαιδευόμενους στη διαδικασία του «μαθαίνω κάνοντας». Αυτός ο μαθησιακός πόρος θα παρακινήσει τους νέους για να τους δείξει τι μπορούν να κάνουν προσωπικά για να αντιμετωπίσουν το συγκεκριμένο θέμα του FOMO.

Σε αυτήν τη Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση, οι εκπαιδευόμενοι καθοδηγούνται να ολοκληρώσουν μια πρόκληση “αποτοξίνωσης” FOMO που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας νέος όταν φοβάται ότι χάνει ο,τι συμβαίνει. Η πρόκληση “αποτοξίνωσης” FOMO είναι μια εβδομαδιαία δραστηριότητα, όπου οι νέοι θα ολοκληρώνουν μια σειρά από εργασίες κάθε μέρα, προκειμένου να εξαλείψουν τον φόβο ότι θα χάσουν την ευκαιρία που μπορεί να βιώσουν μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση όταν αντιμετωπίζουν περιπτώσεις FOMO στη ζωή τους.

Όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον πόρο στο περιβάλλον εργασίας για νέους, μπορείτε να ζητήσετε από τους νέους να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα σε ομάδες. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να συνεργαστούν και να ολοκληρώσουν την πρόκληση. Εναλλακτικά, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί ως μεμονωμένη εργασία. Μπορείτε να ζητήσετε από τους εκπαιδευόμενους να το ολοκληρώσουν στον ελεύθερο χρόνο τους στο σπίτι και να αποκαλύψουν



τα αποτελέσματά τους μετά από μία εβδομάδα. Μόλις οι νέοι στην ομάδα σας ολοκληρώσουν τη Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση, μπορείτε να τους θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε μια άτυπη ομαδική συζήτηση, ώστε να κατανοήσετε τι έχουν μάθει μέσα από αυτήν την εμπειρία:

- Πώς θα αξιολογούσατε τη συνολική εμπειρία μιας πρόκλησης “αποτοξίνωσης” FOMO; Πιστεύετε ότι καθιερώνοντας υγιεινές διαδικτυακές συνήθειες μπορείτε να μειώσετε την πιθανότητα εμφάνισης FOMO στη ζωή σας; Γιατί; Γιατί όχι;
- Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο στον σημερινό ψηφιακό κόσμο να εξαλειφθεί το FOMO;
- Σε μια κλίμακα 1-10 (1 = καθόλου, 10 = ακραία διαφορά), πόσο διαφορετικά νιώσατε μετά την ολοκλήρωση της πρόκλησης “αποτοξίνωσης” FOMO;
- Οι συνήθειες που υιοθετήσατε μέσω αυτής της πρόκλησης θα ήταν αυτές που θα συνεχίσετε να διατηρείτε όταν χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Γιατί; Γιατί όχι;

Κουίζ

Αυτό το κουίζ αποτελείται από 10 ερωτήσεις που εναλλάσσονται μεταξύ ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής και σωστές ή λανθασμένες ερωτήσεις. Καθοδηγεί τους νέους να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις Βασικές Αρχές του FOMO και μπορεί να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να επανεξετάσουν το μαθησιακό περιεχόμενο που καλύπτεται στο διαδραστικό γράφημα. Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το κουίζ με νέους στην ομάδα σας, ζητήστε τους να ολοκληρώσουν το κουίζ μόλις ολοκληρώσουν τις άλλες προκλήσεις και δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο διαδραστικό γράφημα. Εναλλακτικά, μπορεί να λειτουργήσει ως δραστηριότητα για τη συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στο θέμα, πριν ξεκινήσουν οι άλλες δραστηριότητες.

Ερωτήσεις Αναφοράς

Μόλις οι νέοι στην ομάδα σας ολοκληρώσουν τους πόρους του διαδραστικού γραφήματος «Βασικές Αρχές του FOMO», μπορείτε να τους θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε μια άτυπη ομαδική συζήτηση, ώστε να κατανοήσετε τι έχουν μάθει μέσα από αυτήν την μαθησιακής εμπειρία:

- Απολαύσατε τους πόρους που σας παρουσιάστηκαν σε αυτό το Διαδραστικό Γράφημα; Σας άρεσε που μάθατε για τις Βασικές αρχές του FOMO μέσω του βίντεο, του Digital Breakout, της δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση και του κουίζ;
- Νιώθετε ότι έχετε μάθει νέες πληροφορίες και δεξιότητες μέσω των πόρων που παρουσιάζονται σε αυτό το Διαδραστικό Γράφημα ;



- Ποια μέρη σας άρεσαν περισσότερο ή λιγότερο; Εξήγησε γιατί.
- Καταγράψτε δύο πράγματα που έχετε μάθει μέσα από τη θεματική περιοχή των Βασικών Αρχών του FOMO που θα μπορούσατε να μοιραστείτε με έναν συνομήλικο.
- Θα θέλατε να μάθετε περισσότερα για το θέμα του FOMO; Θα θέλατε να μάθετε περισσότερα για το πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιταχύνουν τα συναισθήματα του FOMO; Γιατί;

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