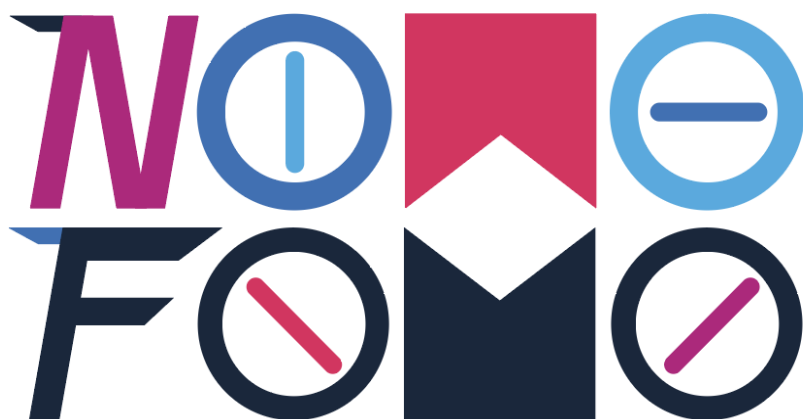




NOMO FOMO

Media społecznościowe a postrzeganie
wizerunku ciała

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 podsumowanie tematu, który jest poruszany na infografice, zobaczysz, jakie działania są na niej realizowane oraz dowiesz się, w jaki sposób można je najlepiej wykorzystać 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

3. Media społecznościowe a postrzeganie obrazu ciała

Media społecznościowe i postrzeganie obrazu ciała wprowadza uczniów w szkodliwy wpływ sieci społecznościowych na obraz własnego ciała. Ta interaktywna infografika bada, jak młodzi ludzie są często podatni na zafałszowaną rzeczywistość, która jest przedstawiana w mediach społecznościowych. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, jak media wpływają na zdrowie psychiczne i jak zniekształcone treści online mogą czasami powodować FOM i niską samoocenę. Materiały przedstawione w tym temacie przeanalizują, jak to zjawisko wpływa na młodych ludzi i mogą zachęcić ich do większej świadomości tego, jak media społecznościowe mogą być często manipulowane i nierealistyczne.

Co osiągną młodzi ludzie?

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

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawy
3. Media społecznościowe a postrzeganie wizerunku ciała	<ul style="list-style-type: none">• Podstawowa wiedza o tym, jak media często przedstawiają "wyidealizowany" obraz ciała• Podstawowa wiedza o tym, że każdy człowiek jest inny• Praktyczna wiedza o tym, jak media, stereotypy dotyczące płci i media społecznościowe mogą	<ul style="list-style-type: none">• Omów, w jaki sposób media przedstawiają skrzywioną rzeczywistość obrazu ciała• Przeanalizuj wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne człowieka.• Zidentyfikuj, w jaki sposób platformy mediów społecznościowych zachęcają młodych ludzi do dostosowania	<ul style="list-style-type: none">• Świadomość wpływu obrazów prezentowanych w mediach społecznościowych, które mogą wpływać na postrzeganie obrazu ciała.• Chęć zrozumienia, jak obrazy online mogą być photoshopped i inscenizowane, co może zwiększyć FOMO.



	<p>wpływać na zniekształcone postrzeganie obrazu ciała, które może powodować FOMO</p> <ul style="list-style-type: none">• Teoretyczna wiedza na temat tego, jak porównywanie obrazu ciała może nasilać uczucie FOMO.	<p>się do ideałów lub obawiają się, że coś ich ominie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rozpoznawanie przykładów wpływu mediów społecznościowych na wizerunek ciała, które mogą negatywnie wpływać zarówno na dziewczęta, jak i chłopców.	
--	--	--	--

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 *Media społecznościowe a postrzeganie obrazu ciała* przedstawia wpływ mediów społecznościowych na obraz ciała. Podkreśla, jak młodzi ludzie, którzy spędzają wiele godzin dziennie w mediach społecznościowych, mogą być pod silnym wpływem zniekształconej rzeczywistości prezentowanej w sieci.

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, uczniowie będą zanurzyć się w scenariuszu, w którym chcą założyć markę odzieżową body positivity. Uczniowie będą musieli rozwiązać wyzwania, w których zyskają głębszy wgląd w rzeczywistość "normalnych" ciał; zrozumienie, w jaki sposób influencerzy i modele online są często manipulowani i fabrykowane treści. Ta cyfrowa przerwa przetestuje uczniów, którzy dowiedzą się o wielu różnych sposobach, w jakie media społecznościowe mogą wpływać na FOMO, postrzeganie ciała i zdrowie psychiczne.

Cyfrowe przerywniki mogą być wykorzystywane zarówno jako zajęcia indywidualne, jak i grupowe. Można je przeprowadzić w ramach pracy grupowej - poszczególne osoby lub małe grupy młodych ludzi wykonują zadania i rozwijają swoją świadomość na temat *mediów społecznościowych i postrzegania wizerunku ciała*. Jeśli korzystasz z tych materiałów w pracy grupowej, ustal limit czasowy na wykonanie zadań - to doda sesji nutkę rywalizacji! Najlepiej, jeśli sesja będzie miała charakter moderowany, 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 Social Media VS. Rzeczywistość*. Uczniowie spędzą 30 minut dziennie, identyfikując wpływ mediów społecznościowych



na postrzeganie ciała i rozumiejąc jak media online mogą być zniekształcone. W tym ćwiczeniu, młodzi ludzie przeglądając media społecznościowe i natrafiając na zdjęcia online, mogą ulec wpływowi tego, jak ciała są przedstawiane w sieci. Aby zrozumieć jak to może wpłynąć na zdrowie psychiczne, uczestnicy wypełnią szablon, który pozwoli im na autorefleksję na temat tego, jak treści online mogą wpłynąć na ich samopoczucie.

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 grupie wykonają zadanie Wezwanie do działania, można zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Jak oceniłbyś ogólne doświadczenie *FOMO Social Media VS Reality*? Czy zauważyłeś, że byłeś świadomy swojej aktywności w mediach społecznościowych? Dlaczego? Dlaczego nie?
- Jak często spotykasz się z mediami w sieci, które wpływają na Twój obraz ciała? Jak się przez to czujesz?
- Jak myślisz, dlaczego ludzie czują potrzebę umieszczania w sieci zdjęć, które są filtrowane, photoshopowane itp.
- Dlaczego uważasz, że ważne jest, aby mieć świadomość, że media internetowe mogą być sfabrykowane lub zmanipulowane?

Quiz

Quiz ten składa się z 10 pytań, które na przemian zawierają odpowiedzi otwarte, wielokrotnego wyboru oraz pytania typu prawda/fałsz. Dzięki niemu młodzi ludzie mogą sprawdzić swoją wiedzę na temat *mediów społecznościowych i postrzegania wizerunku ciała, podzielić się swoimi doświadczeniami* i zachęcić uczestników do podsumowania treści nauczania zawartych na interaktywnej infografice. Aby wykorzystać ten quiz w pracy z młodymi ludźmi w Twojej grupie, poproś ich o wypełnienie go po wykonaniu innych zadań i aktywności zawartych w interaktywnej infografice. Można go również wykorzystać jako ćwiczenie angażujące uczestników w temat przed rozpoczęciem innych działań.



Pytania de-briefingowe

Po wypełnieniu przez młodych ludzi w grupie interaktywnej infografiki *Media społecznościowe a postrzeganie wizerunku ciała*, 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 *mediach społecznościowych i postrzeganiu wizerunku ciała* poprzez wideo, cyfrowe ćwiczenia, 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 w obszarze tematycznym *Media społecznościowe a postrzeganie wizerunku ciała*, którymi mógłbyś się podzielić z rówieśnikiem?
- Czy chcesz dowiedzieć się więcej na temat FOMO? Czy chciałabyś/chciałbyś dowiedzieć się więcej o tym, jak media społecznościowe wpływają na postrzeganie Twojego wizerunku ciała? 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