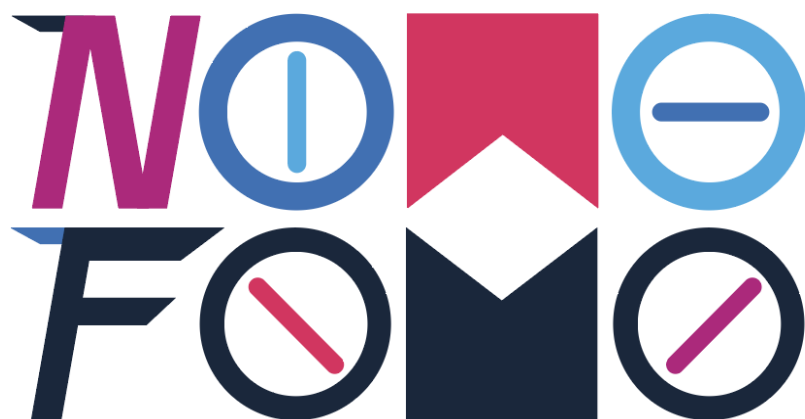




**NOMO FOMO**

FOMO czy ROMO

Podrecznik 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 można je najlepiej wykorzystać wśród młodych ludzi.

## Zestaw narzędzi do tworzenia interaktywnych infografik

Zestaw interaktywnych zasobów infograficznych obejmuje 12 tematów związanych z tematyką FOMO. Każdy temat jest przedstawiony w formie interaktywnego plakatu, na którym użytkownicy mogą zeskanować ze swojego telefonu kod QR, 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 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

### Interaktywna infografika 10: FOMO czy ROMO

Tam, gdzie wcześniej było FOMO, teraz jest ROMO - rzeczywistość przegapienia - która pojawiła się w wyniku pandemii covid-19. Wydarzenia, działania lub plany nie dojdą do skutku lub w najlepszym wypadku już nigdy nie będą takie same.

#### Co osiągną młodzi ludzie?

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

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawa
<b>FOMO czy ROMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawowa wiedza na temat ROMO (Reality of Missing Out)</li> <li>Podstawowa wiedza o tym, jak pandemia Covid-19 sprzyjała kulturze ROMO</li> <li>Praktyczna wiedza o tym, jak ROMO może prowadzić do dalszej samoizolacji</li> <li>Teoretyczna wiedza o tym, jak ROMO może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omów pojęcie "ROMO"</li> <li>Zbadanie, w jaki sposób ROMO wyłoniło się z wpływu pandemii Covid-19</li> <li>Rozpoznać, w jaki sposób ROMO może powodować uczucie izolacji, niepokoju, depresji itp.</li> <li>Określenie, w jaki sposób ROMO tworzy strach przed nieznanym</li> <li>Określenie metodologii zwalczania poczucia ROMO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Świadomość wpływu ROMO na młodych ludzi</li> <li>Świadomość tego, jak ROMO może wpływać na zdrowie psychiczne</li> <li>Gotowość do skupienia się na perspektywie, wdzięczności i cierpliwości w celu zwalczania ROMO</li> </ul>

### Zrozumienie zasobów

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

#### Explainer Video

explainer video to film opisowy, który wprowadza w poruszany obszar tematyczny oraz bada pojęcia z nim związane. FOMO lub ROMO interaktywny punkt infograficzny jak nie ma podróży, nie ma



restauracji, nie ma urodzin. Paraliż wyboru wyszedł przez okno, bo jest mało wyborów i nigdy nie odzyskamy tego czasu.

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 przejdą przez rzeczywistą sytuację na temat przetwarzania FOMO i ROMO, aby zrozumieć, jak zatrzymać i odzwierciedlić swoje lęki umysłowe. Ludzie boją się braku i z sytuacją pandemii jest dużo rzeczywistości braku.

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 tym ćwiczeniu typu "wezwanie do działania", uczniom zostaną zadane różne pytania związane z tym, jak się czują, kiedy opuszczają jakieś wydarzenie lub imprezę. Po zakończeniu pytań, oceń wyniki i porozmawiaj o nich. Zrozumieją, że każdy czuje się tak samo i to normalne, że tak się czują, ale nie ma nic złego w tym, że czasem ich zabraknie.

Używając 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, ćwiczenie to może być wykonane jako zadanie indywidualne. Możesz poprosić uczestników, by wykonali je w wolnym czasie w domu i ujawnili swoje wyniki po tygodniu. Kiedy młodzi ludzie w Twojej grupie wykonają zadanie Wezwanie do działania, możesz zadać im poniższe pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Czy podobały Ci się zajęcia *Step Out of FOMO*?
- Czy przypominasz sobie przykłady w przeszłości posiadania FOMO, ale rzeczywistość nie odpowiadała oczekiwaniom?
- Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że przegapiłeś jakieś wydarzenie i miałeś 2 różne i przeciwstawne historie o tym jak było?
- Jak oceniasz swoją kontrolę umysłu, jeśli chodzi o FOMO?

## Quiz

Ten quiz składa się z 10 pytań, które na przemian zawierają pytania wielokrotnego wyboru i pytania typu prawda-fałsz. Pozwala on młodym ludziom sprawdzić swoją wiedzę na temat *FOMO lub ROMO* i może zachęcić ich do podsumowania treści nauczania 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 lub ROMO, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Jakie są dobre praktyki, aby pokonać FOMO i zwalczyć ROMO?
- Jak ROMO może wpłynąć na zdrowie psychiczne i oddziaływać na młodych ludzi?
- Jakie byłyby przyszłe wnioski po pandemii?
- Jak ROMO tworzy lęk przed nieznanym?

# 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