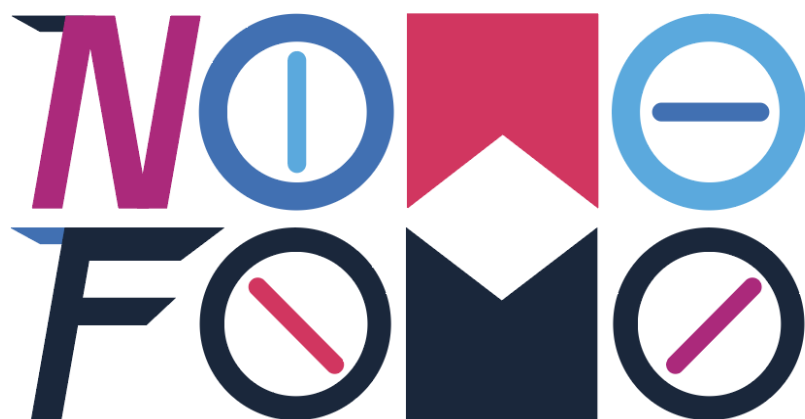




NOMO FOMO

Przekształcenie FOMO w JOMO

Podręcznik 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 tematem FOMO. Każdy temat jest przedstawiony jako interaktywny plakat, na którym użytkownicy mogą zeskanować kod QR z telefonu, który przeniesie ich do internetowego "banku zasobów". Po zeskanowaniu kodu, 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

Przekształcenie FOMO w JOMO

Portale społecznościowe wymagają naszej uwagi o każdej porze i w wielu przypadkach poświęcamy im ją. Nie da się bez nich żyć, nawet gdybyśmy chcieli i tworzą one w nas wszystkich potrzebę, aby niczego nie przegapić. Jednak z biegiem czasu coraz bardziej zauważalne są negatywne skutki, jakie mogą na nas wywierać. Coraz więcej osób zwraca na to uwagę, a my decydujemy się na odłączenie, aby móc się połączyć. Znalezienie radości z braku połączenia. W tym momencie pojawia się JOMO (Joy of Missing Out).

Co osiągną młodzi ludzie?

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

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawa
Przekształcenie FOMO w JOMO	<ul style="list-style-type: none"> Podstawowa znajomość koncepcji JOMO (Joy of Missing Out) Podstawowa wiedza o tym, jak zamienić FOMO na JOMO Praktyczna wiedza na temat wdrażania kroków do osiągnięcia JOMO 	<ul style="list-style-type: none"> Zdefiniuj "JOMO" Omów, jak przekształcenie FOMO w JOMO może pozytywnie wpłynąć na młodych ludzi Określenie metodologii, które mogą zmniejszyć uczucie FOMO Stwórz proces krok po kroku, który będziesz realizować, gdy doświadczysz FOMO Rozpoznać korzyści płynące z JOMO Zbadać, jak 	<ul style="list-style-type: none"> Świadomość korzyści płynących z JOMO Gotowość do stosowania taktyk zmniejszających wpływ FOMO Otwartość w celu promowania osobistego pozytywnego zdrowia psychicznego poprzez eliminację wyzwalaczy FOMO



	<ul style="list-style-type: none"> • Praktyczna wiedza na temat promowania pozytywnego o zdrowia psychicznego o pośród uczucia FOMO • Teoretyczna wiedza na temat korzyści wynikających z zamiany FOMO na JOMO 	<p>zmniejszenie FOMO może prowadzić do pozytywnego zdrowia psychicznego i samopoczucia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przeanalizuj, jak uciec się do JOMO, gdy doświadczasz mediów społecznościowych lub post-pandemicznego FOMO 	
--	--	---	--

Zrozumienie zasobów

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

Explainer Video

explainer video to film opisowy, który wprowadza do poruszanego obszaru tematycznego i bada pojęcia z nim związane. Interaktywna infografika "Turning FOMO to JOMO" wyjaśnia, czym jest JOMO, w jakim kontekście pojawia się to nowe pojęcie, jaka jest jego relacja z FOMO i dlaczego ważne jest rozłączenie, aby się połączyć.

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 treningu uczestnicy będą mieli praktyczne doświadczenie na temat FOMO, czyli tego, jak sieci społecznościowe wpływają na nas jako użytkowników, oraz (czasami trudnego) zadania przekształcenia tego negatywnego uczucia w radość, a tym samym osiągnięcia i zrozumienia JOMO.

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 Call to Action, uczestnicy będą zastanawiać się nad swoim korzystaniem z mediów społecznościowych, doceniając ich zalety i wady w swoim życiu, a także będą ćwiczyć połączenie z chwilą obecną poprzez *mindfulness*.

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 ocenić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Na podstawie jakich czynników publikujesz rzeczy na portalach społecznościowych?
- Czy kiedykolwiek czułeś, że robisz coś lub idziesz gdzieś tylko dlatego, że może to dobrze wyglądać na twoich sieciach społecznościowych? Albo dlatego, że jest to "fajna rzecz do zrobienia"?
- Czy uważasz, że żyjemy "podłączeni do terażniejszości"? Dlaczego?
- Jak moglibyśmy włączyć "mindfulness" lub inne ćwiczenia łączenia się w terażniejszości do naszego codziennego życia? Jak myślisz, w jaki sposób mogłyby się one przydać w treningu JOMO?

Quiz

Ten quiz składa się z 10 pytań, które na przemian zawierają pytania wielokrotnego wyboru i pytania typu prawda-falsz. Prowadzi on młodych ludzi do sprawdzenia ich wiedzy na temat Przekształcenia FOMO w JOMO i może zachęcić ich do podsumowania treści edukacyjnych zawartych w interaktywnej infografice. Aby wykorzystać ten quiz w swojej grupie, poproś ich 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 Turning FOMO to JOMO, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Co oznacza FOMO? Jakie są główne symptomy?
- Czy uważasz, że FOMO jest czymś znanym wśród społeczeństwa? Powinno być bardziej znane? Dlaczego?
- Czy po tej infografice zauważyliście u siebie jakieś objawy FOMO? Które z nich?
- Co oznacza JOMO? Dlaczego to pojęcie może być przydatne do naśladowania?
- Czy uważasz, że JOMO powinno być często praktykowane? Dlaczego?
- Jak, w codziennym życiu, myślisz, że mógłbyś pomóc innym w praktykowaniu JOMO?

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