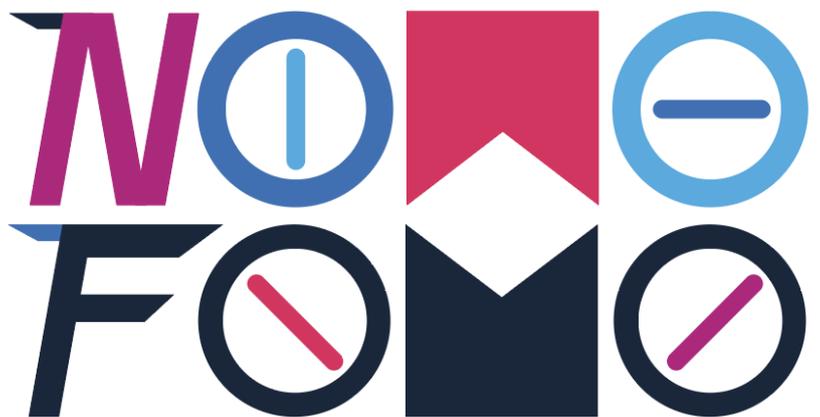


NOMO FOMO

FOMO & Social Media no meio de uma
Pandemia

Atividade de Chamada à Ação



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

Tema Infográfico Interativo	FOMO & Social Media no meio de uma Pandemia		
Título da atividade	JOMO vs FOMO		
Tipo de recurso	Atividade de Chamada à Ação		
Foto			
Duração da atividade (em minutos)	45mn	Resultado da aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> - No final desta atividade, os alunos deverão ser capazes de o fazer: - Conhecer os riscos para a saúde mental ligados à utilização das redes sociais - Protejam-se das experiências FOMO - Compreender a importância de JOMO
Objectivo da actividade	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre o impacto na saúde do tempo de ecrã e das redes sociais sobre a saúde mental. - Reflectir sobre FOMO e como os meios de comunicação social podem desencadear esta experiência. 		

<p>Materiais Necessários para a Atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comparar diferentes experiências FOMO com os seus pares e reflectir sobre os riscos dos meios de comunicação social. - Fazer exemplos de JOMO para combater a FOMO. - Familiarizar-se com dicas úteis do JOMO para prevenir a FOMO.
	<ul style="list-style-type: none"> - Para completares esta atividade, será necessário: - Um computador, ligação à Internet e um projetor de vídeo - Um quadro branco - Canetas e papel para os participantes
<p>Instruções passo a passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrar este vídeo aos alunos: https://www.commonsense.org/education/videos/screen-time-how-much-is-too-much 2. Pergunta-lhes o que eles já sabem sobre o impacto do tempo de ecrã, FOMO e a ligação entre as redes sociais e a saúde mental. 3. Da aos alunos algum tempo para anotarem as suas reações e pensamentos iniciais. Depois abre o chão aos alunos e escreve tudo o que eles tiverem surgido num quadro branco. 4. Com base nas respostas dos alunos, explica brevemente a experiência da FOMO como uma ansiedade que normalmente ocorre enquanto navegamos nas redes sociais, por exemplo, quando vemos os nossos amigos a divertirem-se noutra lugar, a socializarem ou apenas a gozarem a vida. 5. Pede aos alunos para pensarem num conceito oposto ao da FOMO. Através de uma discussão aberta, leva-os à conclusão de que o oposto do medo de perder é a alegria de perder (JOMO). 6. Explica que a JOMO é importante porque nos leva a pensar que, embora haja coisas a acontecer no mundo exterior, podemos dirigir a nossa atenção para dentro e para o nosso ambiente imediato. Como resultado disso, podemos estar mais calmos e realmente apreciar a sensação de que perdemos algo. 7. Dividir os alunos em 2 grupos. Um será a equipa FOMO e o outro a JOMO tem. 8. Pedir a um membro da equipa FOMO que partilhe uma experiência FOMO (ou que faça uma composição) com os outros. Podes ajudar dando o teu próprio exemplo. Por exemplo, podes dizer:

9. Após uma semana exaustiva, finalmente chego a casa na sexta-feira passada, deitei-me cansado na minha cama e abri o Facebook. De repente vi uma fotografia do meu amigo numa praia ensolarada numa ilha tropical qualquer. Então pensei que enquanto outros andam por aí a gozar a vida, eu estava apenas a navegar no meu telefone".

10. Depois, pede a um membro da equipa JOMO para refletir e responder a essa experiência FOMO com um conselho JOMO. Por exemplo:

11. Baixar o nosso tempo a navegar nas redes sociais - Menos tempo gasto em redes sociais está correlacionado com menos sentimentos de FOMO

Ser crítico em relação ao conteúdo online - o conteúdo da Internet pode muitas vezes ser irreal e propositadamente mais interessante

Ser autêntico nas redes sociais - Quando os nossos perfis online são mais autênticos, também relatamos menos sentimentos de FoMO

Praticar a Atenção - Orientamos a nossa atenção para dentro, escutamo-nos e tomamos nota dos nossos acontecimentos internos

Meditação - Ajuda-nos a acalmar as nossas preocupações e inseguranças.

Escreve algumas destas dicas no quadro branco e as que os alunos irão propor durante a atividade.

12. Termina a aula com uma atividade oral pedindo aos alunos que façam um Top 10 das melhores dicas de 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