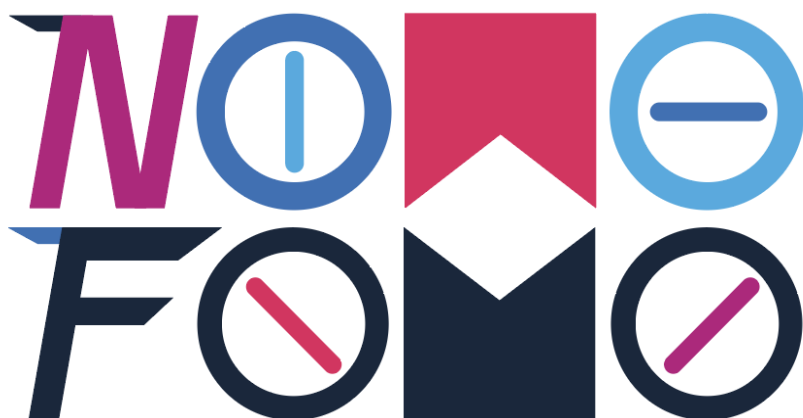





NOMO FOMO

FOMO i media społecznościowe w
obliczu pandemii

Wezwanie do działania Ćwiczenie



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

Interaktywna infografika Temat	FOMO i media społecznościowe w obliczu pandemii	
Tytuł ćwiczenia	JOMO vs FOMO	
Rodzaj zasobu	Wezwanie do działania ćwiczenie	
Zdjęcie		
Czas trwania	45min	Rezultaty nauki Po zakończeniu tego zajęcia uczący się powinni umieć: <ul style="list-style-type: none"> - - poznać zagrożenia dla zdrowia psychicznego związane z korzystaniem z mediów społecznościowych - - Chronić się przed doświadczeniami FOMO - - Rozumieć znaczenie JOMO
Cel ćwiczenia	<ul style="list-style-type: none"> - - Zastanów się nad wpływem czasu ekranowego i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne. - - Zastanów się nad FOMO i jak media społecznościowe mogą wywołać to doświadczenie. - - Porównaj różne doświadczenia FOMO z rówieśnikami i zastanów się nad ryzykiem związanym z mediami społecznościowymi. 	

<p>Materiały potrzebne do wykonania ćwiczenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - Podawaj przykłady JOMO w celu zwalczania FOMO. - - Zapoznaj się z przydatnymi wskazówkami dotyczącymi JOMO, aby zapobiec FOMO.
	<p>Do wykonania tej czynności potrzebne będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Komputer, łącze internetowe i projektor wideo - - Tablicę - - Długopisy i papier dla uczestników
<p>Instrukcje krok po kroku</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pokaż uczniom ten film: https://www.commonsense.org/education/videos/screen-time-how-much-is-too-much 2. Zapytaj ich, co już wiedzą na temat wpływu czasu ekranowego, FOMO i związku między mediami społecznościowymi a zdrowiem psychicznym. 3. Daj uczestnikom trochę czasu na zapisanie swoich pierwszych reakcji i myśli. Następnie daj uczestnikom czas na zapisanie na tablicy wszystkich myśli, które wymyślili. 4. W oparciu o odpowiedzi uczniów, krótko wyjaśnij doświadczenie FOMO jak niepokój, który powszechnie pojawia się podczas przeglądania mediów społecznościowych, na przykład, gdy widzimy naszych przyjaciół bawiących się gdzieś indziej, spotykających się towarzysko lub po prostu cieszących się życiem. 5. Poproś uczestników, aby zastanowili się nad pojęciem przeciwnym do FOMO. Poprzez otwartą dyskusję doprowadź ich do wniosku, że przeciwieństwem strachu przed przegapieniem jest radość z przegapienia (JOMO). 6. Wyjaśnij, że JOMO jest ważne, ponieważ daje nam do myślenia, że nawet jeśli na świecie dzieją się rzeczy na zewnątrz, możemy skierować naszą uwagę do wewnątrz i na nasze najbliższe otoczenie. Dzięki temu możemy być bardziej spokojni i faktycznie cieszyć się z poczucia, że coś nas ominęło. 7. Podziel uczniów na 2 grupy. Jedna z nich będzie zespołem FOMO, a druga JOMO. 8. Poproś jednego z członków zespołu FOMO o podzielenie się z pozostałymi doświadczeniem FOMO (lub wymyślenie takiego).

Możesz pomóc, samemu podając przykład. Możesz na przykład powiedzieć:

"Po wyczerpującym tygodniu, w ostatni piątek w końcu wróciłam do domu, zmęczona położyłam się na łóżku i otworzyłam Facebooka. Nagle zobaczyłam zdjęcie mojej przyjaciółki na słonecznej plaży na jakiejś tropikalnej wyspie. Pomyślałam więc, że podczas gdy inni są tam na zewnątrz i cieszą się życiem, ja tylko przeglądałam zdjęcia na swoim telefonie".

9. Następnie poproś członka zespołu JOMO o refleksję i odpowiedź na to doświadczenie FOMO za pomocą porady JOMO. Na przykład:

- - *Zmniejszenie naszego czasu przeglądania mediów społecznościowych - Mniej czasu spędzonego na mediach społecznościowych koreluje z mniejszym poczuciem FoMO*
- - *Bycie krytycznym wobec treści online - treści internetowe mogą być często nierealne i celowo bardziej interesujące*
- - *Bycie autentycznym w mediach społecznościowych - Kiedy nasze profile online są bardziej autentyczne, zgłaszamy również mniej uczuć FoMO*
- - *Praktyka Mindfulness - kierujemy naszą uwagę do wewnątrz, słuchamy siebie i zauważamy nasze wewnętrzne wydarzenia*
- - *Medytacja - pomaga nam uspokoić nasze zmartwienia i niepewność.*

Zapisz na tablicy niektóre z tych wskazówek oraz te, które uczniowie zaproponują podczas ćwiczenia.

10. Zakończ zajęcia zajęciami ustnymi, prosząc uczniów o stworzenie Top 10 najlepszych porad 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