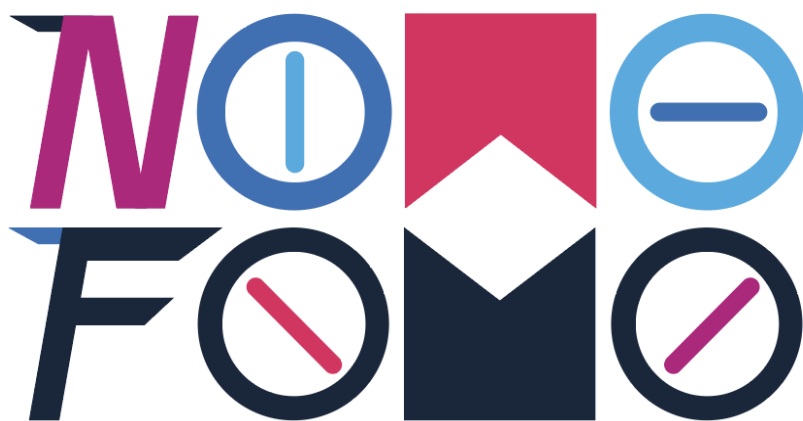




NOMO FOMO

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και
Αντίληψη Σώματος
Πρόσκληση σε Δραστηριότητα



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



Οι Βασικές Αρχές του FOMO

Πρόσκληση σε Δραστηριότητα

Διαδραστικό θέμα Γραφήματος	1. Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Αντιλήψεις Σώματος
Τίτλος Δραστηριότητας	FOMO Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης εναντίον Πραγματικότητας
Τύπος πόρου	Πρόσκληση σε Δραστηριότητα
Φωτογραφία	
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	τα ατος οι σο υν α
Στόχος της δραστηριότητας	<p>Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να μπορούν να έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην αντίληψη του σώματος. Αυτή η Πρόσκληση σε Δραστηριότητα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να βρουν την πραγματικότητα πίσω από τις φωτογραφίες που μπορεί να δουν σε πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που είναι συχνά επεξεργασμένες σε μεγάλο βαθμό, τραβηγμένες από ιδανικές γωνίες ή με ιδανικό φωτισμό. Αυτή η Πρόσκληση σε Δραστηριότητα θα βοηθήσει να διδάξει τους μαθητές τα βήματα που χρειάζονται για να αμφισβητήσουν αυτό που βλέπουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να αυξήσουν τη θετικότητα του σώματός τους.</p>
Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα	<ul style="list-style-type: none">- Κινητό τηλέφωνο- Πρότυπο- Στυλό



Οδηγίες Βήμα-Βήμα

Βήμα 1 – Δεν είναι ασυνήθιστο να βρισκόμαστε μερικές φορές σε σύγκριση των ζών μας με αυτές που βλέπουμε στο Instagram και να νιώθουμε ζήλια για το πόσο τέλεια φαίνονται όλα. Ωστόσο, είναι σημαντικό για τη δική μας ψυχική υγεία και σωματική θετικότητα να λάβουμε μέρος στο FOMO Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης εναντίον Πραγματικότητας. Η λήψη των απαραίτητων μέτρων για τον εντοπισμό των υψηλά επεξεργασμένων φωτογραφιών που υπάρχουν μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αρνητικότητας που μπορεί να νιώθουμε για το σώμα μας όταν το συγκρίνουμε.

Βήμα 2- Συμπληρώστε το παρακάτω πρότυπο κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας όπου περιηγείστε κανονικά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κάθε φορά που βλέπετε μια φωτογραφία από κάποιον που έχει τραβήξει τον εαυτό του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και με την οποία πιστεύετε ότι μπορεί να συγκρίνετε τον εαυτό σας, σημειώστε τη στο πρότυπο. Βεβαιωθείτε ότι έχετε σημειώσει το πού την είδατε και ποια hashtags χρησιμοποιήθηκαν στη λεζάντα. Το να λαμβάνουμε υπόψη τα hashtag είναι σημαντικό όχι μόνο για να μάθουμε να αποφεύγουμε ορισμένα hashtags που προκαλούν, αλλά και για να ξεχωρίζουμε ορισμένα hashtags που μπορεί να είναι επιβλαβή να τα ακολουθήσουμε.

Αφού κρατήσουμε σημειώσεις από αυτά τα μέρη των εικόνων, πρέπει να σκεφτούμε και να σαρώσουμε τις εικόνες για να δούμε αν η φωτογραφία έχει υποστεί επεξεργασία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πράγματα όπως φίλτρα, φίλτρα ομορφιάς ή επεξεργασίες στο PhotoShop. Μπορείτε να βρείτε τρόπους αναγνώρισης αυτών των αλλαγών εδώ:

<https://hellsfitness.co.uk/blog/how-to-spot-photoshopped-facetuned-images-on-instagram/>

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί το πώς μπορεί να μας έκανε να νιώσουμε η φωτογραφία. Νιώθουμε θυμωμένοι, αναστατωμένοι ή ακόμα και ανασφαλείς; Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε αυτά τα συναισθήματα και να τα ονομάσουμε, ώστε να μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε και να τα αντιμετωπίσουμε.

Βήμα 3 – Αξιολογήστε τι έχετε δει κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και πώς αισθάνεστε. Εάν αισθανόσαστε ότι είδατε επεξεργασμένες εικόνες και σας έκαναν να νιώσετε ανασφάλεια, ίσως θα πρέπει να κοιτάξετε ποιους λογαριασμούς ακολουθούσατε ή τις ετικέτες που χρησιμοποιούσαν και να επιλέξετε να μην τους ακολουθείτε ή να αποκλείσετε τους λογαριασμούς ή τις ετικέτες. Αυτό, θα βοηθήσει στη μείωση του όγκου επεξεργασμένου περιεχομένου που βλέπετε, το οποίο μπορεί να είναι απίστευτα αρνητικό για την ψυχική μας υγεία και για τις αντιλήψεις του σώματός μας.



Πρότυπο

Ποια ήταν η ανάρτηση και που την είδατε;	Τι hashtags είχαν οι φωτογραφίες; (#FitSpro κλπ)	Η φωτογραφία είχε φίλτρα; Φαίνεται η φωτογραφία επεξεργασμένη; Τι δεν φαινόταν ρεαλιστικό;	Πώς σας έκανε να νιώσετε η φωτογραφία;





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