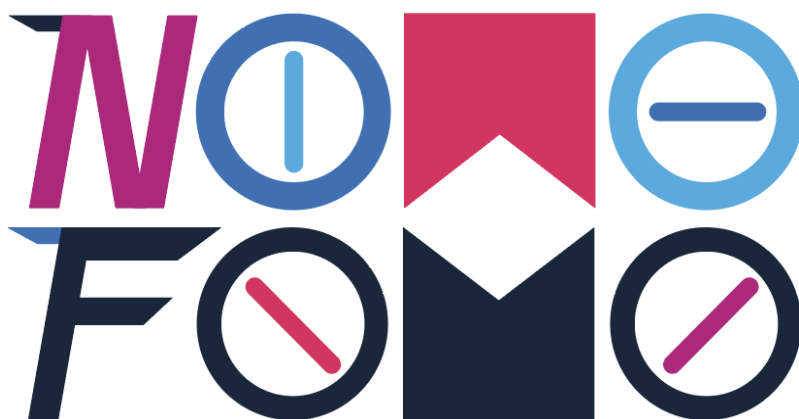




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3 "N-ki" FOMO:
Niepopularny,
Nieinteresujący,
Niegodny
Wezwanie do działania
Ćwiczenie




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



Fundamenty FOMO

Wezwanie do działania Ćwiczenie

Interaktywna infografika Temat	1. Podstawy FOMO		
Tytuł ćwiczenia	Pozytywny Dziennik		
Rodzaj zasobu	Wezwanie do działania Ćwiczenie		
Zdjęcie			
Czas trwania ćwiczenia (w minutach)	10 min dziennie	Rezultaty nauczania	<ul style="list-style-type: none">- Rozpoznaj swoją wdzięczność, zamiast szukać jej w sieci.
Cel ćwiczenia	<i>Celem tego ćwiczenia jest zapewnienie uczniom możliwości rozpoznania rzeczy, za które są wdzięczni. Media społecznościowe i FOMO mogą wpływać na jednostki, sprawiając, że czują się one niepopularne, nieciekawe i niegodne. Poprzez to ćwiczenie, uczniowie zrozumieją wpływ FOMO na ich zdrowie psychiczne i wdrożą pozytywne działania w celu zwalczania tego zjawiska poprzez samozadowolenie.</i>		
Materiały potrzebne do wykonania ćwiczenia	<ul style="list-style-type: none">- - Telefon komórkowy- - Dziennik- - Długopis		



**Instrukcje krok
po kroku**

Krok 1 - Jeśli zauważysz, że doświadczasz FOMO, dlaczego nie spróbować Techniki Pozytywnego Dziennika NOMO FOMO? Media społecznościowe mogą wystawić cię na widok życia ekstrawaganckich influencerów lub ludzi podróżujących po świecie każdego tygodnia. Może to prowadzić do przekonania, że prowadzisz mniej ekscytujące życie niż Twoi przyjaciele, rodzina i celebryci. To może zaszkodzić twojemu zdrowiu psychicznemu, ponieważ może obniżyć twoją samoocenę i obraz siebie.

Prowadzenie dziennika może sprawić, że pomyślisz: "jak to będzie dla mnie korzystne?". Jednak czy wiesz, że zostało medycznie udowodnione, że łagodzi dyskomfort psychiczny poprzez uwalnianie negatywnych destrukcyjnych emocji? Zaopatr się w notatnik i długopis, by zacząć!

Krok 2- Pod koniec każdego dnia poświęć dziesięć minut na zapisanie trzech rzeczy, za które jesteś wdzięczny w swoim życiu. Możesz zdecydować się na napisanie o tych rzeczach szczegółowo, albo po prostu wspomnieć o rzeczy, którą postanowiłeś docenić tego dnia. Wybór należy do Ciebie!

Poprzez uznanie tego, za co jesteś wdzięczny w swoim życiu, możesz zwalczyć FOMO i pomóc rozwiązać 3 "N-ki" FOMO - uczucie bycia niepopularnym, nieciekawym lub niegodnym. Zwiększanie samoświadomości to świetny sposób na zrozumienie, co lubisz w sobie i swoim życiu.

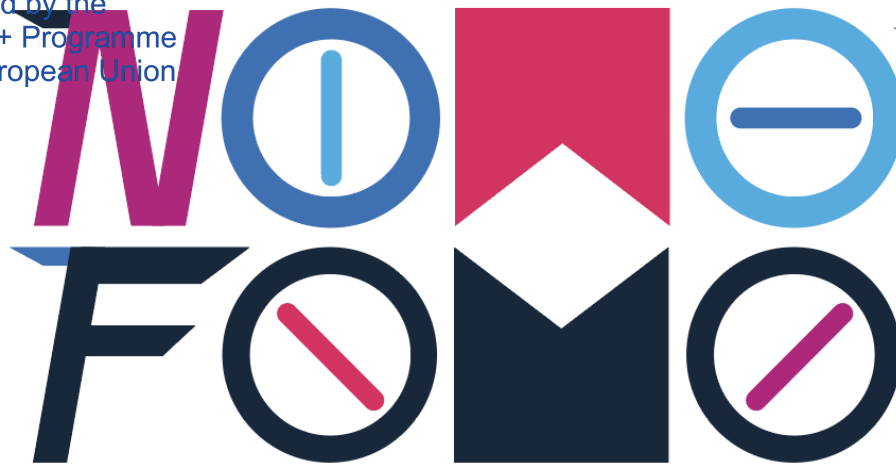
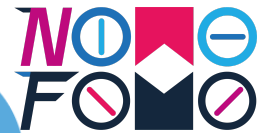
Krok 3 -

Po 7 dniach zastanów się nad swoim pozytywnym doświadczeniem z journalingiem. Zadaj sobie następujące pytania:

- - *Czy pomyślenie o tym, za co jesteś wdzięczny, było dla Ciebie korzystne?*
- - *Czy doświadczyłeś mniej FOMO po przyznaniu się do tego, co doceniasz w sobie/ swoim życiu?*
- - *Czy uważasz, że pisanie dziennika jest dobrym sposobem na zwalczanie FOMO?*
- - *Czy będziesz kontynuować pisanie dziennika, aby zwalczyć FOMO?*



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



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

