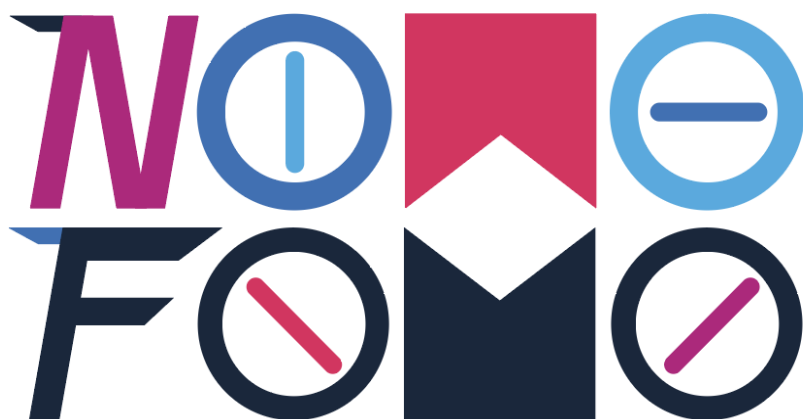




## NOMO FOMO

Interaktywna infografika 2

3 U's of FOMO: Niepopularny,  
Nciekawy, Niegodny



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

### Interaktywna infografika 2: 3 U FOMO: niepopularny, nieciekawny, niegodny

Projekt 3 U's of FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy bada, w jaki sposób FOMO może wpływać na poczucie własnej wartości jednostek. Ten obszar tematyczny koncentruje się na tym, jak Strach przed przegapieniem może zakłócać dobre samopoczucie psychiczne i powodować uczucie niepokoju oraz niską samoocenę. Podkreślanie, w jaki sposób FOMO wpływa na poczucie własnej wartości, może pomóc młodym ludziom dostrzec niebezpieczeństwa związane z FOMO i sposoby ich przezwyciężenia.

### Co osiągną młodzi ludzie?

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

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawa
<b>3 U's of FOMO: Niepopularny, Nieciekawny, Niegodny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawowa wiedza o tym, jak FOMO może sprawić, że poczujesz się niepopularny, nieciekawny, nieprzyjazny</li> <li>Rzeczowa wiedza o "Victim FOMO" i "Rescuer FOMO"</li> <li>Faktyczna wiedza o tym, jak brak włączenia może pogłębić FOMO</li> <li>Praktyczna wiedza, jak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omów, jak FOMO może sprawić, że jednostka czuje się</li> <li>Zbadaj, jak FOMO mediów społecznościowych może prowadzić do poczucia izolacji i negatywnego zdrowia psychicznego</li> <li>Określenie, jak FOMO wpływa na młodych ludzi</li> <li>Rozpoznawanie różnych scenariuszy, które mogą powodować FOMO</li> <li>Rozróżnij pomiędzy odczuwaniem presji, aby na coś pójść, a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Świadomość, jak FOMO może wpływać na samopoczucie psychiczne</li> <li>Gotowość do badania scenariuszy, które mogą powodować FOMO</li> </ul>



	pozytywnie reagować na FOMO w kręgach społecznych <ul style="list-style-type: none"><li>• Wiedza teoretyczna jak zmniejszyć skutki FOMO w domu, w szkole, z przyjaciółmi</li></ul>	posiadaniem 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 *The 3 U's of FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy* daje wgląd w uczucia, które pojawiają się u osób doświadczających FOMO w swoim życiu. Film pokazuje, że nawet jeśli młodzi ludzie myślą, że są niepopularni, nieciekawi i niegodni z powodu FOMO, jest to spowodowane zniekształconą rzeczywistością, którą często prezentują media społecznościowe. Film przypomina widzom, że media społecznościowe promują nierealistyczne oczekiwania, które mogą wpływać na poczucie własnej wartości i wartości jednostki.

Aby wykorzystać ten film objaśniający w pracy z młodymi ludźmi w Twojej grupie, możesz zdecydować się na użycie go jako wstępu 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 breakoucie uczniowie zanurzą się w najnowszym programie telewizyjnym, który śledzi życie dwóch licealnych łobuzów FO i MO. Uczniowie zostaną pokierowani, aby rozpoznać przypadki FOMO i nauczyć się, jak walczyć z tymi uczuciami, wykonując zadania przedstawione w tym ćwiczeniu.

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 wezwanie do działania, uczniowie są prowadzeni do zwalczania uczuć związanych z FOMO poprzez założenie *Dziennika Pozytywności*. Aby przeciwstawić się 3 U FOMO, młodzi ludzie są zachęceni do rozpoczęcia prowadzenia dziennika rzeczy, za które są wdzięczni każdego dnia.

Motywuje to młodych ludzi do uznania tego, co doceniają w swoim życiu, aby wyeliminować wpływ FOMO.



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. Można 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:

- *Czy zastanawianie się nad tym, za co jesteś wdzięczny, było dla Ciebie korzystne?*
- *Czy doświadczyłeś mniej FOMO po przyznaniu się do tego, co cenisz w sobie/ swoim życiu?*
- *Czy uważasz, że journaling jest dobrym sposobem na walkę z FOMO?*
- *Czy będziesz kontynuować dziennik, aby zwalczyć FOMO?*

### Quiz

Ten quiz składa się z 10 pytań, które na przemian zawierają pytania wielokrotnego wyboru i pytania typu prawda-falsz. Dzięki niemu młodzi ludzie mogą sprawdzić swoją wiedzę na temat *3 U FOMO: Niepopularny, Nieciekawny, Niegodny* i mogą zachęcić uczestników do podsumowania treści edukacyjnych zawartych w interaktywnej infografice. Aby wykorzystać ten quiz w pracy z młodymi ludźmi w 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

Kiedy młodzi ludzie w Twojej grupie przejdą przez *3 U's of FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy* Interactive Infographic, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby ocenić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Jak podobały Ci się zasoby przedstawione w tej interaktywnej infografice? Czy podobała Ci się nauka o *3 U's of FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy* poprzez video, digital breakout, call to action activity i quiz?
- Czy czujesz, że dzięki zasobom przedstawionym w tej Interaktywnej Infografice zdobyłeś nowe informacje i umiejętności?
- Które części podobały Ci się najbardziej, a które najmniej? Wyjaśnij dlaczego.
- Wymień dwie rzeczy, których nauczyłeś się dzięki obszarowi tematycznemu *3 U's of FOMO: Unpopular, Uninteresting, Unworthy*, którymi mógłbyś podzielić się z rówieśnikiem?



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



- Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej o temacie FOMO? Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej o tym, jak media społecznościowe przyspieszają uczucie FOMO? Dlaczego?

# 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