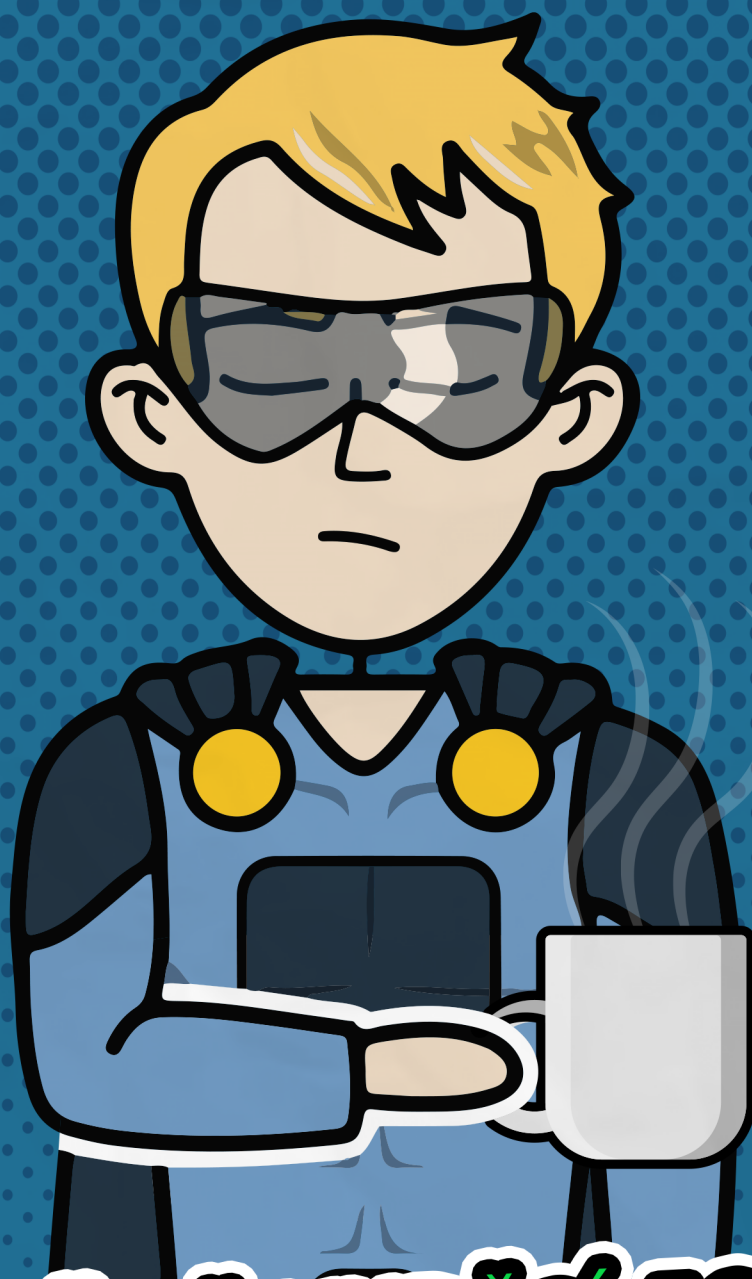


DOBRODRUŽSTVÍ KYBERNETICKÉHO SURFAŘE



KDYŽ TĚ VYDĚSÍ FOMO!
(STRACH Z PROPÁSNUTÍ
PŘÍLEŽITOSTI)









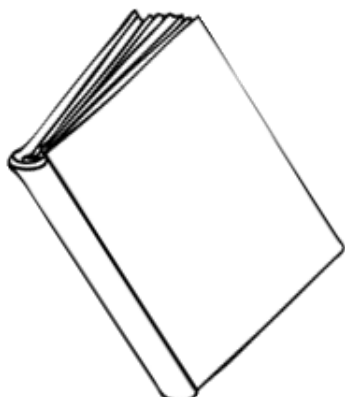
TIPY PRO MLADÉ STUDENTY

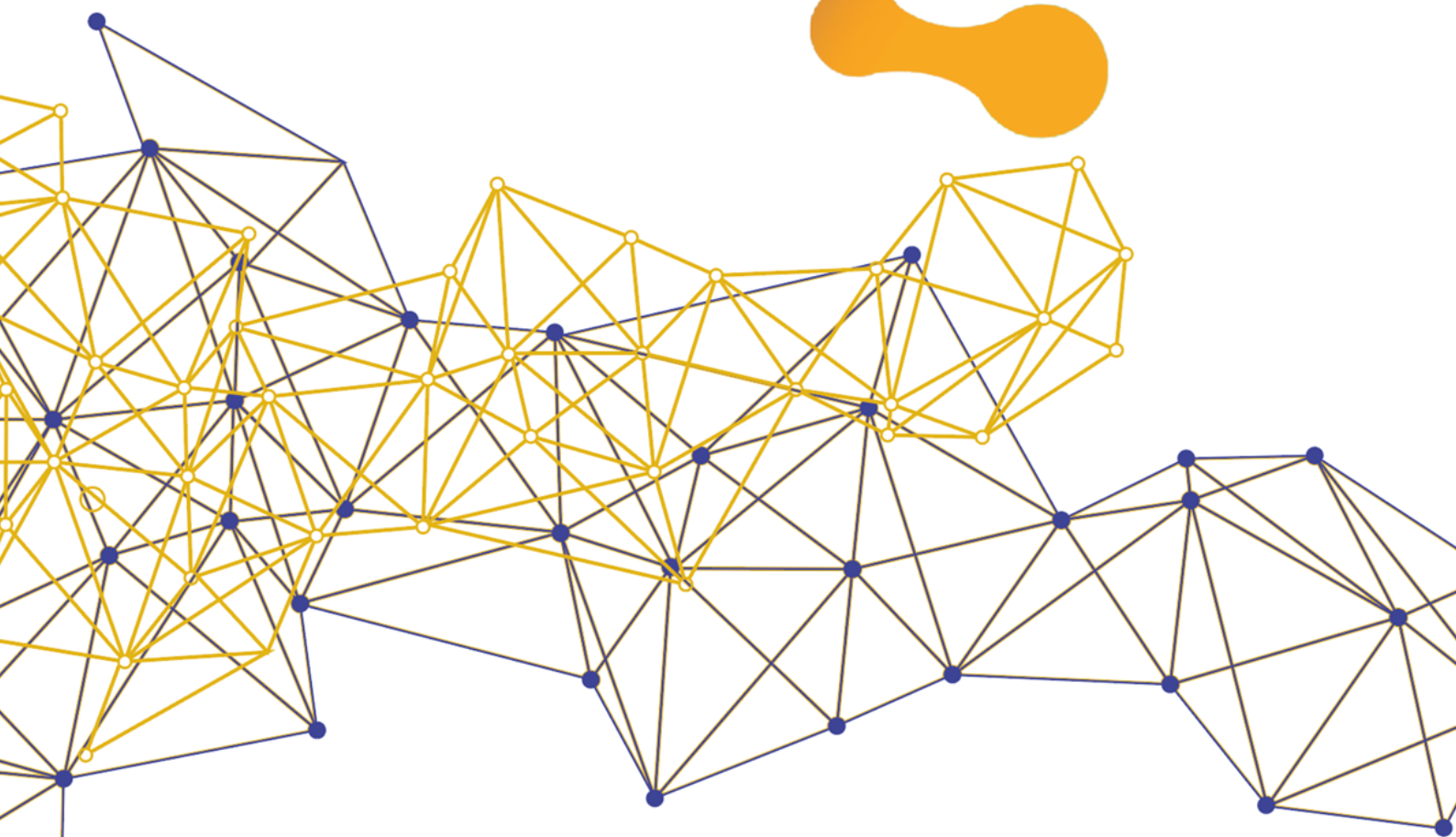
Když trávíte čas na sociálních sítích, můžete zažít FOMO – Strach z promeškání příležitosti. Když vidíme ostatní zveřejňovat to nejlepší ze svého života online, může to ve vás někdy vyvolávat smutek nebo pocity osamělosti. Když máte pocit, že zažíváte FOMO, můžete vyzkoušet některé z těchto tipů ke zlepšení nálady a pohody.

- Soustředte se na to, co máte
- Vedte si deník
- Užívejte si čas se svými přáteli
- Žijte přítomným okamžikem
- Nebuďte tolik online a dělejte něco zábavného bez mobilu a počítače

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

FOMO může někdy způsobit, že se budete cítit opomenutí, zklamaní nebo naštvaní. Je důležité si uvědomit, že existuje spousta super aktivit, které se dají dělat. Dokončete níže uvedenou aktivitu vybarvením obrázků činností, které vás baví. Objevování věcí, které vás dělají šťastnými, a účast na těchto aktivitách vám může pomoci cítit se dobře a odstranit FOMO ze svého života!





Co-funded by
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: 2020-1-AT01-KA204-077958