

PUSTOLOVŠČINE KIBER-DESKARJA



VROČA SKODELICA
STRAHU PRED ZAMUJANJEM!









Toda, če smo zato zaskrbljeni, to le negativno vpliva na naše duševno zdravje. Poleg tega ne moremo biti povsod hkrati, kajne?

Naj te ne skrbi, kar vidiš na socialnih omrežjih. Še vedno sva tvoja prijatelja, Portal.

Ja, Portal, veš kaj, zakaj se nama pravzaprav ne bi pridružil tukaj ob skodelici kave?



Hmmm... hvala ampak ne, ne maram kave.

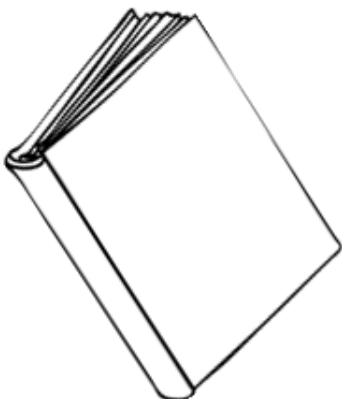
NASVETI ZA MLAJŠE UČENCE

Ko preživljaš čas na socialnih omrežjih, lahko doživiš "FOMO" - strah pred zamujanjem. Ko opazujemo druge, ki na spletu objavljajo vrhunce svojega življenja, se lahko včasih počutimo žalostne ali izključene. Ko začutiš, da doživljaš FOMO, si lahko poskušaš izboljšati razpoloženje in počutje z nekaj tehnikami:

- Osredotoči se na to, kar imaš
- Piši dnevnik
- Preživljaj čas s prijatelji
- Živi v trenutku
- Preživljaj čas brez tehnologije

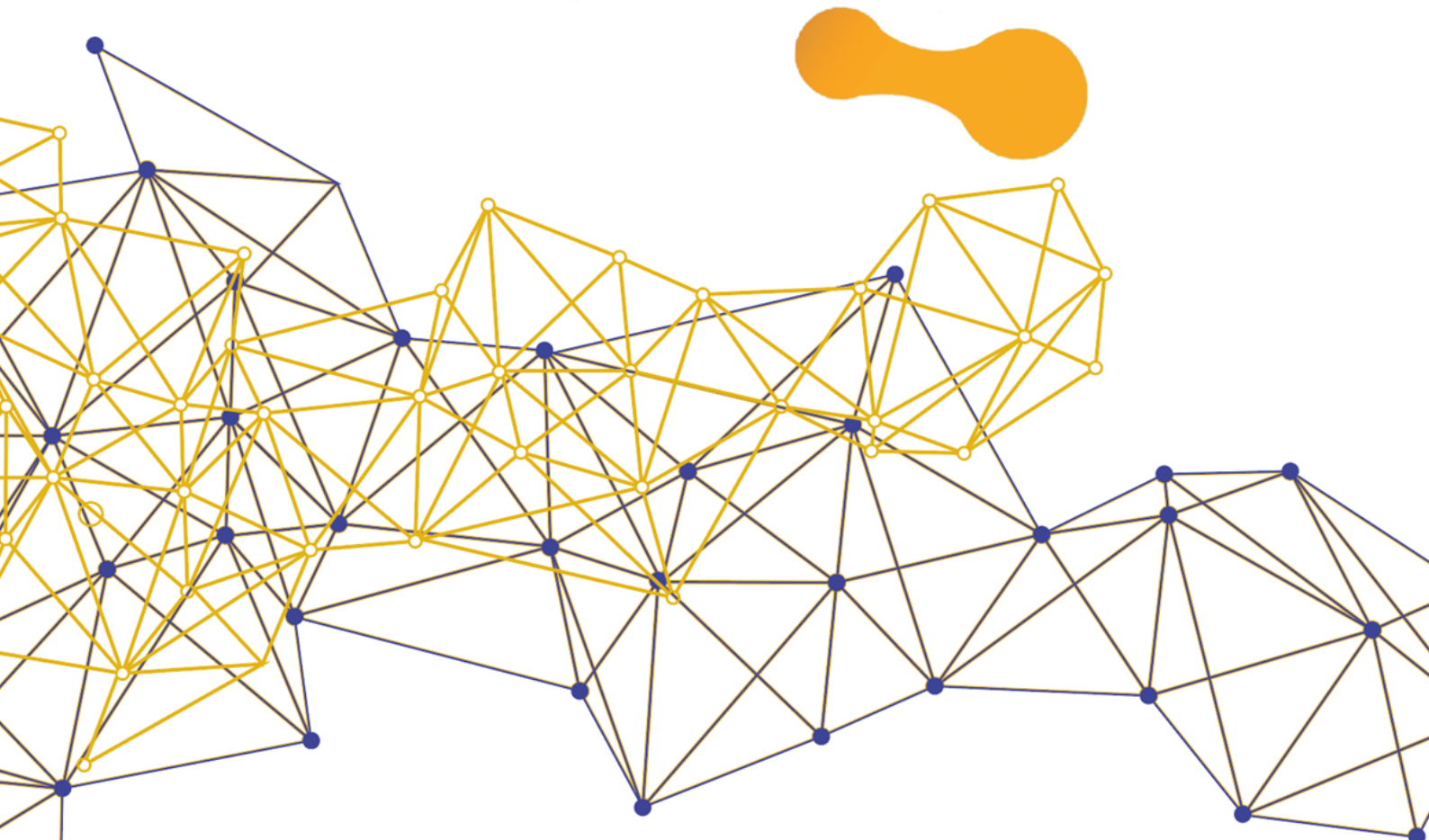
ZABAVNA DEJAVNOST ZA MLADE UČENCE

FOMO lahko včasih povzroči, da se počutiš zapuščenega, razočaranega ali razburjenega. To je pomembno prepoznati, da lahko poskrbiš za svoje dobro počutje. Dokončaj spodnjo dejavnost tako, da pobarvaš slike, v katerih uživaš. Odkrivanje stvari, ki te osrečujejo in sodelovanje pri teh dejavnostih ti lahko pomaga, da se počutiš dobro in odstraniš FOMO iz svojega življenja!





WOWSA



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