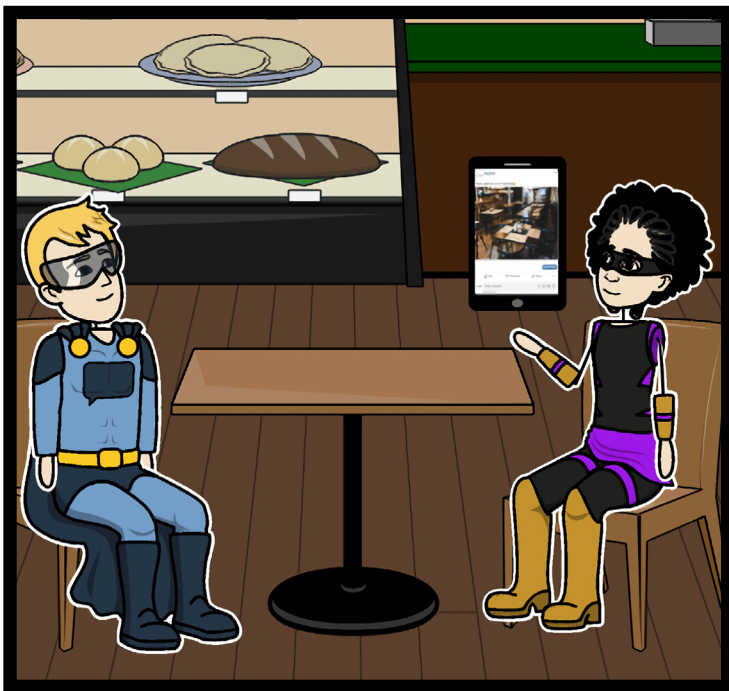


Οι περιπέτειες του ΚΥΒΕΡΝΟΣΕΡΦΕΡ



Ένα ζεστό φλιτζάνι FOMO!
(φόβο μην χάσεις το τι συμβαίνει)



Γεια σου,
Πύλη. Τι
κάνεις;

Ευχαριστώ για
την
πρόσκληση
παιδιά



Τι εννοείς;

Εννοώ ότι
κάνετε παρέα
χωρίς εμένα.

Ωω, ο Wifi και εγώ
απλά βγήκαμε να
πάρουμε λίγο σαπούνι
για τα πιάτα

Οπότε, σκεφτήκαμε
να πάμε για έναν
καφέ στα γρήγορα





Και πριν το καταλάβω, εσείς οι δύο θα μετακομίσετε σε μια άλλη πόλη, θα έχετε νέους κολλητούς και θα ζήσετε νέες περιπέτειες χωρίς εμένα

ΠΥΛΗ,
ΣΤΑΜΑΤΑ!



Κοίταξε, βιώνεις κάτι που ονομάζεται FOMO: Fear of Missing Out, δηλ. φόβο μην χάσεις το τι συμβαίνει. Είναι πολύ συνηθισμένο να βλέπουμε

άλλα άτομα να αλληλεπιδρούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να νιώθουμε ότι μένουμε στην απέξω.



Αλλά, αν ανησυχούμε για αυτά τα πράγματα απλώς θα επηρεάσει την ψυχική μας υγεία. Εξάλλου, δεν μπορούμε να είμαστε παντού ταυτόχρονα, σωστά;

Μην ανησυχείς λοιπόν για ό,τι βλέπεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Είμαστε ακόμα φίλοι σου, Πύλη

Ναι, Πύλη. Ξέρεις τι; Γιατί δεν έρχεσαι εδώ κάτω να πιείς κι εσύ έναν καφέ μαζίμας;



.....
.....

Χμ. ευχαριστώ, αλλά όχι, δεν μου αρέσει ο καφές.

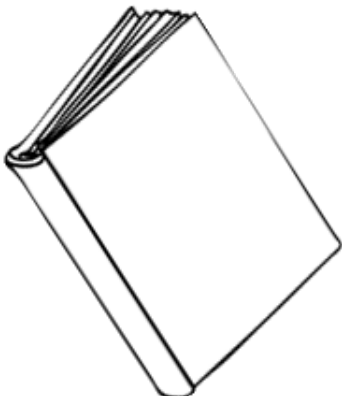
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Όταν περιηγηίστε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να βιώσετε "FOMO" – Fear of Missing Out, δηλ. φόβο μην χάσετε το τι συμβαίνει. Όταν βλέπετε άλλα άτομα να αναρτούν στο διαδίκτυο σημαντικά γεγονότα από τη ζωή τους, κάποιες φορές, μπορεί να νιώσετε λυπημένοι ή αποκλεισμένοι. Όταν αισθάνεστε ότι βιώνετε FOMO, δοκιμάστε μερικές από αυτές τις συμβουλές για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας και να νιώσετε καλύτερα.

- Εστίασε σε αυτά που έχεις
- Γράψε στο ημερολόγιό σου
- Αφιέρωσε χρόνο στους φίλους σου
- Ζήσε τη στιγμή
- Κάνε ένα διάλειμμα από την τεχνολογία

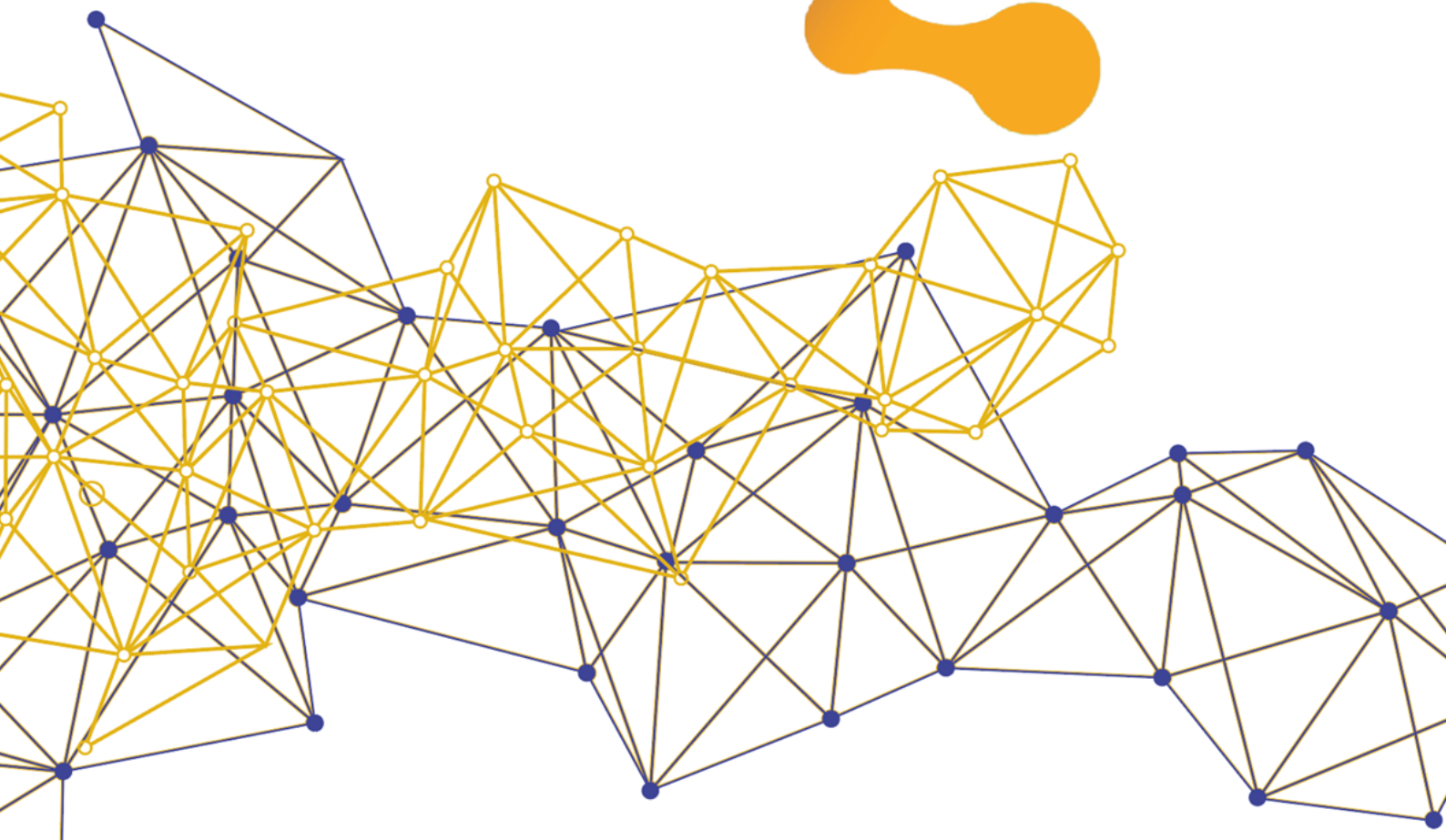
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Το FOMO μπορεί, μερικές φορές, να σας κάνει να αισθάνεστε απομονωμένοι, απογοητευμένοι ή αναστατωμένοι. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε πώς σας κάνουν να αισθάνεστε διαφορετικά πράγματα για να φροντίζετε για την καλή ψυχοσωματική σας κατάσταση. Στην παρακάτω δραστηριότητα, χρωματίστε τις εικόνες που δείχνουν πράγματα που σας αρέσει να κάνετε. Η ανακάλυψη πραγμάτων που σας κάνουν να αισθάνεστε χαρούμενοι και η συμμετοχή σας σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλά και να εξαλείψετε το FOMO από τη ζωή σας!





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