

مغامرات ساير سيرفر



كوب ساخن من فومو!

(الخوف من الضياع)







وقبل أن أعرف ذلك ،
ستنتقلان إلى مدينة مختلفة
مع مجموعة جديدة من
أفضل الأصدقاء وتذهبان في
مغامرات جديدة بدوني ...

البوابة ، توقف!



"انظر ، أنت تواجه ما
يسمى "FOMO" : الخوف
من الضياع. من الشائع جداً
أن يرى الناس ...

أشخاص آخرون يتسكعون
على وسائل التواصل
الاجتماعي ويشعرون أنهم
مهملون...

لكن القلق بشأن هذه الأشياء
سيؤثر فقط على صحتنا
العقلية. علاوة على ذلك ، لا
يمكننا التواجد في كل مكان مرة
واحدة ، أليس كذلك؟

لذا ، لا تقلق بشأن ما تراه على
وسائل التواصل الاجتماعي.
نحن ما زلنا بوابة الأصدقاء
الخاصة بك.

نعم بوابة ، تعرف ماذا ،
لماذا لا تأتي إلى هنا وتناول
فنجان قهوة معنا أيضًا؟

”هممم ... شكرًا ولكن
لا ، لا أحب القهوة.“

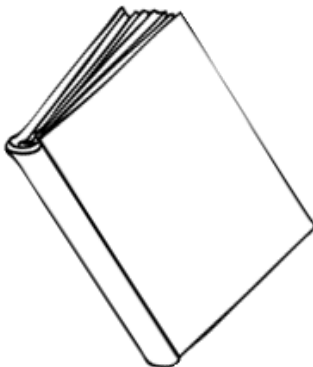
نصائح للمتعلمين الصغار

عندما تقضي وقتًا على وسائل التواصل الاجتماعي ، يمكنك تجربة FOMO - Fear of Missing Out. عندما نرى الآخرين ينشرون أبرز أحداث حياتهم على الإنترنت ، قد يجعلك ذلك تشعر أحيانًا بالحزن أو الإقصاء. عندما تشعر أنك تعاني من الفومو ، يمكنك تجربة بعض هذه النصائح لتحسين حالتك المزاجية وعافيتك.

- ركز على ما لديك
- احتفظ بمجلة
- اقضِ الوقت مع أصدقائك
- عش اللحظة
- تمتع بوقت خالٍ من التكنولوجيا

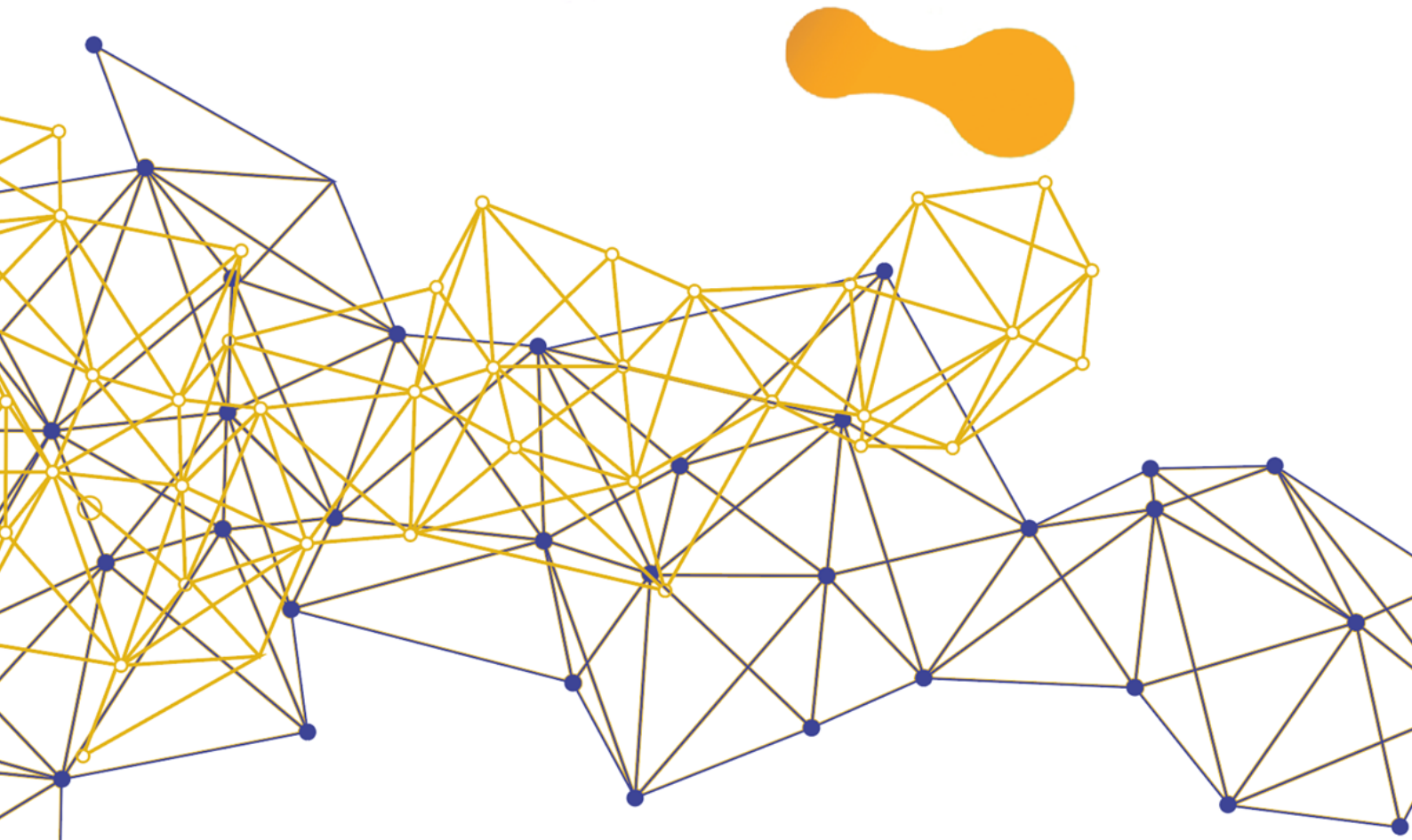
نشاط ممتع للمتعلمين الصغار

يمكن أن يجعلك FOMO أحيانًا تشعر بالإهمال أو الإحباط أو الانزعاج. من المهم التعرف على الأشياء المختلفة التي يمكن أن تجعلك تشعر من أجل رعاية صحتك. أكمل النشاط أدناه بالتلوين في الصور التي تستمتع بها. يمكن أن يساعدك اكتشاف الأشياء التي تجعلك سعيدًا والمشاركة في هذه الأنشطة على الشعور بالرضا والقضاء على FOMO من حياتك!





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