

Projekt

FOSTER

Jak radzić sobie w życiu codziennym, mądrze
wykorzystując cyfrowe technologie?

Zestaw narzędzi edukacyjnych dla wychowanków
domów dziecka i ich wychowawców

Spis treści

.....	0
Spis treści	1
3. RELACJE I KOMUNIKACJA	2
3.1 Internet?	2
Tak, ale:	2
3.2 FOMO (fear of missing out)	2
Jak to się często zaczyna?	2
3.3 Dlaczego jesteśmy na nie podatni?	3
3.4 Jomo (joy of missing out).....	3

3. RELACJE I KOMUNIKACJA

3.1 Internet?

Tak, ale:

- postaw na grupy i aktywności online, które Cię cieszą
- unikaj źródeł informacji, które kosztują Cię dużo emocji
- wykorzystaj Internet do rozwijania swoich zainteresowań
- pamiętaj o ćwiczeniach fizycznych
- nie zaniedbuj potrzeb fizjologicznych
- nie zapominaj o relacjach i aktywnościach offline

3.2 FOMO (fear of missing out)

Dosłownie: "lęk przed przegapieniem czegoś" strach przed byciem pozbawionym dostępu do informacji, odłączeniem od Internetu lęk przed niewyczerpaniem wszystkich możliwości; obawa przed wykluczeniem, utratą łączności z innymi.

Przeciwieństwem jest JOMO.

Jak to się często zaczyna?

Od sprawdzania social mediów od razu po przebudzeniu...

...albo tuż przed pójściem spać

...albo podczas posiłku

...albo na spotkaniach towarzyskich

3.3 Dlaczego jesteśmy na nie podatni?

Komunikacja instant (messengery, czaty) wymuszają natychmiastowe odpowiedzi, jakby każda rozmowa była tak samo pilna. Rozwój social mediów sprawia, że telefon czy laptop nie stanowią już komunikacji alternatywnej, tylko komunikację codzienną, naturalną. Granice prywatności zacierają się, bo nasze posty w social mediach mogą przeczytać zarówno znajomi ze szkoły, jak i rodzice oraz nauczyciele. Także granice czasowe się zacierają, bo przecież Internet nigdy nie śpi i zawsze można znaleźć kogoś do rozmowy albo coś ciekawego do przeczytania — nawet w środku nocy. Codzienny zalew informacji sprawia, że jednocześnie wszystko jest ważne i niemożliwe do ogarnięcia. Wspomniany zalew informacji przyczynia się także do szybkiej dezaktualizacji wiedzy, tzn. to, co o 8.00 rano było aktualne, o 8.45 tego samego ranka zapewne już nie będzie.

Przyspieszona digitalizacja, która wskutek pandemii COVID-19 ma miejsce w naszym kraju, sprawia, że w Internecie wszystko nabrało jeszcze większego tempa, a my, użytkownicy, staramy się to tempo utrzymać.

3.4 Jomo (joy of missing out)

Dosłownie: "radość z powodu przegapienia czegoś"; przeciwieństwo FOMO radość i uczucie spokoju z powodu "niebycia na bieżąco" podążanie swoją ścieżką, swoim tempem, bez walki na komentarze, niezdrowej rywalizacji, kupowania lajków, hejtu...

nr projektu: EOG/21/K4/W/0051

Partnerzy projektu:



CTS Customized Training Solutions

Polska

www.cts.com.pl



CASE – Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych
CASE – Center for Social and Economic Research

CASE – Center for Social and
Economic Research

Polska

case-research.eu



Kara Connect

Islandia

www.karaconnect.com/is