


Anexa 2 - Model de Activitate de Apel la Acțiune

Tema: Social Media și percepții distorsionate

Domeniul tematic	Social Media și percepțiile distorsionate		
Titlul activității	Verificarea percepției asupra social media: O Activitate independentă pentru tinerii NEETs		
Tipul de resursă	Activitate independentă		
Fotografie			
Durata activității	15-20 minute	Rezultatul învățării	<ul style="list-style-type: none">● Identificarea factorilor declanșatori personali care afectează percepția de sine în social media.● Recunoașterea impactului social media asupra stimei de sine și a sănătății mintale.

			<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea unui plan personal de gestionare a utilizării social media.
Scopul activității	<p>Această activitate independentă este concepută pentru ca tinerii adulți să își evalueze propria utilizare a social media și impactul acesteia asupra percepției de sine. Activitatea începe cu un exercițiu de reflecție în care cursanții sunt rugați să identifice platformele de socializare pe care le folosesc cel mai des și emoțiile pe care le simt atunci când le folosesc. În continuare, li se va cere să reflecteze asupra percepției de sine atunci când folosesc social media și asupra modului în care aceasta le afectează sănătatea mintală. Cursanții vor fi apoi ghidați prin intermediul unui plan personal de gestionare a utilizării social media, inclusiv stabilirea de limite, limitarea timpului petrecut pe social media și căutarea de sprijin atunci când este necesar. Activitatea se va încheia cu o reamintire a importanței de a avea grijă de propria persoană și de a menține o relație sănătoasă cu social media.</p> <p>Această activitate le permite tinerilor adulți să preia controlul asupra utilizării social media și să dezvolte un plan personal pentru a gestiona impactul acesteia asupra percepției de sine. Prin recunoașterea factorilor declanșatori personali și identificarea strategiilor de gestionare a utilizării social media, cursanții își pot îmbunătăți sănătatea și starea de bine mintală. Această activitate încurajează tinerii adulți să își asume responsabilitatea pentru obiceiurile lor legate de social media și să dezvolte mecanisme de adaptare sănătoase pentru a gestiona stresul și anxietatea. În cele din urmă, finalizarea acestei activități îi poate ajuta pe tinerii adulți să se simtă mai încrezători și mai împuterniciți în navigarea în lumea digitală și în promovarea creșterii lor personale.</p>		
Materiale necesare pentru activitate	<ul style="list-style-type: none"> • Un computer, un smartphone sau o tabletă cu acces la internet. • Un loc de lucru liniștit și confortabil. • Un blocnotes sau un jurnal pentru a lua notițe și a reflecta asupra utilizării social media. • Opțional: un cronometru sau un ceas pentru a vă ajuta să gestionați timpul petrecut pe rețelele sociale. 		

	<p>Toate materialele necesare pentru această activitate sunt ușor accesibile și pot fi găsite în majoritatea gospodăriilor sau în spațiile publice. În cazul în care un cursant nu are acces la un computer sau la un smartphone, ar putea lua în considerare posibilitatea de a utiliza un computer din bibliotecă sau de a împrumuta unul de la un prieten sau de la un membru al familiei. Cronometrul sau ceasul opțional nu este esențial, dar poate fi util pentru cursanții care se luptă cu gestionarea timpului.</p>
Instrucțiuni pas cu pas	<ul style="list-style-type: none">● Pasul 1: Introduceți activitatea Începeți prin a prezenta activitatea și a explica scopul acesteia. Încurajați cursanții să fie sinceri și să reflecteze în răspunsurile lor. ● Pasul 2: Furnizați instrucțiuni Explicați instrucțiunile de realizare a activității, inclusiv exercițiul de reflecție și planul personal de gestionare a utilizării social media. Fiți clar cu privire la limita de timp și la orice resurse suplimentare de care ar putea avea nevoie cursanții. ● Pasul 3: Oferiți sprijin și îndrumare Fiți disponibili pentru a răspunde la întrebări și pentru a oferi îndrumări pe măsură ce cursanții lucrează în cadrul activității. Încurajați cursanții să își împărtășească gândurile și sentimentele cu grupul, dar respectați-le și intimitatea și individualitatea. ● Pasul 4: Facilitați discuția După încheierea activității, facilitați o discuție de grup pentru a împărtăși informații și a învăța din experiențele celorlalți. Încurajați cursanții să discute despre provocările și succesele în gestionarea utilizării social media și să facă un brainstorming de strategii suplimentare pentru a menține o relație sănătoasă cu tehnologia. ● Pasul 5: Rezumați activitatea și încurajați aplicarea Rezumați principalele concluzii ale activității și încurajați cursanții să aplice cunoștințele dobândite în viața de zi cu zi. Oferiți resurse

sau sprijin suplimentar, după caz, cum ar fi aplicații sau site-uri web care promovează utilizarea sănătoasă a rețelelor sociale.

În general, formatorul ar trebui să urmărească să creeze un mediu sigur și de susținere în care cursanții să se simtă confortabil în a-și împărtăși experiențele și să învețe unii de la alții. Formatorul ar trebui, de asemenea, să fie un model de utilizare sănătoasă a rețelelor sociale și să promoveze o abordare pozitivă și echilibrată a tehnologiei. Ghidându-i pe cursanți prin această Activitate independentă, formatorul îi poate împuternici pe tinerii NEETs să preia controlul asupra utilizării rețelelor sociale și să le promoveze creșterea și starea de bine personală.

