# KÜBERSURFARİ SEİKLUSED

A

**KUUM TASSI FOMO!**

Co-funded by the European Union

cafe
Tere, Aly..
Mis siis?
VAU...
Aitäh
kutsumast
poisid!

cafe
Mida sa mõtled ?
Nii et me lihtsalt mõtlesime, et võtame kiire kohvi.
Oh, ma mõtlen, et Ömer ja mina olime just väljas, et nõudeseepi võtta
Tere, te veedate aega ilma minuta.

cafe
ei, ma ei öelnud seda..
Oh okei, nii et te olete juba ilma minuta veetmas.

cafe
Ahm...
Mida ?
Ja kui sa veedad aega ilma minuta, siis räägid ilmselt ka minu selja taga.
Ma teadsin seda.

cafe
Ja siis umbes kuu aja pärast jätate te minust tõenäoliselt igaveseks kõrvale ja te lähete tõenäoliselt rohkem välja ilma mind kutsumata.

cafe
PORTAAL, STOP!
Ja enne kui ma aru saan, kolite te kaks teise linna koos uute parimate sõpradega ja asute uutesse seiklustesse ilma minuta...

cafe
Vaadake, te kogete seda, mida nimetatakse FOMO-ks.
Hirm ilma jääda.
On väga tavaline, et inimesed näevad teisi inimesi sotsiaalmeedias ja tunnevad, et nad on kõrvale jäetud.

cafe
Kuid nende asjade pärast muretsemine mõjutab lihtsalt meie vaimset tervist. Pealegi, me ei saa olla kõikjal korraga, eks?
Nii et ärge muretsege selle pärast, mida näete sotsiaalmeedias. Oleme ikka su sõber..
Jah.. Tead mida, miks mitte tulla siia alla ja juua ka meiega tass kohvi?

cafe
.....
Hmm...
Aitäh, aga ei...
mulle ei maitse kohv..
.....

# NÕUANDED NOORTELE ÕPPIJATELE:

Kui veedate aega sotsiaalmeedias, võite kogeda filmi FOMO – The Fear of Missing Out. Kui näeme, et teised postitavad veebis oma elu tipphetki, võib see mõnikord tekitada kurbust või tõrjutust. Kui tunnete, et kogete FOMO-d, võite proovida mõnda neist näpunäidetest oma tuju ja heaolu parandamiseks: FOMO võib mõnikord tekitada teid kõrvalejäetuna, pettunult või ärritununa. Oma heaolu eest hoolitsemiseks on oluline ära tunda, mida erinevad asjad võivad sind tekitada. Lõpetage allolev tegevus, värvides piltidele, mida teile meeldib teha. Teid rõõmustavate asjade avastamine ja nendes tegevustes osalemine aitab teil end hästi tunda ja FOMO oma elust kõrvaldada!

- Keskendu sellele, mis sul on
- Pea päevikut
- Veeda aega oma sõpradega
- Ela hetkes
- Tehnoloogiavaba aega

# LÕBUS TEGEVUS NOORTELE ÕPPIJATELE

FOMOvõib mõnikord pannateid tundma end kõrvalejäetuna, pettunult või ärritununa.Oma heaolu eest hoolitsemiseks on oluline ära tunda, mida erinevad asjad võivad sind tekitada. Lõpetage allolev tegevus, värvides piltidele, mida teile meeldib teha. Teid rõõmustavate asjade avastamine ja nendes tegevustes osalemine aitab teil end hästi tunda ja FOMO oma elust kõrvaldada!

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Siiski on väljendatud seisukohad ja arvamused ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või riikliku asutuse seisukohti. Euroopa Liit ega riiklik asutus ei vastuta nende eest.

Co-funded by
the European Union