

KÜBERSURFARI SEİKLÜSED



POSITIVE DIGITAL
PARENTING



A

KUUM TASSI FOMO!



Co-funded by
the European Union



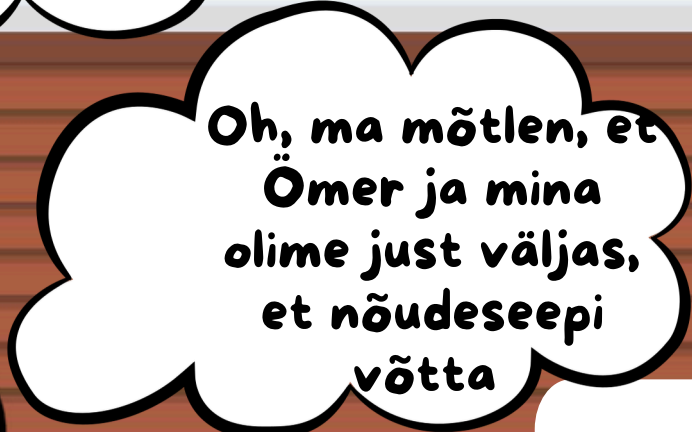




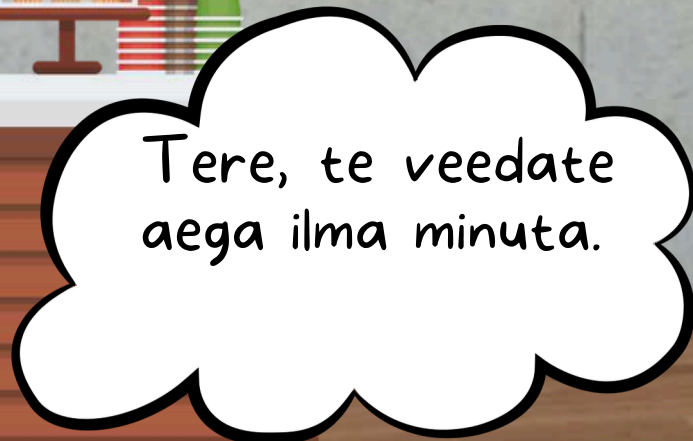
Nii et me lihtsalt
mõtlesime, et
võtame kiire
kohvi.



Mida sa
mõtled?

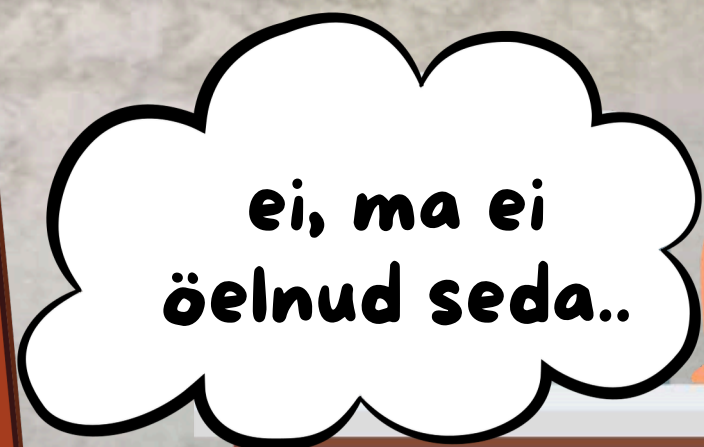


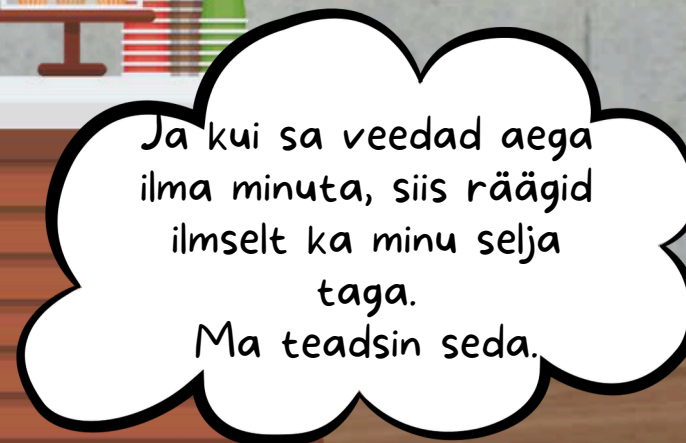
Oh, ma mõtlen, et
Ömer ja mina
olime just väljas,
et nõudeseepi
võtta



Tere, te veedate
aega ilma minuta.



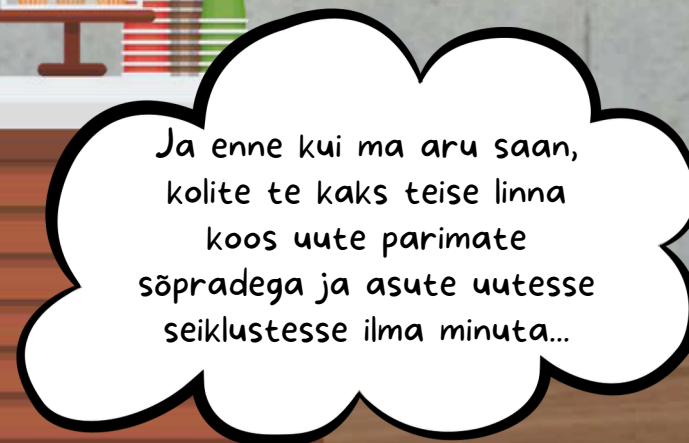


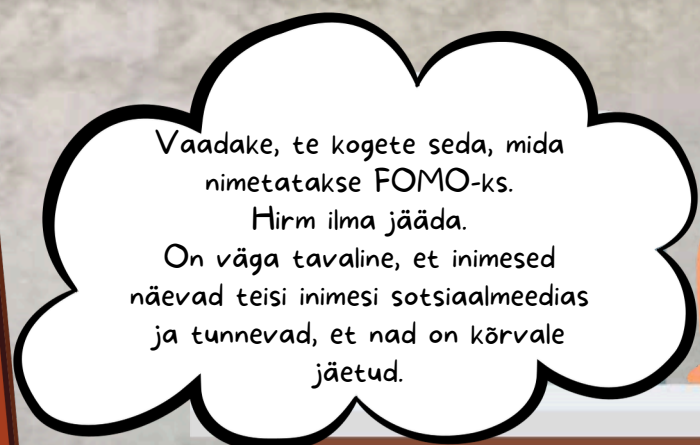




Ja siis umbes kuu aja pärast
jätate te minust tõenäoliselt
igaveseks kõrvale ja te
lähete tõenäoliselt rohkem
välja ilma mind kutsumata.



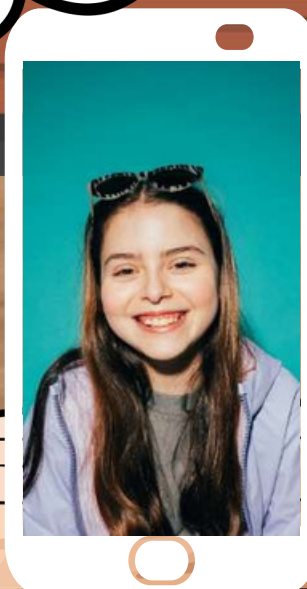




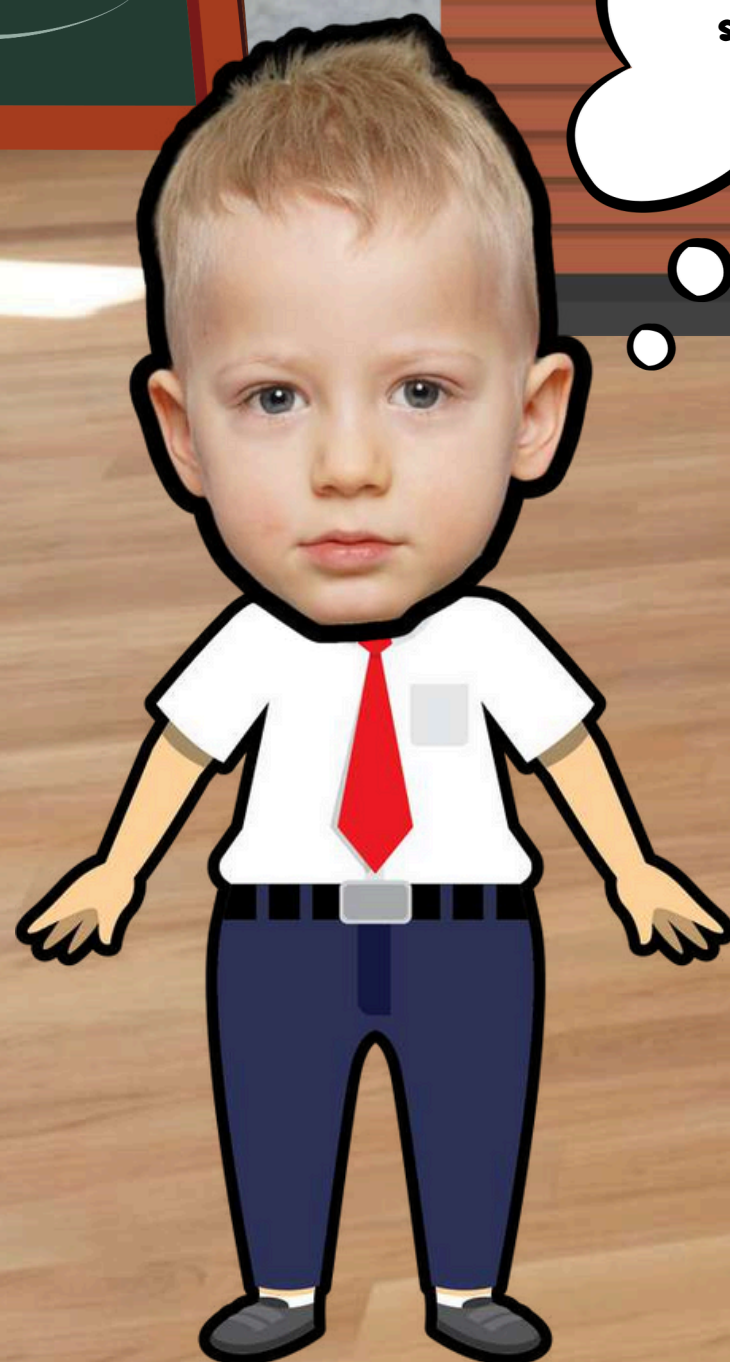


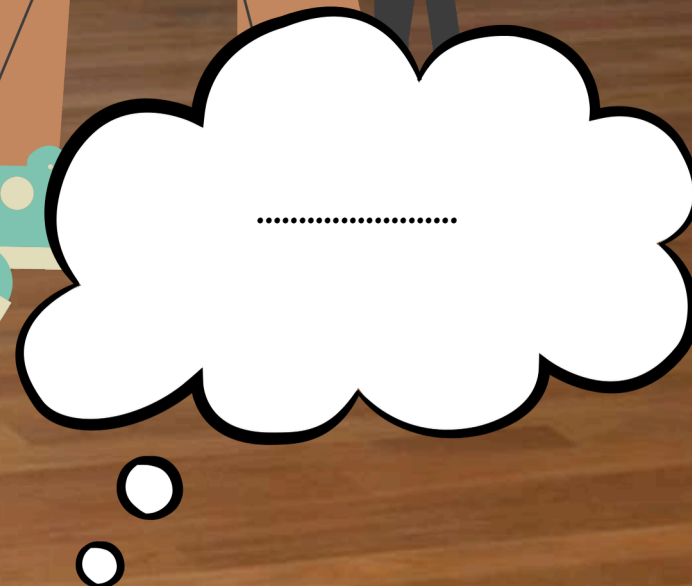
Kuid nende asjade pärast
muretsemine mõjutab
lihtsalt meie vaimset
tervist. Pealegi, me ei saa
olla kõikjal korraga, eks?

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?





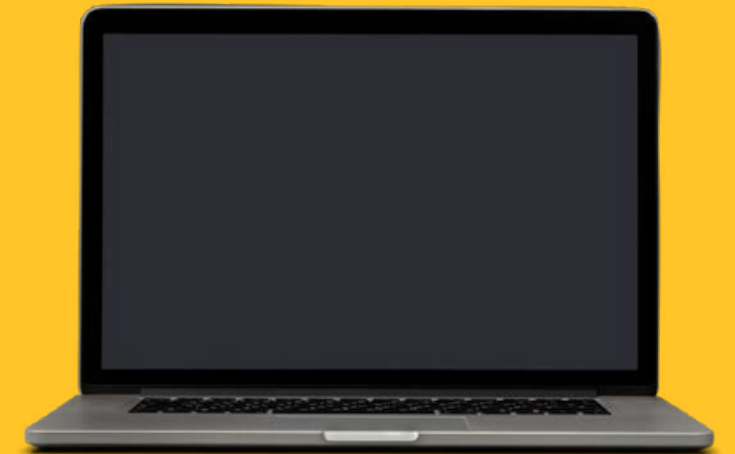
NÕUANDED NOORTELE ÕPPIJATELE:

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

FOMO võib mõnikord panna teid 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!



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union