

	שור (2019)	אוסלנדר (2019)	ברטל (2016)	
10	ההנאה שבהחמצה / קבלת ההחמצה / ההבנה שתמיד יש החמצה.			תיאור תופעת ה"ג'ומו"
30	<p>התבגרות; התפכחות; אין מה לפחד יותר; הפסקת ריענון הפייסבוק; בדיקת דואר אלקטרוני ואתרי אינטרנט; תחושה של "אני מחוץ למשחק"; מעדיפים להיות בבית; לצבור חוויות; לא ממהרים לאמץ רשתות חדשות; השמיים לא ייפלו אם נפספס.</p>	<p>צמצום השימוש במכשירים הדיגיטליים / הפחתת העיסוק האובססיבי במכשירים הדיגיטליים / צמצום זמן השימוש בפייסבוק / הפחתת הסחות הדעת; ביקורת על ריבוי התכנים בפלטפורמה הדיגיטלית; להתנתק מהרשתות ולהתחבר בעת הצורך; לצרוך מידע באופן פעיל ומודע; להתמקד ב"כאן ועכשיו"; להתמקד בפעולות לא מקוונות; לא להיכנע לצורך בסיפוק מיידי; לא לפחד להתנתק; להתקומם נגד השימוש המופרז; לפעול למען רווחה אישית; לבחון מה גורם הנאה בחיים; הרגלי שימוש נכונים יותר בטכנולוגיה; חסימת התראות; הסתרת מניין הלייקים; שינוי תפיסה; פיצ'רים להגבלת זמן השימוש; השלמה עם ההחמצה.</p>	<p>ההבנה שתמיד יש החמצה / קבלת ההחמצה.</p>	
10 10	<p>ציון הקשר הסיבתי — הג'ומו הוא תגובת נגד לפומו / הג'ומו הוא תוצאה של הפומו / זה רק עניין של זמן עד שתהיה תגובת נגד לפומו. ("לאנשים נמאס מהפומו" תתקבל רק בליווי הסבר)</p> <p>הפעולה — קהילה של אנשים המשתמשים במכשירים הדיגיטליים הקוראים לצמצם את השימוש בהם / ג'ומו הוא תגובה של צעירים שנולדו לתוך אינפלציה של תכנים / צעירים (שנולדו לתוך אינפלציה של תכנים) מתעייפים מן המרדף</p>			רקע להיווצרות תופעת ה"ג'ומו"
10	<p>מהו פומו? — חרדה / פחד מהחמצה / לא להחמיץ את מה שכולם עושים / הפחד להחמיץ התרחשויות / החשש מלהחמיץ אירועים חברתיים ולהיות מחוץ לעניינים / החשש מלהיות לא רלוונטי / החשש להחמיץ דברים.</p>			
10	<p>תיאור התופעה — בהכללה: אובססיות / התמכרות / התמכרות למה שקורה במרחבי הרשת / הצורך להיות מחוברים כל העת / הטכנולוגיה משעבדת את כולם / בדיקה אובססיבית של הדואר והוואטסאפ / מחוברים ומעודכנים כל העת / ריענון חוזר ונשנה של אתרים / כניסה בלתי פוסקת לאתרי אינטרנט / קבלת התראות בלתי פוסקת / גלישה בלתי מבוקרת / שימוש מופרז במכשירים דיגיטליים. תלמיד שיוסיף דוגמה לא יינזק.</p>			