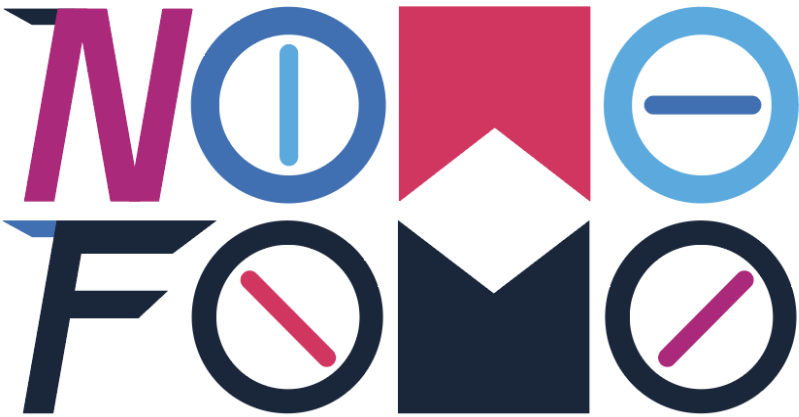





NOMO FOMO
Médias sociaux et popularité
Activité d'appel à l'action



Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out

Thème de l'infographie interactive	Médias sociaux et popularité	
Titre de l'activité	Transformez la FOMO des médias sociaux en bien-être des médias sociaux !	
Type de ressource	Activité d'appel à l'action	
Photo		
Durée de l'activité (en minutes)	60 minutes	Résultats d'apprentissage <p>Cette activité est conçue de manière à ce que l'apprenant ait l'occasion de développer toutes les connaissances, compétences et attitudes qui figurent dans la matrice des résultats d'apprentissage, à savoir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Connaissances: <ul style="list-style-type: none"> - Connaissance de base de la façon dont les médias sociaux peuvent être un indicateur de popularité pour les jeunes. - Connaissance pratique de la manière dont les jeunes peuvent ressentir la FOMO de l'exclusion sociale, des likes sur les médias sociaux, du contenu téléchargé, etc.

			<ul style="list-style-type: none">- Connaissance pratique de la manière dont une mesure de popularité en ligne peut conduire à un sentiment de vulnérabilité en ligne.- Connaissance théorique de la manière dont la vulnérabilité en ligne et la FOMO peuvent conduire à une dépendance aux médias sociaux. <p>● Compétences:</p> <ul style="list-style-type: none">- Discuter de l'impact négatif que les médias sociaux peuvent avoir sur les jeunes dans la société d'aujourd'hui.- Examiner la relation entre les jeunes et les connexions en ligne.- Identifier comment les "identités en ligne" peuvent conduire les jeunes à éprouver des sentiments de "FOMO".- Évaluez comment le sentiment de perte d'identité peut encourager les jeunes à se concentrer sur les "likes", les partages, les téléchargements, une présence constante en ligne, etc. <p>● Attitudes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conscience du fait que les jeunes peuvent avoir le sentiment d'avoir perdu des opportunités lorsqu'ils ne sont pas en ligne ou lorsqu'ils ne peuvent ou ne veulent pas se connecter et
--	--	--	---

			<p>communiquer avec les autres dans la mesure souhaitée.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volonté d'analyser de manière critique la façon dont les médias sociaux ne sont pas une représentation "réelle" d'un individu.
<p>Objectif de l'activité</p>	<p><i>L'objectif de cette activité est de fournir des informations aux apprenants et de les aider à réfléchir de manière critique sur la façon dont les médias sociaux et la façon dont la popularité d'une personne est mesurée à travers eux peuvent avoir un impact négatif sur leur santé mentale et leur bien-être, d'apprendre à reconnaître les "symptômes" et enfin, de découvrir des moyens qui leur permettront d'annuler l'impact négatif des médias sociaux et des sentiments de FOMO, et d'utiliser les médias sociaux comme un outil qui favorise leur bien-être.</i></p>		
<p>Matériel nécessaire à l'activité</p>	<p><i>papier et stylo</i></p> <p><i>un téléphone portable avec accès à l'internet ou un ordinateur, afin qu'ils puissent regarder les vidéos suivantes :</i></p> <p>01. Introduction <i>La vidéo d'introduction au thème, créée par le projet NOMOFOMO</i></p> <p>02. Analyse complémentaire <i>La vidéo intitulée "Les médias sociaux nuisent-ils à votre santé mentale" peut être consultée sur :</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o&ab_channel=TEDxTalks</p>		
<p>Instructions</p>	<p>Instructions pour l'apprentissage individuel :</p> <p>Étape 1 : <i>Montrer la vidéo d'introduction et faire une présentation du sujet. (5-10 minutes)</i></p> <p>Étape 2 : <i>Remettez aux participants un document contenant les questions (telles qu'elles figurent dans la digital breakout) et donnez-leur 20 minutes pour y réfléchir et y répondre individuellement.</i></p>		

	<p>Étape 3 : Divisez les participants en petits groupes (3-4 personnes) et demandez-leur de discuter des résultats de la réflexion. (10 minutes)</p> <p>Étape 4 : En utilisant les mêmes petits groupes, demandez aux participants de trouver des idées d'activités hors ligne avec lesquelles ils peuvent remplacer le temps passé sur les médias sociaux. (10 minutes)</p> <p>Étape 5: Debriefing (10-15 mn ou plus) Réunissez les participants et posez-leur des questions telles que :</p> <p>Comment se sont-ils sentis en répondant à la première série de questions ? Comment pensent-ils être affectés par les médias sociaux ? Dans quelle mesure a-t-il été facile/difficile de trouver des activités différentes pour remplacer le temps passé sur les médias sociaux ?</p> <p>Prévoyez du temps pour d'autres questions et réponses et pour une discussion.</p>
<p>Modèle</p>	<p>Digital breakout: https://forms.gle/9jtVFGUKFYejyfv9</p>

NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880