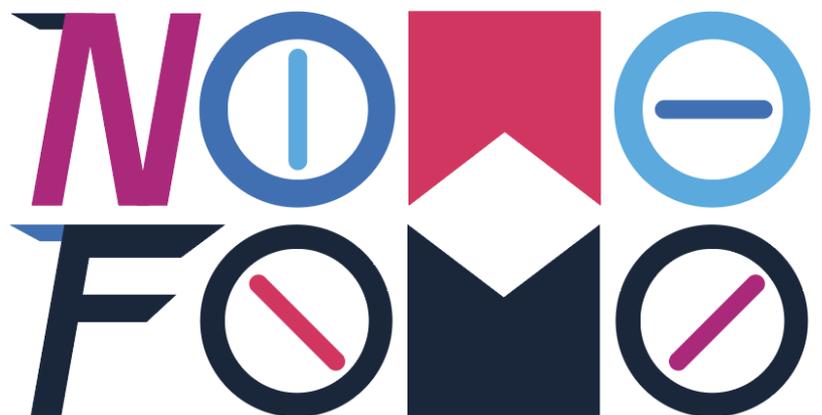


NOMO FOMO

FOMO et littératie numérique

Manuel du tuteur



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



Introduction au Manuel du formateur

L'objectif de ce bref manuel est de vous aider, en tant qu'animateur, formateur ou bénévole, à utiliser la boîte à outils NOMO FOMO de ressources infographiques interactives avec les jeunes. La boîte à outils des ressources infographiques interactives vous fournira un contenu d'apprentissage qui aborde les questions clés qui comprennent les causes sous-jacentes du FOMO parmi la génération Z. Il s'agit des questions ou des facteurs que les jeunes rencontrent souvent, ce qui leur cause de l'anxiété, du stress et de l'inconfort conduisant à une santé mentale négative et à un large éventail de conditions différentes qui en découlent. Dans ce petit manuel, vous découvrirez ce qu'est une infographie interactive, un résumé du sujet abordé, un aperçu des activités intégrées à l'infographie et quelques conseils sur la meilleure façon de les utiliser auprès des jeunes.

Boîte à outils de ressources d'infographies interactives

La boîte à outils de ressources infographiques interactives comprend 12 sujets associés au thème du FOMO. Chaque sujet est présenté sous la forme d'une affiche interactive, dans laquelle les utilisateurs peuvent scanner un code QR depuis leur téléphone, ce qui les amènera à une "banque de ressources" en ligne. Une fois le code scanné, les utilisateurs pourront accéder aux ressources interactives de l'infographie : une vidéo explicative, un quiz, une séance de travail numérique et une activité d'appel à l'action. Ainsi, une simple affiche peut prendre vie et être transformée en matériel pédagogique que vous pouvez utiliser avec les jeunes dans votre environnement. Ces ressources numériques sont attrayantes pour les jeunes car elles présentent un apprentissage intégré, basé sur l'enquête et le défi.

Pour utiliser efficacement les infographies interactives, nous vous suggérons de les imprimer et de les afficher dans votre centre de jeunesse, dans d'autres points d'information au sein de votre communauté ou dans des lieux où les jeunes se retrouvent.



Sujet des infographies interactives

6: FOMO et littératie numérique

L'infographie sur le FOMO et la culture numérique vise à aider les participants à comprendre le concept de culture numérique et son importance pour réduire l'impact du FOMO. Les activités de cette infographie sont conçues de manière à guider les participants dans l'acquisition de connaissances théoriques et pratiques, pour qu'ils deviennent finalement plus aptes et ouverts à l'analyse critique et à l'évaluation du contenu en ligne, et désireux de développer encore davantage leurs compétences en matière de culture numérique.

Quels résultats vont atteindre les jeunes ?

En complétant les ressources de cette infographie interactive, les jeunes atteindront les résultats d'apprentissage suivants :

Sujet	Connaissances	Compétences	Attitudes
FOMO et littératie numérique	<ul style="list-style-type: none"> ● Connaissance de base de la manière dont une bonne culture numérique peut contribuer à réduire l'impact du FOMO. ● Connaissance pratique de la manière d'appliquer une pensée critique aux espaces en ligne ● Connaissance pratique de la manière dont les informations sont collectées et présentées en ligne et sur les réseaux sociaux ● Connaissance théorique de la manière dont un faible niveau de culture numérique peut encourager les jeunes à prendre des décisions sans disposer de connaissances suffisantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Discuter du concept de "culture numérique". ● Examiner les meilleures pratiques pour être numériquement compétent ● Démontrer comment analyser de manière critique l'activité en ligne présente sur les réseaux sociaux ● Reconnaître la relation entre les jeunes et les réseaux sociaux. ● Analyser comment les gens ont tendance à mettre en ligne les "moments importants" de leur vie. ● Identifier les différences entre la vraie identité et l'identité en ligne. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Volonté de devenir plus compétent sur le plan numérique ● Ouverture à l'analyse critique et à l'évaluation des publications, activités, photos, etc. en ligne.



Comprendre les ressources

Dans cette section, vous obtiendrez une brève introduction aux ressources infographiques interactives, ainsi que des conseils et astuces sur la façon dont elles peuvent être utilisées dans votre travail avec les jeunes.

Vidéo explicative

Une vidéo explicative est une vidéo descriptive qui présente le domaine thématique abordé et étudie les concepts qui y sont associés. La vidéo explicative sur le FOMO et la culture numérique vise à explorer le terme de culture numérique et la manière dont elle peut contribuer à réduire l'impact du FOMO.

Pour utiliser cette vidéo explicative avec les jeunes de votre cours, vous pouvez décider de l'utiliser comme introduction à l'activité avant de présenter les autres ressources. L'utilisation de la vidéo en tant que telle donnera aux jeunes une vue d'ensemble courte mais détaillée du sujet où ils commenceront à apprendre des informations essentielles sur ce qu'est le FOMO, et où elle apparaît, avant de réaliser les autres activités. Vous pouvez également charger la vidéo sur la chaîne YouTube de votre groupe si vous souhaitez la partager avec les jeunes et d'autres groupes qui ne sont pas directement engagés dans votre travail.

Digital Breakout

Une Digital Breakout est comme une type escape room mais utilise des formulaires Google et des indices numériques au lieu de serrures et d'indices physiques. Il s'agit de jeux d'aventure en ligne dans lesquels les participants résolvent une série de puzzles et d'énigmes pour passer au niveau suivant. Les apprenants, ou des équipes d'apprenants, suivent une histoire ou un scénario unique tout au long de la séance, en trouvant des indices, en déchiffrant des codes, en résolvant des énigmes et en répondant à des questions. L'objectif d'un atelier numérique est d'enseigner aux apprenants un sujet ou une question spécifique, de manière amusante et attrayante.

Dans cet atelier numérique, les apprenants acquerront une connaissance pratique du FOMO, ou comment les réseaux sociaux nous affectent en tant



qu'utilisateurs, et la tâche (parfois difficile) de transformer ce sentiment négatif en joie et, par là, de réaliser et de comprendre le JOMO.

Les Digital Breakouts peuvent fonctionner comme une activité individuelle ou de groupe. Vous pouvez les utiliser dans le cadre d'un travail de groupe en demandant aux élèves, individuellement ou en petits groupes, de relever les défis et de développer leur propre conscience du sujet du FOMO. Si vous utilisez ces ressources dans le cadre d'un travail de groupe, veillez à fixer une limite de temps pour la réalisation des défis - cela ajoutera un air de compétition aux sessions en petits groupes ! Les ateliers fonctionnent mieux dans le cadre d'une session animée, au cas où les jeunes auraient des questions ou des problèmes à soulever.

Call to Action Activity

L'activité "Appel à l'action" est une activité pratique qui vise à engager les apprenants dans le processus d'apprentissage par la pratique. Cette ressource pédagogique motivera les jeunes à montrer ce qu'ils peuvent faire personnellement pour s'attaquer au thème spécifique du FOMO.

Dans cette activité d'appel à l'action, il sera demandé aux apprenants de relever un défi de 7 jours. En mettant en œuvre cette activité, les apprenants commenceront à mieux comprendre les messages des médias sociaux et seront ouverts et mieux préparés à analyser et évaluer de manière critique ce qu'ils voient/lisent en ligne.

Comme vous le verrez, cette activité est conçue comme une activité individuelle, mais peut également être adaptée à des sessions en présentiel avec plusieurs participants.

Quiz

Ce quiz se compose de 10 questions qui alternent entre des questions à choix multiples et des questions de type vrai ou faux. Il permet aux jeunes de tester leurs connaissances sur le thème de la FOMO et de la culture numérique et peut encourager les apprenants à résumer le contenu pédagogique couvert dans l'infographie interactive. Pour utiliser ce quiz avec les jeunes de votre groupe, demandez-leur de répondre au quiz une fois qu'ils ont terminé les autres défis et activités inclus dans l'infographie interactive. Il peut également servir d'activité pour engager les apprenants dans le sujet avant de commencer les autres activités.



Questions de De-Briefing

Une fois que les jeunes de votre groupe ont complété les ressources de l'infographie interactive FOMO et littératie numérique, vous pouvez leur poser les questions suivantes dans le cadre d'une discussion de groupe informelle afin d'évaluer ce qu'ils ont appris grâce à cette expérience d'apprentissage :

- Avez-vous apprécié les ressources qui vous ont été présentées dans cette infographie interactive ? Avez-vous aimé apprendre sur le thème du FOMO et de la culture numérique par le biais d'une vidéo, d'un atelier numérique, d'une activité d'appel à l'action et d'un quiz ?
- Avez-vous l'impression d'avoir acquis de nouvelles informations et compétences grâce aux ressources présentées dans cette infographie ?
- Quelles sont les parties que vous avez le plus ou le moins appréciées ? Expliquez pourquoi.
- Citez deux choses que vous avez apprises grâce au domaine thématique de l'infographie sur la FOMO et la culture numérique et que vous pourriez partager avec un pair ?
- Aimerez-vous en savoir plus sur ce thème ? Pensez-vous qu'il manque des informations ?
- Que changeriez-vous dans cette activité ? Qu'acheteriez-vous ?

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