

Tableau de ta vision du monde en ligne

Dans le cadre de cette activité, nous créerons un tableau de ta vision du monde en ligne - un collage de dessins, d'images et de citations qui représentent tes objectifs en ce qui concerne le monde en ligne. Il s'agit d'une excellente façon de vous aider à visualiser vos objectifs, de vous inciter à être un bon citoyen numérique et de contribuer à votre mieux-être numérique dans notre monde connecté.

Suis ces étapes pour créer ton tableau :

1. Réfléchis à ton empreinte numérique en ce qui a trait à ton temps d'écran, à ta réputation en ligne et à ton utilisation des médias sociaux (voir les amorces de réflexion ci-dessous).
2. Écris tes objectifs. Ces objectifs peuvent être simples, comme réduire ton temps d'écran de cinq heures par semaine.
3. Utilisez un moteur de recherche ou l'A pour trouver des photographies, des œuvres d'art, des citations ou des mots qui reflètent vos objectifs et vous motivent à les atteindre. N'y réfléchissez pas trop; choisissez tout ce qui vous inspire.
4. Ensuite, créez un collage numérique à l'aide des images que vous avez recueillies. Faites preuve de créativité, amusez-vous et personnalisez-le à votre goût.
5. Une fois ton tableau terminé, enregistre-le comme arrière-plan de ton appareil ou imprime-le et accroche-le à un endroit où tu le verras tous les jours.
6. Il ne te reste plus qu'à atteindre tes objectifs cette année!

Amorces de réflexion :



Temps d'écran et mieux-être numérique

- En quoi tes habitudes numériques actuelles influent-elles sur ta santé mentale? Et sur ta santé physique?
- Comment vous sentez-vous après avoir utilisé vos appareils pendant de longues périodes? Y a-t-il des activités en particulier qui vous épuisent davantage ou, au contraire, vous redonnent de l'énergie?
- Comment tes habitudes numériques influent-elles sur ta capacité à te concentrer? Y a-t-il des outils que tu peux utiliser pour aider ta concentration? Par exemple, activer le mode « Ne pas déranger » de ton téléphone pendant que tu fais tes devoirs.



Réputation en ligne

- Traites-tu les autres comme tu aimerais qu'ils te traitent en ligne? Comment décrirais-tu tes échanges avec les autres en ligne?
- Comment pensez-vous que vos actions en ligne aujourd'hui pourraient avoir une incidence sur vos possibilités futures, comme les demandes d'admission à des études postsecondaires ou les perspectives d'emploi?



Médias sociaux

- Comment aimes-tu inspirer les autres en utilisant les médias sociaux?
- Quelle est ta plateforme de médias sociaux préférée? Pourquoi?
- De quelle façon les médias sociaux influencent-ils votre estime personnelle et votre image corporelle? Comment pouvez-vous cultiver une image positive de vous-même malgré ces influences?

Autre



- Quelles sont les façons créatives d'utiliser la technologie pour acquérir de nouvelles habiletés ou s'adonner à de nouveaux passe-temps?
- Réfléchissez à la façon dont les outils numériques ont favorisé ou entravé la communication avec les amis et la famille. Quels changements pourraient améliorer ces échanges?

Pour obtenir plus de conseils pour t'aider à faire une utilisation saine de la technologie, consulte [telus.com/averti](https://www.telus.com/averti)