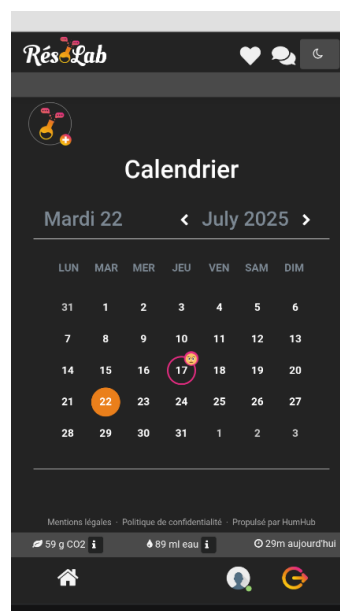
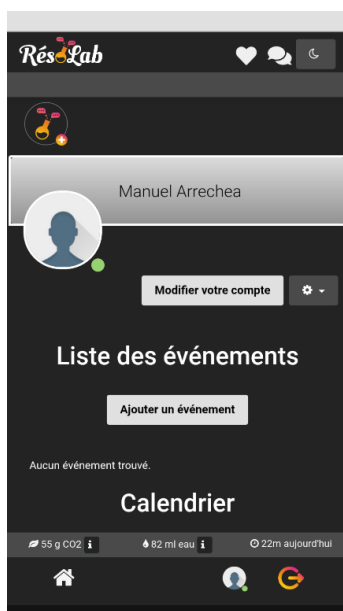


Tutoriel journal de bord



Sommaire

POURQUOI REMPLIR LE JOURNAL DE BORD ?	2
OU ACCEDER AU JOURNAL DE BORD ?	3
COMMENT INSTALLER L'APPLICATION RESOLAB SUR VOTRE TELEPHONE ?	4
ANDROID	4
IPHONE	7
COMMENT UTILISER LE JOURNAL DE BORD ?	10
AJOUT D'UN EVENEMENT	10
MODIFICATION SUPPRESSION D'UN EVENEMENT / NOTE	12
AJOUT D'UN EVENEMENT A UNE DATE POSTERIEURE	13
EXEMPLES D'EVENEMENTS VOUS POUVEZ COLLECTER	14
EXEMPLE 1 : UNE ANECDOTE	14
EXEMPLE 2 : DES REGLES D'USAGES DES OUTILS NUMERIQUES	14
EXEMPLE 3 : L'ARRIVEE D'UN NOUVEL ECRAN	15
EXEMPLE 4 : UNE SITUATION DE CRISE	15
EXEMPLE 5 : TRUCS ET ASTUCES EFFICACES	15

Pourquoi remplir le journal de bord ?

Résolab est un dispositif qui cherche à rassembler l'ensemble des adultes qui participent à l'éducation de vos enfants afin de définir une stratégie pour les accompagner au mieux dans leurs pratiques numériques.

Dans ce but, nous avons développé cette nouvelle fonctionnalité afin de vous aider à suivre la gestion des écrans de vos enfants.

En effet, elle vous permet de consigner la manière dont vous gérez l'utilisation des écrans de vos enfants au quotidien : vos réflexions, vos incertitudes, vos solutions, ce qui a fonctionné ou pas, ... afin de suivre régulièrement la progression et d'affiner votre positionnement au fil du temps.

Autrement dit, il s'agit de remplir un agenda numérique directement sur la plateforme Résolab qui garde une trace de chaque événement marquant en lien avec l'usage des écrans de vos enfants dans le but de garder ce qui fonctionne et de rectifier ce qui n'a pas marché.

Le journal de bord, au-delà des simples observations, peut faciliter les prises de décisions ultérieures pour les accompagner au mieux dans leurs pratiques en ligne.

Cet outil peut également vous permettre de réfléchir à votre état émotionnel que suscitent les usages numériques de vos enfants.

Enfin, le journal de bord sera un bon moyen de définir ou de redéfinir un cadre d'utilisation des écrans pour les plus jeunes mais également pour l'ensemble de la famille en visualisant de manière simple les points forts et les points problématiques dans l'utilisation des écrans à la maison.

Cet outil peut servir de point de départ à une discussion familiale sur le sujet.

Vidéo explicative : <https://youtu.be/PyN5tD2v54Y?si=wk06fuE1uLR-ao4C>

Où accéder au journal de bord ?

Le journal de bord se trouve sur le réseau social ResoLab pour lequel vous disposez d'un compte en tant que parent si vous avez donné l'autorisation à votre enfant d'utiliser l'outil.

Les paramètres de ce compte vous ont été transmis via un mail de bienvenue lorsque le compte de votre ou de vos enfants ont été créés.

Nous vous rappelons que ce compte « parent » est lié à votre mail personnel et qu'il permet à votre enfant de récupérer son mot de passe en cas d'oubli.

Il vous permet également d'avoir accès aux statistiques d'utilisation de ResoLab par votre ou vos enfants : date de création du compte, date de la dernière connexion, date de la dernière activité, nombre de posts, nombre de commentaires, nombre de messages privés, temps passé sur la plateforme.

Nous vous conseillons d'y accéder via votre smartphone car vous l'avez souvent à portée de main et d'utiliser les commandes vocales pour faciliter la prise de notes.

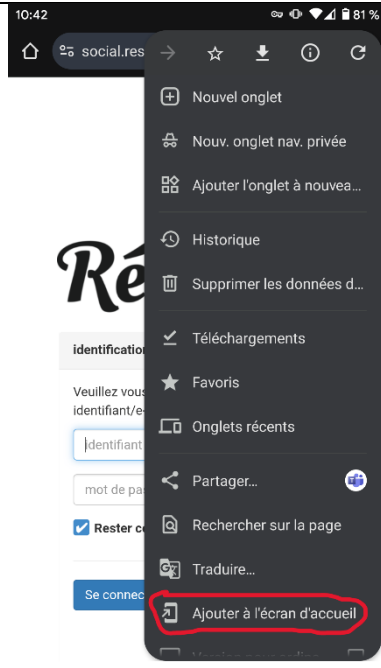


Comment installer l'application ResoLab sur votre téléphone ?

Vidéo explicative : <https://youtu.be/UcNkzQ9uiF0?si=KK7oMduK57Zs5Qwa>

Android

Étape 1 : installer l'application ResoLab

		
Ouvrez le navigateur Google Chrome puis indiquez l'adresse social.resolab.eu pour accéder à la page de démarrage	Une fois sur la page de connexion, cliquez sur les 3 petits points en haut à gauche de l'écran	Choisissez l'option « Ajouter à l'écran d'accueil »

Cliquez sur l'option « Installer »	Confirmez en cliquant sur « Installer »	L'icône « Resolab » devrait alors apparaitre sur votre téléphone

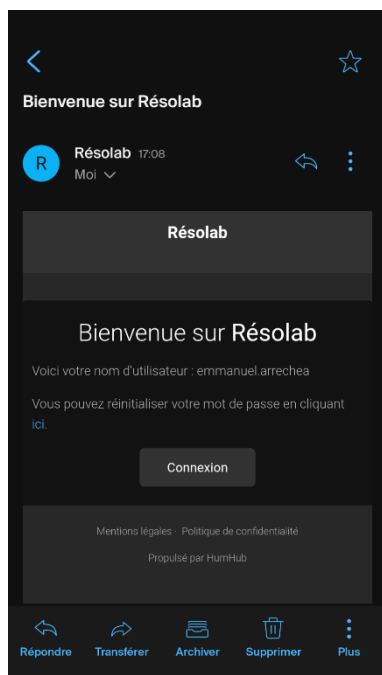
Étape 2 : se connecter

Cliquez sur l'icône pour démarrer l'application

S'identifier au réseau social avec vos paramètres.

Cliquez sur « Mot de passe oublié » pour réinitialiser le compte si besoin

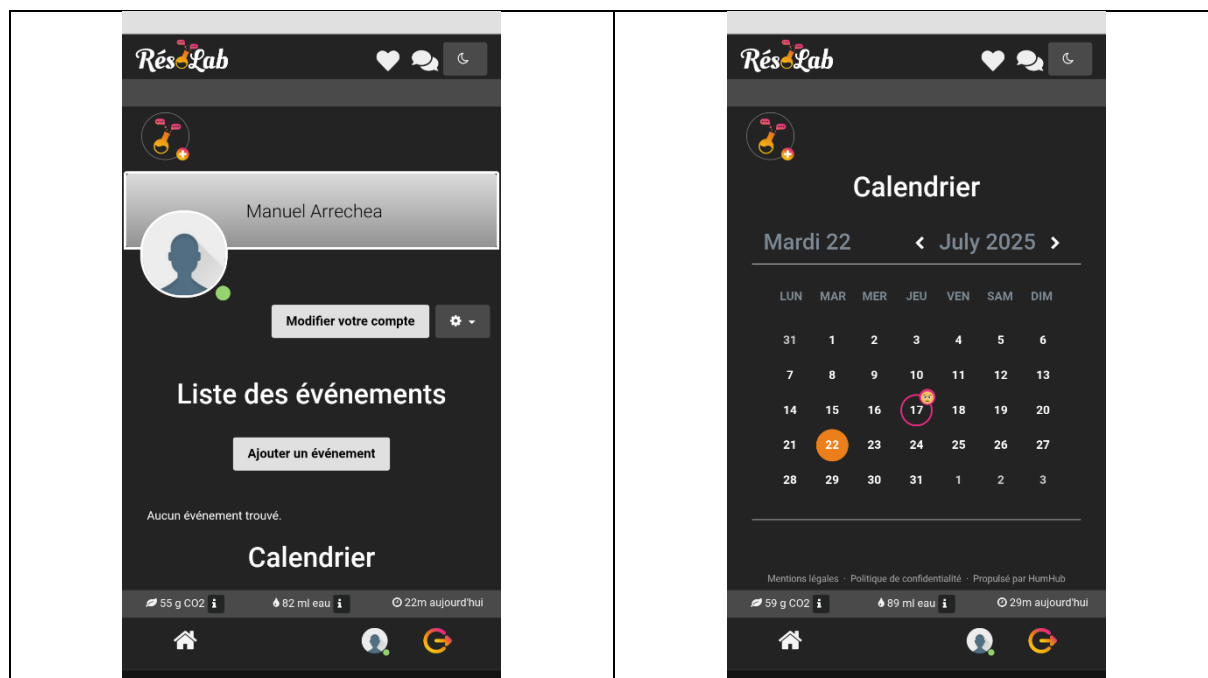
Un message vous sera envoyé sur votre messagerie



Si le mail ne vous parvient pas, n'hésitez pas à joindre Gilles Riba par mail griba@ch-cotebasque.fr

Étape 3 : accéder au Journal de Bord

Aperçu compte parent ResoLab sur un téléphone Android



iPhone

Étape 1 : installer l'application ResoLab

Dans le navigateur Safari, accédez au portail de connexion depuis l'adresse https://social.resolab.eu puis cliquez sur l'icône « Partager la page »	Choisissez l'option « sur l'écran d'accueil »

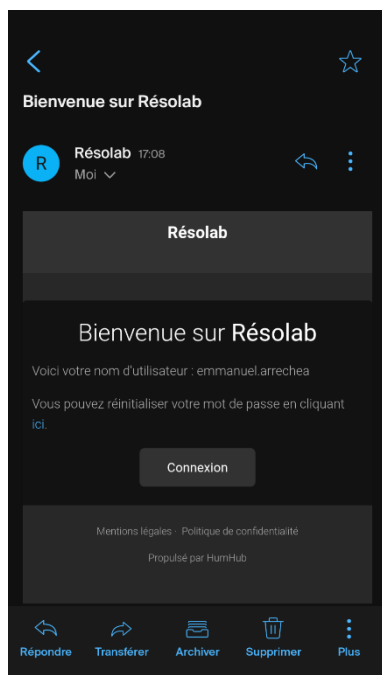
Renommez le raccourci si besoin et cliquez sur « Terminé »	Glissez l'icône sur le fond d'écran

Étape 2 : se connecter

Cliquez sur l'icône pour démarrer l'application

S'identifier au réseau social avec vos paramètres.

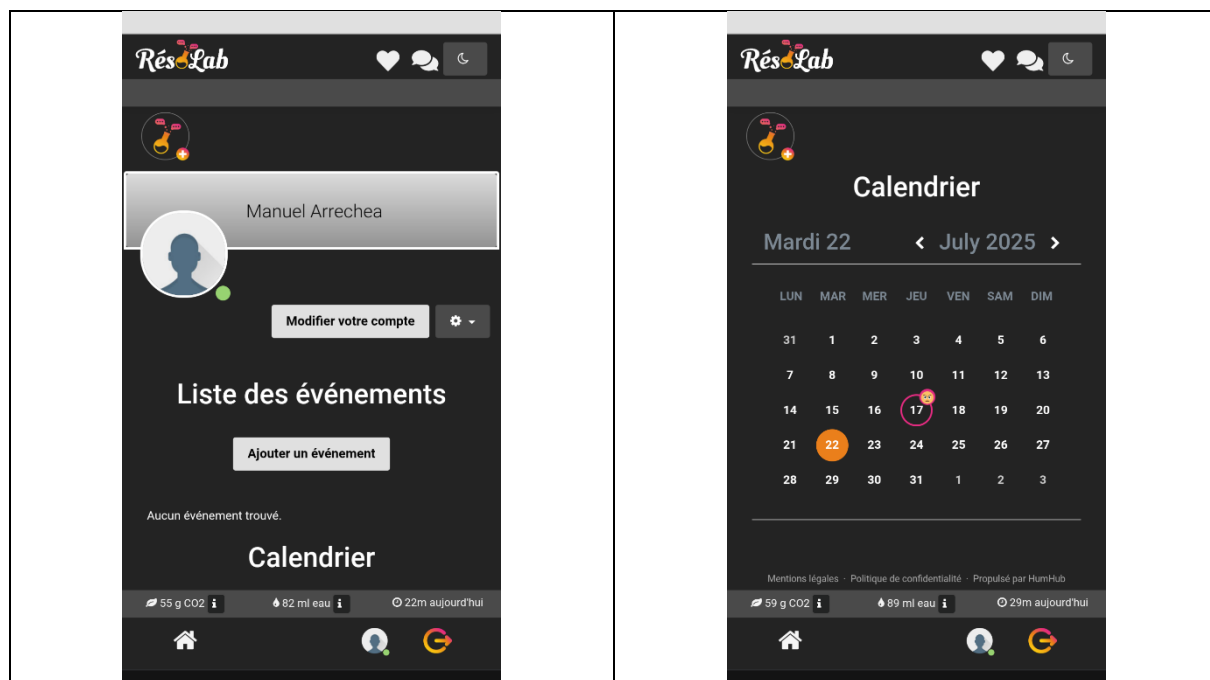
Cliquez sur « Mot de passe oublié » pour réinitialiser le compte si besoin



Si le mail ne vous parvient pas, n'hésitez pas à joindre Gilles Riba par mail griba@ch-cotebasque.fr

Étape 3 : accéder au journal de bord

Aperçu compte parent ResoLab sur un iPhone

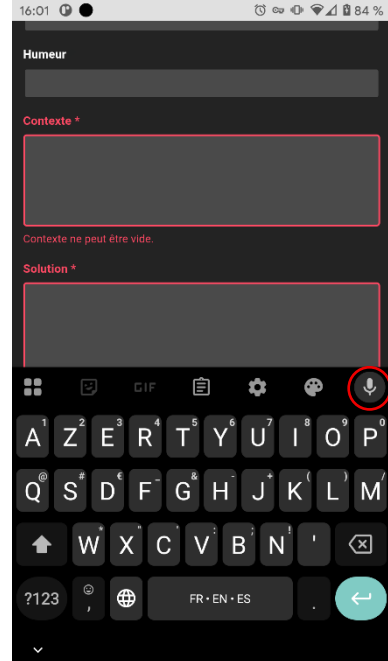
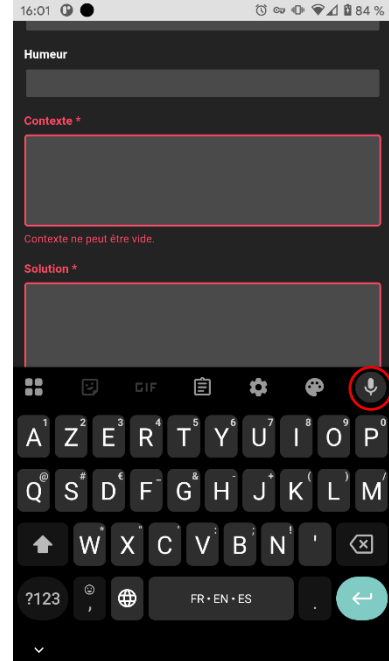
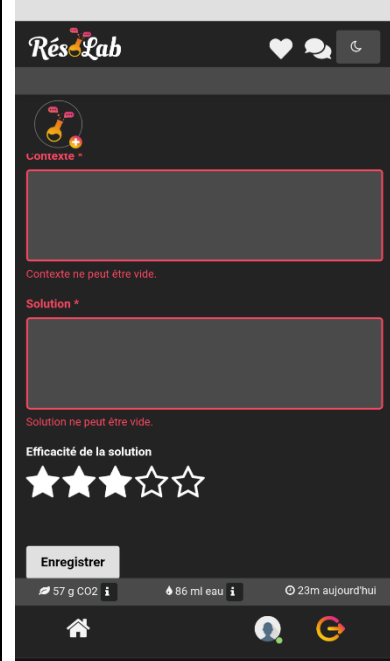


Comment utiliser le journal de bord ?

Nous conseillons d'utiliser votre smartphone pour saisir un événement dans votre journal de bord et notamment l'outil de saisie vocale comme si vous utilisiez un message audio dans WhatsApp

Ajout d'un événement

Cliquez sur « Ajouter un événement »	Sélectionnez l'enfant concerné dans « Utilisateur cible »	Notez votre humeur lors de l'événement

		
Racontez la situation dans la partie « Contexte » via l'outil de saisie vocale (icône micro)	Racontez comment vous avez géré la situation dans la partie « Solution » via l'outil de saisie vocale (icône micro)	Notez l'efficacité de la solution trouvée via l'outil étoile puis cliquez sur « Enregistrer »

Modification suppression d'un événement / note

Dans le calendrier, chaque événement saisi est repérable via le cercle rose et l'icône d'humeur associé autour d'une date	En cliquant dessus, un aperçu de la note apparaît en haut du calendrier.	En cliquant sur l'aperçu, on peut ouvrir la note entière et le bouton gris permet de modifier et le rose de la supprimer

Ajout d'un événement à une date postérieure

Par défaut, la date du jour est sélectionnée et elle est entourée d'un cercle fond orange.	Il vous suffit de sélectionner un autre numéro dans le calendrier sur par un fond orange. La date du jour sera elle marquée avec un cercle orange transparent. Une fois la bonne date saisie, il ne vous reste plus qu'à cliquer sur « ajouter un événement »	Vous pouvez également naviguer dans le calendrier via les flèches grises entourant le mois en court pour sélectionner une date sur un autre mois.

Exemples d'événements vous pouvez collecter

Ces exemples ont été pensés par le consortium ResoLab. Ils sont fictifs mais inspirés de situations observés au quotidien. Ils ne sont pas considérés comme des bonnes pratiques mais juste pour vous inspirer pour vos propres journaux de bord.

Exemple 1 : une anecdote

Vidéo explicative : <https://youtu.be/uc7WcGHmKUM?si=s-ECF-QO4k3y22Mj>

Contexte :

Nous avons invité du monde à la maison et mes enfants n'arrêtaient pas de nous interrompre.

Humeur :



Solution :

J'ai prolongé le temps d'écran sur sa console afin qu'ils puissent s'occuper. Tout le monde a pu passer un bon moment et la règle sera remise en place dès le lendemain.

Efficacité de la solution :



Exemple 2 : des règles d'usages des outils numériques

Vidéo explicative : <https://youtu.be/f1BMmXGXJ-k?si=WhBAEBEm1nmmz8jX>

Contexte :

Le sommeil c'est important et je ne veux pas que ma fille soit en difficulté à l'école à cause du temps qu'elle passe sur les écrans

Humeur :



Solution :

J'ai installé Google Family Link pour bloquer les écrans à partir de 19h. J'en ai profité pour activer la géolocalisation en temps réel pour être sûre que ma fille rentre en toute sécurité à la maison après l'école

Efficacité de la solution :



Exemple 3 : l'arrivée d'un nouvel écran

Vidéo explicative : https://youtu.be/P1dGS63_lIlg?si=o_v8s5JPU7iGN7xX

Contexte :

Mon enfant a reçu un téléphone de la part de son père sans m'en informer au préalable. Je me retrouve donc à devoir gérer l'usage de cet écran alors que je suis contre le fait que mon fils soit équipé à 10 ans

Humeur :



Solution :

J'ai interdit l'usage de ce téléphone quand mon enfant est avec moi et j'ai signalé au père qu'il peut passer par moi pour joindre son fils.

Efficacité de la solution :



Exemple 4 : une situation de crise

Contexte :

Mon enfant a fait une crise car il ne voulait pas arrêter sa partie de Fortnite au moment de mettre le couvert.

Humeur :



Solution :

J'ai coupé le Wifi directement au niveau de la Box Internet et il est venu en suivant.

Efficacité de la solution :



Exemple 5 : trucs et astuces efficaces

Vidéo explicative : <https://youtu.be/l7Rx5gg-r18?si=KPnVoGAYTe14J5Em>

Contexte :

Je me suis installé sur le canapé avec ma fille pour qu'elle m'explique comment elle utilise RésLab.

Humeur :



Solution :

J'ai passé un bon moment d'échanges et j'ai compris ce qu'elle fait sur son téléphone. Nous avons pu discuter de règles d'usage et surtout de comment elle doit réagir en cas de soucis

Efficacité de la solution :

