

3.1 Dependența de rețelele sociale

Planul de lecție 1

Titlu	Eliberarea de dependența de rețelele sociale
Grupa de vârstă	12–14 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor înțelege conceptul de dependență de rețelele sociale, vor recunoaște semnele comune ale acesteia și vor explora alternative mai sănătoase pentru utilizarea responsabilă a rețelelor sociale. Vor învăța să reflecteze critic asupra propriilor obiceiuri de utilizare a rețelelor sociale, vor discuta exemple din viața reală și vor crea strategii simple pentru a echilibra viața online și cea offline.
Rezultate ale învățării	• Elevii pot identifica cel puțin trei semne ale dependenței de rețelele sociale. • Elevii pot sugera două strategii pentru obiceiuri online mai sănătoase. • Elevii pot reflecta critic asupra propriului mod de utilizare a rețelelor sociale.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector/tablă interactivă • Un videoclip scurt (1–2 minute) despre utilizarea rețelelor sociale • Fișe de lucru tipărite (întrebări de reflecție, fișe de evaluare finală) • Tablă albă/markere • Note adezive
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea lecției (5 minute) Începeți lecția cu un scurt videoclip care prezintă adolescenți care folosesc excesiv rețelele sociale. După vizionare, întrebați elevii: „Cât timp credeți că petreceți online în fiecare zi?” Încurajați-i să ridice rapid mâna pentru a indica diferite intervale de timp (mai puțin de 2 ore, 2–4 ore, peste 4 ore).

	Încurajați elevii să împărtășească ceea ce înțeleg ei prin „utilizarea excesivă a rețelelor sociale”. Notați ideile lor pe tablă. Prezentați clasei definiția utilizării excesive a rețelelor sociale: Dependența de rețelele sociale se caracterizează printr-o utilizare excesivă și compulsivă care afectează funcționarea zilnică și starea generală de bine. Aceasta nu se rezumă doar la petrecerea unui timp excesiv online; implică verificarea compulsivă a actualizărilor, sentimentul de anxietate atunci când nu sunteți conectați și suferința cauzată de impactul negativ asupra relațiilor și responsabilităților din viața reală [1,2]. Această dependență se poate manifesta în mai multe moduri, cum ar fi evitarea obligațiilor personale și profesionale și resimțirea unei suferințe semnificative atunci când nu se poate accesa nicio platformă de socializare. (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/) Explicați că lecția de astăzi se va concentra pe înțelegerea dependenței de rețelele sociale, a impactului acesteia și a posibilelor soluții. Rugați clasa să definească împreună obiectivele: „Ce doriți să învățați astăzi despre rețelele sociale?” și notați ideile lor pe tablă.
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (7-8 minute) Împărțiți elevii în patru grupe. Rugați fiecare grup să facă un brainstorming cu privire la un aspect diferit al dependenței de rețelele sociale: ● cauze (de exemplu, plictiseala, teama de a pierde ceva, prietenii online) ● consecințe (de exemplu, somn insuficient, concentrare redusă, stres) ● semne (de exemplu, probleme de somn, stimă de sine scăzută, iritabilitate) ● soluții (de exemplu, dezactivarea notificărilor, stabilirea unui program pentru rețelele sociale, desfășurarea de activități offline). Oferiți întrebări orientative pe o fișă de lucru: Cauze: Ce sentimente sau nevoi personale îi determină pe oameni să folosească frecvent rețelele sociale? De ce simt oamenii nevoia să posteze sau să verifice frecvent noutățile? Cum reușesc notificările aplicațiilor și algoritmi să îi facă pe utilizatori să deruleze în continuare? Cum afectează oamenii așteptările societății privind faptul de a fi „mereu online”? Când te simți cel mai tentat să folosești rețelele sociale? Consecințe: În ce mod pot rețelele sociale să provoace stres sau un sentiment de singurătate? Ce se întâmplă cu performanța școlară atunci când petreci prea mult timp online? Cum afectează dependența de rețelele sociale

prieteni din viața reală și relațiile de familie? Ce obiceiuri de viață s-ar putea schimba din cauza orelor îndelungate petrecute pe rețelele sociale?

Semne: Cum te simți când nu poți verifica rețelele sociale? Cum pot fi legate schimbările de dispoziție de aprecieri, comentarii sau urmăritori? Cum afectează somnul și energia faptul că stai până târziu pe rețelele sociale? Cum ar putea fi afectate capacitatea de concentrare sau memoria de derularea constantă a ecranului?

Soluții/strategii: Cum te poate ajuta monitorizarea timpului petrecut în fața ecranului să-ți înțelegi obiceiurile legate de rețelele sociale? De ce este important să faci pauze regulate de la ecrane? Cum te poate ajuta să te concentrezi dezactivarea notificărilor sau ștergerea anumitor aplicații? Ce activități offline ar putea înlocui timpul petrecut pe rețelele sociale?

Grupurile își împărtășesc pe scurt ideile cu clasa. Profesorul le notează pe tablă.

Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Creație (20–25 de minute) Sarcina principală este crearea unui poster intitulat „Ghidul rețelelor sociale”, format din patru postere secundare: cauze, consecințe, semne și soluții/strategii pentru dependența de rețelele sociale. Pentru o bună gestionare a timpului, afișul ar trebui să prezinte maximum 3 exemple. Înainte de activitatea în grup, discutați cu elevii despre ce face ca un poster să fie reușit. De exemplu: ușor de citit, culori potrivite (nu prea strălucitoare), aspect îngrijit, imagini clare, ideea principală ușor de înțeles, text scurt, text suficient de mare și fără greșeli, surse menționate. Puneți la dispoziție materiale: foi mari de hârtie, markere, bilețele adezive. Încurajați creativitatea (desene, sloganuri, pictograme). În timp ce grupurile lucrează, circulați printre ele și stimulați gândirea mai profundă: „Cum ați explica asta unui elev mai mic?” sau „Ce sfat practic ați folosi chiar voi?” Scopul este ca fiecare grup să creeze un poster care să fie practic, adecvat vârstei și motivant. Partajare și feedback între colegi (7 minute) Fiecare grup își afișează posterul pe perete, iar elevii se plimbă prin clasă cu bilețele adezive, lăsând comentarii scurte și pozitive sau o idee de îmbunătățire (de exemplu, „Frumos slogan!”, „Poate ar fi bine să adăugați mai multe exemple.”). După ce se plimbă prin clasă, fiecare grup citește cu voce tare un comentariu pe care l-a primit. Reflecție și încheiere (5-10 minute) ● Rugați elevii să completeze individual o scurtă reflecție folosind îndrumările din „Îndrumări de reflecție pentru elevi”. Subliniați faptul că bunăstarea digitală este o călătorie continuă care necesită o conștientizare de sine și o adaptare permanente. Reafirmați mesajul principal: <i>„Aveți puterea de a vă modela mediul digital. Fiind conștienți de ceea ce consumați și de modul în care o faceți, puteți cultiva o relație mai sănătoasă și mai echilibrată cu tehnologia.”</i> ● Încheiați cu o afirmație încurajatoare despre importanța îngrijirii de sine în era digitală.
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Dependența de rețelele sociale” din aplicația DigRight pentru a explora procesul de luare a deciziilor din viața reală, influențat de

	designul aplicațiilor. Elevii pot testa modul în care ar reacționa în scenarii persuasive din punct de vedere emoțional și cognitiv.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	● Permiteți răspunsuri orale în loc de scrise pentru elevii cu dificultăți de alfabetizare. ● Grupați elevii în mod strategic, astfel încât să fie incluse și vocile mai timide. ● Oferiți fraze de început tipărite pentru feedback (de exemplu, „Mi-a plăcut...”, „Poate ai putea adăuga...”). ● Folosiți materiale vizuale și instrucțiuni simplificate pentru elevii care învață limba engleză ca limbă străină (ELL). ● Dacă este necesar, permiteți elevilor să pregătească postere în format digital.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluare formativă Evaluarea va fi formativă, concentrându-se pe participare, colaborare și înțelegere, mai degrabă decât pe note. Profesorii observă discuțiile de grup, notând dacă elevii identifică semne și strategii. Feedback-ul colegilor în timpul vizitei la galerie oferă o altă dimensiune a evaluării. Autoevaluarea este încurajată prin intermediul fișelor de ieșire, în care elevii reflectează asupra învățării lor. Profesorul poate pune întrebări de aprofundare în timpul sarcinii de grup pentru a verifica profunzimea înțelegerii. Acest lucru asigură că evaluarea se bazează nu numai pe afișul final, ci și pe procesul de cercetare și reflecție.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru **observare** destinată profesorului

	1	2	3	4	5
Elevii participă activ la activitățile de grup					
Elevii identifică cel puțin un semn al dependenței de rețelele sociale					
Elevii propun cel puțin o strategie pentru o utilizare mai sănătoasă					

Elevii contribuie la feedback-ul între colegi.

--	--	--	--	--

Fișele de evaluare finală oferă dovezi ale reflecției și autoevaluării. Profesorul le analizează pentru a identifica domeniile în care elevii au nevoie de mai multă îndrumare.

Întrebări de reflecție pentru elevi

- Care a fost cel mai surprinzător lucru pe care l-ai învățat astăzi?
- Ce te-a ajutat să înveți astăzi?
- Ce schimbare ar putea face ca utilizarea rețelelor sociale să fie mai sănătoasă?

Șabloane de autoevaluare/evaluare între colegi

Exemple de fraze pentru feedbackul colegilor:

- Mi-a plăcut...
- Un lucru pe care l-ai putea adăuga este...
- Acest sfat mi-ar fi de folos pentru că...

Note pentru profesor

Rețineți că unii elevi s-ar putea simți pe defensivă sau jenat dacă se recunosc în exemple. Normalizați experiența subliniind faptul că aproape toată lumea se luptă să găsească un echilibru în viața online. Încurajați gândirea pozitivă, orientată spre soluții, mai degrabă decât sentimentul de vinovăție. Fiți atenți la elevii dezinteresați; împerecheați-i cu colegi care îi pot oferi sprijin. Anticipați niveluri diferite de deschidere: unii ar putea împărtăși prea multe, alții ar putea opune rezistență. Concentrați-vă pe învățarea strategiilor practice, mai degrabă decât pe moralizare.

Planul de lecție 2

Titlu	Oglinda digitală: Impactul rețelelor sociale asupra bunăstării
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora efectele psihologice și emoționale ale utilizării rețelelor sociale, inclusiv impactul asupra stimei de sine, somnului și stării de spirit. Ei vor învăța să reflecteze critic asupra modului în care conținutul digital și interacțiunile le influențează starea de bine și vor dezvolta strategii de adaptare pentru a cultiva o percepție de sine mai sănătoasă în era digitală.
Rezultate ale învățării	• Elevii pot identifica cel puțin trei efecte emoționale sau psihologice ale rețelelor sociale asupra stării de bine. • Elevii pot recunoaște modul în care conținutul selectat poate afecta percepția de sine. • Elevii pot propune două strategii pentru a-și proteja bunăstarea mentală pe rețelele sociale.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector sau tablă interactivă cu difuzoare + computer • Un videoclip scurt (1-2 minute) despre rețelele sociale și sănătatea mintală (de exemplu, mărturii ale elevilor) • Fișe de lucru pentru „Monitorul meu de bunăstare digitală” • Fișe de lucru „Exit Ticket” (pentru reflecția 3-2-1) • Markere și creioane • Note adezive • Opțional: hârtie pentru grafic
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (7 minute) Începeți prin a prezenta tema: „Astăzi vom analiza modul în care rețelele sociale ne influențează sentimentele, imaginea de sine și starea generală de bine”

	Rugați elevii să completeze un mini-chestionar pentru a le arăta cum rețelele sociale le influențează emoțiile:																																																						
Instrucțiuni detaliate	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="488 405 1038 517"></th> <th data-bbox="1038 405 1128 517">1</th> <th data-bbox="1128 405 1217 517">2</th> <th data-bbox="1217 405 1307 517">3</th> <th data-bbox="1307 405 1396 517">4</th> <th data-bbox="1396 405 1481 517">5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="488 517 1038 663">Petrec mult timp pe rețelele sociale în fiecare zi.</td> <td data-bbox="1038 517 1128 663"></td> <td data-bbox="1128 517 1217 663"></td> <td data-bbox="1217 517 1307 663"></td> <td data-bbox="1307 517 1396 663"></td> <td data-bbox="1396 517 1481 663"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 663 1038 846">Verific rețelele sociale imediat ce mă trezesc dimineața sau înainte de culcare.</td> <td data-bbox="1038 663 1128 846"></td> <td data-bbox="1128 663 1217 846"></td> <td data-bbox="1217 663 1307 846"></td> <td data-bbox="1307 663 1396 846"></td> <td data-bbox="1396 663 1481 846"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 846 1038 992">Mă simt fericit după ce folosesc rețelele sociale</td> <td data-bbox="1038 846 1128 992"></td> <td data-bbox="1128 846 1217 992"></td> <td data-bbox="1217 846 1307 992"></td> <td data-bbox="1307 846 1396 992"></td> <td data-bbox="1396 846 1481 992"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 992 1038 1137">Mă simt stresat, anxios sau supărat după ce folosesc rețelele sociale.</td> <td data-bbox="1038 992 1128 1137"></td> <td data-bbox="1128 992 1217 1137"></td> <td data-bbox="1217 992 1307 1137"></td> <td data-bbox="1307 992 1396 1137"></td> <td data-bbox="1396 992 1481 1137"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 1137 1038 1283">Mă compar cu ceilalți când sunt pe rețelele sociale.</td> <td data-bbox="1038 1137 1128 1283"></td> <td data-bbox="1128 1137 1217 1283"></td> <td data-bbox="1217 1137 1307 1283"></td> <td data-bbox="1307 1137 1396 1283"></td> <td data-bbox="1396 1137 1481 1283"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 1283 1038 1429">Aprecierile, comentariile sau urmăritorii îmi influențează starea de spirit.</td> <td data-bbox="1038 1283 1128 1429"></td> <td data-bbox="1128 1283 1217 1429"></td> <td data-bbox="1217 1283 1307 1429"></td> <td data-bbox="1307 1283 1396 1429"></td> <td data-bbox="1396 1283 1481 1429"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 1429 1038 1574">Consider că rețelele sociale îmi influențează emoțiile în mod pozitiv.</td> <td data-bbox="1038 1429 1128 1574"></td> <td data-bbox="1128 1429 1217 1574"></td> <td data-bbox="1217 1429 1307 1574"></td> <td data-bbox="1307 1429 1396 1574"></td> <td data-bbox="1396 1429 1481 1574"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 1574 1038 1765">Vreau să fac schimbări pentru a reduce impactul rețelelor sociale asupra emoțiilor mele.</td> <td data-bbox="1038 1574 1128 1765"></td> <td data-bbox="1128 1574 1217 1765"></td> <td data-bbox="1217 1574 1307 1765"></td> <td data-bbox="1307 1574 1396 1765"></td> <td data-bbox="1396 1574 1481 1765"></td> </tr> </tbody> </table> Încurajați voluntarii să împărtășească orice gânduri au după sondaj. Activați cunoștințele anterioare cu un videoclip scurt (1-2 minute) care prezintă diverse reacții emoționale la conținutul de pe rețelele sociale.		1	2	3	4	5	Petrec mult timp pe rețelele sociale în fiecare zi.						Verific rețelele sociale imediat ce mă trezesc dimineața sau înainte de culcare.						Mă simt fericit după ce folosesc rețelele sociale						Mă simt stresat, anxios sau supărat după ce folosesc rețelele sociale.						Mă compar cu ceilalți când sunt pe rețelele sociale.						Aprecierile, comentariile sau urmăritorii îmi influențează starea de spirit.						Consider că rețelele sociale îmi influențează emoțiile în mod pozitiv.						Vreau să fac schimbări pentru a reduce impactul rețelelor sociale asupra emoțiilor mele.					
	1	2	3	4	5																																																		
Petrec mult timp pe rețelele sociale în fiecare zi.																																																							
Verific rețelele sociale imediat ce mă trezesc dimineața sau înainte de culcare.																																																							
Mă simt fericit după ce folosesc rețelele sociale																																																							
Mă simt stresat, anxios sau supărat după ce folosesc rețelele sociale.																																																							
Mă compar cu ceilalți când sunt pe rețelele sociale.																																																							
Aprecierile, comentariile sau urmăritorii îmi influențează starea de spirit.																																																							
Consider că rețelele sociale îmi influențează emoțiile în mod pozitiv.																																																							
Vreau să fac schimbări pentru a reduce impactul rețelelor sociale asupra emoțiilor mele.																																																							

	Prezentați concepte cheie precum „comparația socială” și „realitatea curată”, definindu-le pe scurt. Comparația socială - https://dictionary.apa.org/social-comparison-theory este situația în care oamenii își evaluează abilitățile și atitudinile în raport cu cele ale altora, într-un proces care joacă un rol semnificativ în imaginea de sine și în bunăstarea subiectivă. Sinele curat – <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self">https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self reprezintă selecția și prezentarea conținutului online despre propria persoană, de exemplu pe rețelele sociale. Întrebați elevii: Vă comparați vreodată cu ceilalți atunci când folosiți rețelele sociale? Selectați vreodată conținutul despre voi înșivă înainte de a posta ceva pe rețelele sociale? Apoi precizați: „Pentru ca această lecție să fie cât mai utilă, haideți să decidem împreună ce vrem să învățăm. Ce întrebări aveți despre impactul rețelelor sociale asupra sentimentelor sau imaginii de sine?”. Dați elevilor bilețele adezive pe care să-și noteze ideile.
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (8 minute) Împărțiți elevii în grupuri mici (3-4) Rugați-i să discute și să enumere modurile în care rețelele sociale pot afecta negativ starea de spirit (de exemplu, anxietate, tristețe), stima de sine (de exemplu, compararea vieților, probleme legate de imaginea corporală) și viața de zi cu zi (de exemplu, tulburări de somn, fragmentarea atenției). Factorii pot include expunerea constantă la imagini idealizate, preocupările legate de hărțuirea cibernetică și presiunea de a prezenta o imagine perfectă a sinelui. Fiecare grup scrie pe bilețele adezive cel puțin 2 cauze și 2 consecințe legate de starea de bine. Apoi, organizați o scurtă sesiune de împărtășire a ideilor pentru a le compila pe tablă. Sarcina principală / Creație (20–25 de minute) Elevii vor crea un „Jurnal personal de bunăstare digitală”, în care vor prezenta pași practici pentru îmbunătățirea sănătății lor emoționale și mentale în legătură cu rețelele sociale.

	Discutați cu elevii despre ce anume va face ca un jurnal să aibă succes. Exemple: clar și simplu, orientat spre obiective, personal, aplicabil, motivant, captivant. Împărțiți elevii în grupuri și distribuiți-le fișa de lucru. Explicați pe scurt: „Veți crea un plan personal pentru a vă susține bunăstarea digitală, recunoscând și abordând impactul rețelelor sociale asupra stării voastre de spirit și a imaginii de sine.” Elevii fac un brainstorming și notează cel puțin trei pași concreți. Încurajați-i să ia în considerare strategii precum renunțarea conștientă la urmărirea conturilor care le provoacă sentimente negative, limitarea expunerii la conținut foarte selectat, practicarea detoxifierii digitale pentru pauze mentale sau căutarea unor comunități online pozitive. Circulați prin clasă pentru a-i îndruma și a-i stimula să gândească mai profund.
Instrucțiuni detaliate	Împărtășirea și feedbackul colegilor (5-10 minute) Elevii vor împărtăși cel puțin o strategie personală de bunăstare digitală cu întreaga clasă. Profesorul poate spune: „Acum că ați elaborat și ați discutat strategiile voastre de bunăstare digitală, să ascultăm părerile câtorva dintre voi. Cine ar dori să împărtășească o strategie pe care o considerați deosebit de utilă sau semnificativă?”. Rugați câțiva elevi să împărtășească pe scurt (30-60 de secunde): strategia și motivul pentru care au ales-o sau modul în care speră că aceasta îi va ajuta. După ce fiecare elev își prezintă strategia, invitați clasa la o scurtă discuție folosind întrebări precum: „De ce credeți că această strategie ar putea fi utilă?” sau „Ce provocări ar putea întâmpina cineva în utilizarea acestei strategii și cum le-ar putea depăși?”. Încurajați 1-2 comentarii sau idei scurte pentru fiecare strategie prezentată, pentru a menține ritmul. Reflecție și încheiere (5 minute) Reflecție individuală folosind un bilet de ieșire. Împărțiți fiecărui elev un „bilet de ieșire” „3-2-1”. Elevii ar trebui să reflecteze individual asupra lecției, răspunzând la următoarele întrebări: • „3 lucruri pe care le-am învățat despre impactul rețelelor sociale asupra stării de bine”, • „2 strategii pe care le voi încerca săptămâna aceasta pentru a-mi gestiona obiceiurile digitale în vederea unei sănătăți mentale mai bune”, • „1 întrebare pe care o mai am despre bunăstarea digitală și imaginea de sine”.

	Colectați fișele de evaluare ca formă de evaluare și pentru a vă orienta în lecțiile viitoare. Dacă este posibil, discutați întrebările formulate de elevi în ora următoare. Încheiați prin a întreba: „Ce mică schimbare veți face săptămâna aceasta pentru a vă proteja bunăstarea pe rețelele sociale?”
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Dependența de rețelele sociale” din aplicația DigRight. Elevii își pot testa reacțiile în scenarii încărcate emoțional legate de comparația socială și validarea online, observând cum diferitele alegeri le afectează bunăstarea în cadrul jocului.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Oferiți materiale vizuale clare și instrucțiuni scrise pentru toate activitățile. Pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar, împerecheați-i cu colegi care îi pot ajuta să înțeleagă conceptele în timpul sarcinii principale. Oferiți opțiuni diverse pentru „Sarcina principală”, permițându-le elevilor să-și deseneze sau să-și prezinte verbal strategiile în loc să le scrie, dacă preferă acest lucru. Permiteți și formatul digital. Fiți atenți la potențialele dificultăți personale legate de imaginea corporală sau sănătatea mintală, asigurând un spațiu sigur pentru discuții.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluare formativă Evaluarea formativă se va desfășura pe parcursul întregii lecții. Aceasta include observarea participării în timpul discuțiilor de grup și al sesiunilor de brainstorming (evaluare între colegi) și revizuirea planurilor din „My Digital Well-being Tracker”. Autoevaluare Fișele de ieșire „3-2-1” oferă o autoevaluare și o verificare finală a înțelegerii de către elevi a conceptelor cheie și a aplicării acestora. Observarea profesorului în timpul sarcinii principale și a segmentelor de împărtășire va verifica capacitatea elevilor de a face legătura între utilizarea rețelelor sociale și bunăstarea personală și de a dezvolta strategii relevante.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

O listă de verificare pentru observare destinată profesorului poate fi utilizată în mod informal în timp ce acesta se deplasează prin clasă sau în timpul prezentărilor.

De exemplu:

	1	2	3	4	5
Elevii identifică impactul asupra stimei de sine					
Elevii propun strategii pentru bunăstarea psihică					
Elevii participă activ la discuție					

Întrebări de reflecție pentru elevi

- Care a fost cel mai surprinzător lucru pe care l-ai învățat astăzi despre rețelele sociale și sentimente?
- Ce te-a ajutat să înveți astăzi?
- Ce schimbare ar putea face ca utilizarea rețelelor sociale să fie mai sănătoasă pentru mintea ta?

Note pentru profesor

Ține cont de faptul că unii elevi s-ar putea simți pe defensivă sau jenat dacă se recunosc în exemplele legate de stima de sine sau anxietate.

Normalizează această experiență subliniind faptul că aproape toată lumea se confruntă cu dificultăți în a găsi un echilibru în viața online. Încurajează gândirea pozitivă, orientată spre soluții, în locul sentimentului de vinovăție. Fii atent la elevii dezinteresați; pune-i în pereche cu colegi care îi pot oferi sprijin. Concentrează-te pe învățarea strategiilor practice, mai degrabă decât pe moralizare.

Planul lecției 3

Titlu

Demascarea fluxului de știri: algoritmi și obiceiurile tale digitale.

Grupa de vârstă

16–18 ani

Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza critic modul în care algoritmiile rețelelor sociale le influențează obiceiurile de consum și starea emoțională, permițându-le să identifice factorii declanșatori personali și să dezvolte strategii pentru a-și recâștiga controlul asupra interacțiunilor lor digitale și a reduce riscul dependenței de rețelele sociale.
Rezultate ale învățării	Elevii vor fi capabili să: • Să explice modul în care algoritmiile rețelelor sociale sunt concepuți pentru a maximiza implicarea utilizatorilor. • Identifice cel puțin trei moduri în care algoritmiile le influențează utilizarea personală a rețelelor sociale și starea emoțională. • Propune două strategii practice pentru a contracara influența algoritmilor și a promova obiceiuri online mai sănătoase.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector sau tablă interactivă cu difuzoare + PC • Un scurt videoclip explicativ (2-3 minute) despre algoritmiile rețelelor sociale (de exemplu, dintr-un fragment de documentar sau de pe un canal educațional) • Fișe de lucru pentru „Fișa de lucru privind impactul algoritmic” • Fișe de lucru „Exit Ticket” (pentru reflecția 3-2-1) • Markere și creioane • Note adezive • Opțional: hârtie pentru grafic
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (10 minute) Începeți cu tema: „<i>Astăzi vom explora forțele ascunse care ne modelează experiența online: algoritmiile rețelelor sociale. Vom vedea cum funcționează aceștia și cum pot alimenta dependența de rețelele sociale.</i>” Începeți cu o întrebare: „<i>Simțiți că fluxul vostru de știri este perfect adaptat pentru voi? V-ați trezit vreodată derulând la nesfârșit prin conținut pe care nu l-ați căutat?</i>” Prezentați un videoclip scurt (2–3 minute) care prezintă algoritmiile și scopul lor. Apoi întrebați: „<i>Cum vă afectează acești algoritmi timpul petrecut online? Faptul că știți că conținutul este selectat vă face să vă simțiți mai mult sau mai puțin în control?</i>” Prezentați termenul „Influența algoritmică”: programe puternice care modelează fluxurile de conținut, ducând la o durată mai lungă de utilizare a ecranului, la „bule de filtrare” și la un control redus — contribuind la apariția unor tipare de dependență. Apoi, stabiliți împreună obiectivele clasei: oferiți

	elevilor bilețele adezive pe care să scrie întrebări (de exemplu, „Cum pot să mă opresc din derulare?”). Grupați ideile, apoi rafinați-le în 1–2 obiective concrete, cum ar fi „Vom explica influența algoritmică și vom propune strategii pentru a o gestiona.”
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (7 minute) Brainstorming privind cauzele și consecințele influenței algoritmice asupra obiceiurilor digitale. Creați un tabel pe tablă cu două coloane: CAUZE (De ce algoritmi ne țin captivați) și CONSECINȚE (Cum ne afectează). Împărțiți elevii în grupuri mici (3–4 persoane) și rugați-i să discute și să enumere motivele pentru care algoritmi încurajează implicarea continuă (de exemplu, personalizarea, sistemele de recompense, noutatea) și modul în care acest lucru afectează utilizatorii (de exemplu, FOMO, comparația, camerele de ecou, pierderea de timp, anxietatea, tulburările de somn, fragmentarea atenției). Fiecare grup scrie cel puțin 2 cauze și 2 consecințe pe bilețele adezive. Apoi, organizați o scurtă sesiune de împărtășire a ideilor pentru a le compila pe tablă Sarcina principală / Creare (20 de minute) Elevii vor crea un plan personal în care vor prezenta strategii practice și aplicabile pentru a gestiona influența algoritmilor și a reduce riscul dependenței de rețelele sociale. Împărțiți elevii în grupuri și distribuiți-le fișa de lucru „Fișa de lucru privind impactul algoritmic”. Explicați pe scurt scopul: „Veți crea o strategie pentru a vă îmbunătăți bunăstarea digitală prin înțelegerea și atenuarea impactului algoritmilor.” Permiteți discuțiile și colaborarea, dar fiecare elev își completează propriul plan. Cereți elevilor să decidă cât de ușor sau de dificil va fi de pus în practică planul. Elevii pot discuta motivele în perechi sau în grupuri. În cazul în care întâmpină dificultăți, puneți la dispoziția elevilor fișe de lucru gata de utilizare. Foaia de lucru ar trebui să-i ghideze pe elevi să: * Identifice situații specifice în care s-au simțit „captivați” de un algoritm. * Să facă un brainstorming și să noteze cel puțin trei pași concreți pentru a recâștiga controlul. Încurajați-i să ia în considerare: dezabonarea activă de la conturi irelevante sau negative, căutarea unor surse de știri diverse, utilizarea extensiilor de browser pentru a limita urmărirea, setarea unor limite de timp pentru aplicații, modificarea setărilor de notificări sau practicarea derulării conștiente (de exemplu, deschiderea unei aplicații cu un scop specific, apoi închiderea acesteia). * Propună o activitate de „pauză algoritmică” – o alternativă offline la derularea conținutului atunci când se simt atrași de dispozitivul lor.

	Circulați prin sală pentru a-i îndruma și a-i stimula să gândească mai profund: „Cum puteți face ca aceste strategii să fie cu adevărat personale și durabile?” „Ce fel de conținut <i>doriți</i> să vedeți și cum puteți antrena algoritmul să vă arate mai mult din acesta sau să îl ocolească complet?”
Instrucțiuni detaliate	Împărtășirea și feedbackul colegilor (8 minute) Elevii împărtășesc clasei cel puțin o strategie personală de gestionare a influenței algoritmice și evaluează cât de ușor/greu va fi să o pună în practică și de ce. Profesorul poate spune: „Acum că v-ați dezvoltat strategiile, să auzim ce aveți de spus. Cine ar dori să împărtășească o strategie pe care o considerați utilă în combaterea influenței algoritmice?” Elevii prezintă pe scurt strategia și motivul pentru care au ales-o sau modul în care speră că aceasta îi va ajuta. După aceea, inițiați o scurtă discuție folosind următoarele întrebări: * „De ce credeți că această strategie ar putea fi utilă, mai ales având în vedere ce am învățat despre algoritmi?” * „Cu ce provocări s-ar putea confrunta cineva în aplicarea acestei strategii – și cum le-ar putea depăși?” Încurajați comentariile sau ideile referitoare la fiecare strategie prezentată, pentru a menține ritmul discuției. Reflecție și încheiere (5–10 minute) Reflecție individuală folosind un bilet de ieșire. Distribuiți fiecărui elev un bilet de ieșire „3-2-1”. Elevii ar trebui să reflecteze individual asupra lecției, răspunzând la următoarele întrebări: „3 lucruri pe care le-am învățat despre influența algoritmică și dependența de rețelele sociale”, „2 strategii pe care le voi încerca săptămâna aceasta pentru a-mi gestiona obiceiurile legate de rețelele sociale”, „1 întrebare pe care o mai am despre bunăstarea digitală.” Colectați fișele de evaluare ca formă de evaluare și pentru a vă orienta în lecțiile viitoare. Dacă este posibil, discutați întrebările în ora următoare. De asemenea, rugați elevii să împărtășească ce strategii s-au dovedit ușoare/dificile și care au fost utile în viața reală.
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Dependența de rețelele sociale” din aplicația DigRight pentru a explora procesul de luare a deciziilor din viața reală, influențat de designul aplicațiilor. Elevii pot testa modul în care reacționează emoțional și cognitiv la scenarii persuasive.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți materiale vizuale clare și instrucțiuni scrise pentru toate activitățile.

	• Pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar, împerecheați-i cu colegi care îi pot ajuta să explice conceptele sau să formuleze strategii în timpul sarcinii principale. • Oferiți opțiuni diverse pentru „Sarcina principală”, permițând elevilor să-și deseneze sau să-și prezinte verbal strategiile în loc să le scrie, dacă preferă acest lucru. • Luați în considerare furnizarea de exemple de „cârlige” algoritmice comune pentru discuție.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluare formativă Evaluarea formativă se va desfășura pe parcursul întregii lecții. Aceasta include observarea participării în timpul discuțiilor de grup și al sesiunilor de brainstorming (evaluare între colegi) și revizuirea „Fișelor de lucru privind impactul algoritmic”. Autoevaluare Fișele de ieșire „3-2-1” oferă o autoevaluare și o verificare finală a înțelegerii de către elevi a conceptelor cheie și a aplicării acestora, în special în ceea ce privește influența algoritmică asupra dependenței de rețelele sociale. Întrebările profesorului în timpul lucrului în grup vor evalua profunzimea înțelegerii.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru profesor:

Numele elevului	Participă la discuție	Definește influența algoritmică	Explică cu propriile cuvinte	Identifică consecințele personale	Reflecție profundă/specifică	Propune cel puțin două strategii	Strategiile sunt realizabile/cu impact

Întrebări de reflecție pentru elevi		- Cum a schimbat lecția de astăzi modul în care percep conținutul pe care îl văd online? - Care este un lucru pe care îl voi face diferit începând de astăzi pentru a fi mai conștient de influența algoritmilor?																	
Modele de autoevaluare și evaluare colegială		Listă de verificare pentru autoevaluare – Conștientizarea algoritmilor: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Declarație</th><th>Da</th><th>Nu</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Înțeleg modul în care algoritmii îmi influențează utilizarea rețelelor sociale.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>Am creat un plan realist pentru a gestiona influența algoritmilor.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>Sunt încrezător că pot încerca cel puțin o strategie în această săptămână.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </tbody> </table> Reflecție opțională - Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu? - Ce aş putea îmbunătăți sau adăuga?						Declarație	Da	Nu	Înțeleg modul în care algoritmii îmi influențează utilizarea rețelelor sociale.	☐	☐	Am creat un plan realist pentru a gestiona influența algoritmilor.	☐	☐	Sunt încrezător că pot încerca cel puțin o strategie în această săptămână.	☐	☐
Declarație	Da	Nu																	
Înțeleg modul în care algoritmii îmi influențează utilizarea rețelelor sociale.	☐	☐																	
Am creat un plan realist pentru a gestiona influența algoritmilor.	☐	☐																	
Sunt încrezător că pot încerca cel puțin o strategie în această săptămână.	☐	☐																	
Note pentru profesor		Observați interacțiunile elevilor în timpul fazei de „Explorare/Cercetare” pentru a le crește gradul de conștientizare cu privire la obiceiurile digitale subtile. Anticipați faptul că unii elevi s-ar putea simți copleșiți sau ar putea adopta o atitudine defensivă atunci când își dau seama de amploarea controlului algoritmic; structurați lecția în jurul ideii de împuternicire și de redobândire a controlului, nu doar de limitare a accesului. Acordați atenție elevilor care par deosebit de implicați sau tulburați de subiectele discutate. Încurajați gândirea pozitivă, orientată spre soluții, mai degrabă decât sentimentul de vinovăție.																	

ANEXA I – FIȘĂ DE LUCRU PRIVIND IMPACTUL

Acțiune / Strategie	simplă	moderat	difil
Voi nota ce tipuri de postări sau videoclipuri mi se recomandă cel mai des și de ce (aprecieri, timp de vizionare, urmăriri etc.).			
Timp de o săptămână, voi nota cât timp petrec pe rețelele sociale și ce emoții simt după aceea (fericire, distragere a atenției, anxietate, inspirație etc.).			
Voi folosi rapoartele privind timpul petrecut pe telefon pentru a vedea ce aplicații folosesc cel mai des.			
Voi șterge sau voi pune în pauză istoricul de vizionare dintr-o aplicație pentru a „reseta” recomandările.			
Voi dezactiva reclamele personalizate acolo unde este posibil.			
Voi dezactiva reclamele personalizate acolo unde este posibil.			
Voi limita navigarea pe rețelele sociale la 30 de minute pe zi, folosind cronometrele din aplicații.			
Voi înlocui navigarea târzie pe rețelele sociale cu cititul sau scrierea unui jurnal.			
Voi scrie o reflecție de o pagină sau voi realiza un scurt videoclip despre ce am învățat din controlul expunerii mele la algoritmi.			
Voi împărtăși colegilor de clasă sfaturi despre cum să-și construiască o viață digitală mai sănătoasă.			

Planul lecției 4

Titlu	Ajutarea adolescenților să-și gestioneze utilizarea rețelelor sociale
Grupa de vârstă	Părinții adolescenților cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani
Durată	60 de minute
Obiectivul de învățare	Părinții vor învăța să recunoască semnele dependenței de rețelele sociale la adolescenți, vor înțelege impactul emoțional, cognitiv și social al acestora și vor învăța strategii eficiente și de sprijin pentru a-i îndruma către comportamente online mai sănătoase. La finalul sesiunii, vor pleca cu instrumente practice pentru a iniția conversații constructive și a stabili limite digitale echilibrate acasă.
Rezultate ale învățării	• Părinții pot identifica cel puțin trei semne de avertizare ale dependenței de rețelele sociale la adolescenți. • Părinții pot aplica două strategii pentru a sprijini o utilizare echilibrată a mediului digital acasă. • Părinții reflectează asupra propriului rol de modele digitale.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector/tablă interactivă • Un scurt videoclip de sensibilizare (2–3 min) privind timpul petrecut de adolescenți în fața ecranului: • Fișe tipărite (listă de verificare a semnelor de avertizare, idei pentru inițierea conversației, șablon de acord familial) • Note adezive, pixuri, flipchart/markere
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (10 minute) Începeți cu un scurt videoclip care arată cum adolescenții petrec ore întregi pe rețelele sociale și cum acest lucru le afectează somnul, școala și starea emoțională. Întrebați părinții: „Vă sună cunoscut?” Prezentați o serie de mărturii ale adolescenților cu privire la utilizarea rețelelor sociale: „Vreau doar să nu mai derulez, dar nu știu cum”. Tom, 16 ani. „Simt pur și simplu că am nevoie de telefonul meu, știi? Parcă mă ajută să trec peste zi”, Addie, 17 ani. „Simt că sunt mult mai nesigură decât la începutul anului”, Anna, 15 ani „Mă supăr foarte tare când nu primesc multe like-uri”, Tom, 14 ani. Invitați 2–3 voluntari să împărtășească povești scurte despre obiceiurile digitale ale adolescenților lor. Apoi, prezentați obiectivele sesiunii: recunoașterea semnelor unei utilizări nesănătoase, explorarea cauzelor și

	discutarea strategiilor. Subliniați că scopul nu este de a da vina, ci de a oferi îndrumare și sprijin. Întrebați: „<i>Cu ce provocări vă confrunțați în îndrumarea copilului dumneavoastră în ceea ce privește utilizarea ecranului?</i>” Notează răspunsurile pe o tablă flipchart pentru a evidenția preocupările comune și a le ajuta să-și înțeleagă că experiențele lor sunt normale.
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Anchetă (10 minute) În perechi, părinții fac un brainstorming privind motivele pentru care adolescenții folosesc excesiv rețelele sociale (presiunea colegilor, teama de a pierde ceva, validarea, plictiseala, alinarea stresului). Apoi, discută consecințele pe care le-au observat (lipsa somnului, schimbări de dispoziție, lipsa concentrării, conflicte acasă). Fiecare grup împărtășește o idee, în timp ce facilitatorul construiește o hartă cauză-efect la tablă, evidențiind complexitatea problemei. Sarcina principală / Creare (30 de minute) Activitatea principală: Elaborarea unei strategii digitale familiale. Părinții lucrează în grupuri mici, folosind o fișă de lucru împărțită în trei etape: 1. Semne de avertizare: Identificarea comportamentelor care pot indica o utilizare problematică (izolare, iritabilitate când nu sunt online, neglijarea responsabilităților). 2. Răspunsuri de sprijin: Notarea unor strategii practice (stabilirea unor intervale de timp comune fără dispozitive, utilizarea aplicațiilor pentru monitorizarea timpului, implicarea în activități familiale offline, încurajarea hobby-urilor). 3. Puncte de pornire pentru conversație: Dezvoltați modalități adecvate vârstei și fără judecăți de valoare de a discuta cu adolescenții (de exemplu: „<i>Am observat că pari obosit după ce te uiți la telefon până târziu noaptea. Cum te simți în legătură cu asta?</i>”). Facilitatorul circulă printre grupuri, încurajând strategii realiste și empatică, mai degrabă decât un control strict. Fiecare grup redactează o schiță de „Acord digital familial” (3 reguli simple + 2 acțiuni de sprijin). Împărtășirea ideilor și feedbackul colegilor (5–10 minute) Grupurile împărtășesc câte o strategie sau o idee de acord. Ceilalți părinți oferă feedback folosind îndemnuri precum: „<i>Asta ar putea funcționa la mine acasă pentru că...</i>”, „<i>Un lucru pe care l-ați putea adăuga este...</i>”. Acest schimb validează diferite abordări parentale și creează o rezervă de idei. Reflecție și încheiere (5–10 minute) Părinții completează individual o fișă de încheiere 3–2–1: • 3 lucruri pe care le-am învățat astăzi • 2 strategii pe care le voi încerca acasă • 1 provocare cu care mă confrunt în continuare

	Încheiați cu o întrebare de reflecție: „<i>Ce model de urmat vreau să fiu pentru copilul meu în mediul online?</i>” Încurajați părinții să se angajeze să facă o mică schimbare în propriul comportament digital.
Link către aplicația DigRight	Prezentați părinților aplicația DigRight și explicați-le cum ar putea ajuta aceasta copiii lor. Încurajați părinții să folosească aplicația împreună cu copiii lor acasă. Împreună pot explora diferite scenarii și discuta diverse soluții/strategii.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți elemente vizuale simple (pictograme, diagrame) pentru ideile cheie. • Asigurați-vă că există o atmosferă de sprijin, fără judecăți, care respectă diferitele stiluri de parenting. • Pentru familiile multilingve: încurajați rutine lingvistice comune în familie, stabiliți zone fără dispozitive electronice și programați intervale de timp dedicate rețelelor sociale. • Pentru familiile cu un nivel redus de alfabetizare: indicii vizuale, instrucțiuni verbale, exemplul personal, sesiuni de povestire, rutine în locul regulilor abstracte, cronometre, ceasuri vizuale.

	- Pentru familiile cu un membru în vârstă care are grijă de familie: activități offline, împărtășirea experiențelor și a poveștilor, demonstrarea utilizării pozitive a internetului. - Familiile monoparentale: rutine clare și simple, părintele singur ca model de urmat, întărirea pozitivă, valorificarea la maximum a timpului de calitate limitat.																																				
Evaluare, analiză și reflecție	Evaluare formativă Evaluarea formativă se bazează pe participarea activă la discuțiile de grup, calitatea strategiilor sugerate și reflecția exprimată pe fișele de ieșire. Autoevaluare Autoevaluarea are loc atunci când părinții își notează pașii de acțiune personali, în timp ce evaluarea reciprocă se realizează prin feedback în timpul discuțiilor de grup. Scopul nu este de a evalua corectitudinea, ci de a se asigura că părinții pleacă cu idei practice și realiste, adaptate situației familiei lor. Încurajați părinții să reflecteze asupra propriilor obiceiuri de utilizare a rețelelor sociale. <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sunt conștient de cât timp petrec pe rețelele sociale.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Sunt conștient de cât de mult îmi influențează rețelele sociale starea de spirit.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Utilizarea rețelelor sociale nu îmi afectează atenția acordată familiei.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Folosesc rețelele sociale în mod conștient, nu doar derulând conținutul fără să mă gândesc la ce fac.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Reflectez în mod regulat asupra obiceiurilor mele legate de rețelele sociale și fac ajustări.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> Dacă este posibil, organizați o întâlnire de follow-up în cadrul căreia părinții să împărtășească ce strategii au aplicat, ce a funcționat și ce nu.		1	2	3	4	5	Sunt conștient de cât timp petrec pe rețelele sociale.						Sunt conștient de cât de mult îmi influențează rețelele sociale starea de spirit.						Utilizarea rețelelor sociale nu îmi afectează atenția acordată familiei.						Folosesc rețelele sociale în mod conștient, nu doar derulând conținutul fără să mă gândesc la ce fac.						Reflectez în mod regulat asupra obiceiurilor mele legate de rețelele sociale și fac ajustări.					
		1	2	3	4	5																															
	Sunt conștient de cât timp petrec pe rețelele sociale.																																				
	Sunt conștient de cât de mult îmi influențează rețelele sociale starea de spirit.																																				
	Utilizarea rețelelor sociale nu îmi afectează atenția acordată familiei.																																				
	Folosesc rețelele sociale în mod conștient, nu doar derulând conținutul fără să mă gândesc la ce fac.																																				
Reflectez în mod regulat asupra obiceiurilor mele legate de rețelele sociale și fac ajustări.																																					
Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)																																					
Listă de verificare pentru facilitator																																					
	da	nu																																			
Părinții pot identifica cel puțin 2 semne de avertizare.																																					

Părinții propun cel puțin o strategie în timpul activităților de grup.		
Părinții participă cu respect la schimbul de feedback între colegi.		

Rubrica pentru strategia digitală a familiei (scara de la 0 la 2):

Criterii	0	1	2
Semne de avertizare identificate	Niciunul	1 semn	2 sau mai multe semne
Strategii sugerate	Niciunul	1 strategie	2+strategii
Fezabilitate și empatie	Niciunul	1 strategie	2+strategii

Fișele de evaluare tipărite oferă facilitatorului feedback suplimentar cu privire la eficacitatea atelierului și la încrederea părinților.

Întrebări de reflecție pentru elevi	- Care strategie vi se pare cea mai realistă pentru familia dumneavoastră? - Cum intenționați să inițiați conversația cu adolescentul dumneavoastră? - Care dintre obiceiurile tale digitale ai putea să-l schimbi?
Șabloane de autoevaluare/evaluare între colegi	Idei pentru feedbackul colegilor: - Îmi place această idee pentru că... - O modalitate de a o adapta ar putea fi... - Acest lucru ar putea funcționa în familia mea deoarece...
Note pentru profesori	Așteptați-vă ca părinții să-și exprime frustrarea, vinovăția sau neputința. Recunoașteți aceste sentimente și redirecționați atenția către strategii constructive. Țineți cont de faptul că stilurile de parenting diferă – evitați să impuneți o singură metodă „corectă”. Unii părinți pot pune un accent excesiv pe control; reamintiți-le cu blândețe importanța dialogului și a încrederii. Încurajați schimbul de experiențe mai degrabă decât predica. Anticipați discuții emoționale dacă părinții împărtășesc dificultăți personale; mențineți atmosfera orientată spre găsirea de soluții și de sprijin.

ANEXA I – LISTA DE VERIFICARE A SEMNELOR DE ALERTĂ PENTRU PĂRINȚI

SEMNE COMPORTAMENTALE

- Utilizarea excesivă
- Neglijarea responsabilităților
- Pierderea noțiunii timpului



- Iritabilitate atunci când nu este online
- Retragerea din activitățile offline

SEMNE EMOȚIONALE

- Schimbări de dispoziție legate de activitatea online
- Stima de sine scăzută sau tendința de a se compara
- Anxietate sau depresie
- Secretomanie sau tendința de a se ascunde

SEMNE SOCIALE

- Izolare față de prietenii din viața reală
- Conflict cu familia/prietenii
- Verificări obsesive

SEMNE FIZICE

- Tulburări de somn
- Oboseala ochilor sau dureri de cap
- Neglijarea îngrijirii personale

SUBIECTE DE CONVERSAȚIE:

1. Am observat că rețelele sociale joacă un rol important pentru mulți adolescenți. Ce crezi că îți aduce cel mai mult din ele?
2. Ce îți place cel mai mult la aplicațiile pe care le folosești și ce ți-ai dori să fie diferit?
3. Cum te simți de obicei după ce petreci mult timp pe telefon – plin de energie, epuizat, distras?
4. Ce fel de postări sau conținut te fac să te simți bine – și care te fac să te simți mai rău?
5. Crezi că oamenii își arată viața reală online?
6. Dacă ai putea să-ți stabilești singur limitele privind timpul petrecut în fața ecranului, ce ți s-ar părea realist?
7. Ce ți-ar plăcea să faci mai mult offline dacă ai avea mai mult timp liber?
8. Știu că rețelele sociale ocupă un loc important în viața ta – mi-ar plăcea să le înțeleg mai bine. Vrei să-mi arăți unul dintre conturile tale preferate?
9. Ai fi dispus să stabilim împreună un interval de timp fără ecran – de exemplu, în timpul cinei sau înainte de culcare – doar ca să vedem cum ne simțim?



ANEXA II – ACORDUL DIGITAL AL FAMILIEI

Data: _____

Membrii familiei care participă: _____

1. Scopul nostru comun

Suntem de acord că telefoanele și rețelele sociale sunt instrumente de comunicare, învățare și distracție – dar ne pot și distrage atenția sau ne pot afecta starea de bine.

Scopul nostru este să le folosim în mod conștient și cu respect, pentru a rămâne conectați unii cu alții și cu lumea înconjurătoare într-un mod pozitiv.

2. Limite privind timpul petrecut în fața ecranului

Suntem de acord să stabilim limite sănătoase privind momentul și modul în care ne folosim dispozitivele.

Exemple (personalizați-le după cum este necesar):

1. Fără telefoane în timpul meselor în familie sau al serilor de jocuri.
2. Toate dispozitivele se încarcă în afara dormitoarelor noaptea (până la ora _____ p.m.).
3. Limita zilnică de timp petrecut în fața ecranului: _____ ore pentru rețelele sociale.
4. Încercați să faceți cel puțin o activitate fără ecran în fiecare zi (plimbare, lectură, hobby etc.).
5. _____

3. Utilizare sănătoasă și bunăstare mentală

Suntem de acord să fim atenți la modul în care utilizarea telefonului ne afectează din punct de vedere emoțional și mental.

Vom:

- Să luăm pauze atunci când derularea ecranului ne provoacă stres sau sentimente negative.
- Vom evita să ne comparăm cu ceilalți online.
- Urmări conturi care ne inspiră sau ne informează.
- Vom discuta deschis dacă simțim presiune, anxietate sau disconfort legate de rețelele sociale.
- _____

4. Respect și confidențialitate

Suntem de acord să ne respectăm reciproc limitele, atât online, cât și offline.

Vom:

- Să întrebăm înainte de a posta fotografii sau videoclipuri cu celălalt.
- Păstra parolele confidențiale (cu excepția cazurilor în care le împărtășim din motive de siguranță).
- Vom evita să folosim telefoanele pentru a ne certa, a bârbi sau a posta conținut jignitor.
- Ne vom aminti că tot ce se publică online poate rămâne acolo pentru totdeauna — vom posta cu grijă.
- _____

5. Siguranță și responsabilitate

Suntem de acord să ne folosim dispozitivele în mod sigur și responsabil.

Vom:

- Nu vom divulga niciodată public informații personale (locăție, școală, număr de telefon).
- Vom informa un părinte sau un adult de încredere dacă suntem victime ale hărțuirii, amenințărilor sau conținutului inadecvat.
- Vom folosi rețelele sociale în mod adecvat vârstei noastre (respectând regulile de vârstă ale platformei).
- Vom evita să folosim telefoanele în timp ce mergem pe jos în trafic, traversăm străzile sau conducem.
- _____

6. Responsabilitatea familiei

Suntem de acord să verificăm periodic modul în care funcționează aceste linii directoare.

- Programul de evaluare: (de exemplu, o dată pe lună, într-o duminică seara)
- La fiecare întâlnire, putem ajusta orice reguli care nu mai sunt potrivite sau putem sărbători ceea ce merge bine.
- _____

7. Angajamentul familiei noastre

Prin semnarea acestui acord, promitem să folosim telefoanele și rețelele sociale în moduri care să ne susțină sănătatea, relațiile și fericirea.

Membru al familiei

Semnătură

Data



Co-funded by
the European Union

Planul lecției 5

Titlu	Dependența de rețelele sociale: ruperea cercului vicios
Grupa de vârstă	16-18 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza critic fenomenul dependenței de rețelele sociale, vor identifica consecințele sale psihologice și sociale și vor explora strategii practice pentru a-și recâștiga controlul asupra obiceiurilor lor digitale. Ei vor reflecta asupra propriilor obiceiuri legate de utilizarea rețelelor sociale, vor recunoaște semnele de avertizare timpurie ale utilizării excesive și vor colabora pentru a concepe strategii de adaptare realiste, adecvate vârstei, potrivite pentru tinerii de 16-18 ani care se confruntă cu provocări școlare și sociale.
Rezultate ale învățării	- Elevii pot defini dependența de rețelele sociale și pot explica cel puțin două dintre efectele acesteia asupra sănătății mintale și a productivității. - Elevii pot propune cel puțin două strategii pentru reducerea timpului petrecut în mod nesănătos în fața ecranului. - Elevii pot reflecta critic asupra propriilor obiceiuri digitale și își pot stabili obiective personale.
Instrumente/materiale necesare	- Proiector/tablă interactivă - Un videoclip scurt (2–3 min) despre dependența de tehnologia digitală (de exemplu, TED-Ed, scurtmetraj pe YouTube) - Fișe de lucru tipărite (întrebări de reflecție, fișe de evaluare finală) - Tablă albă/markere - Telefoane (pentru activitate, opțional)
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea lecției (5–10 minute) Începeți lecția prezentând un scurt videoclip despre dependența de smartphone. După aceea, întrebați elevii: „Câte ore credeți că petreceți zilnic pe rețelele sociale?” Prezentați-le o statistică succintă privind timpul mediu petrecut zilnic în fața ecranului de către tinerii adulți. Rugați voluntarii să împărtășească propria poveste sau cea a altcuiva despre dificultățile întâmpinate în a găsi un echilibru între sarcinile școlare și utilizarea rețelelor sociale.

Apoi, invitați elevii să definească împreună obiectivele lecției: „*Ce doriți să aflați despre dependența de rețelele sociale?*” Notați ideile lor pe tablă (de exemplu, semne, strategii, consecințe în viața reală). Precizați că accentul de astăzi va fi atât analitic, cât și practic.

Instrucțiuni detaliate

Explorare / Cercetare (5–10 minute)

Împărțiți clasa în grupuri mici. Rugați-i să formuleze două întrebări:

1. *De ce oamenii de vârsta noastră devin dependenți de rețelele sociale?*
2. *Care sunt cele mai grave consecințe pe care le-ați observat la prieteni sau la voi înșivă?*

Fiecare grup notează ideile pe hârtie sau în format digital. Încurajați-i să se gândească la sănătatea mintală (anxietate, comparații), la performanțele școlare (amânarea sarcinilor, pierderea concentrării) și la relații (FOMO, dezechilibru între viața online și cea offline). Grupurile împărtășesc ideile principale; profesorul le notează pe tablă, creând o hartă mentală a „cauzelor și consecințelor”.

Sarcina principală / Creație (20–25 de minute)

Stabiliți activitatea principală: **Elaborarea unui „Plan de echilibru digital” personal.**

Fiecare elev primește o fișă de lucru împărțită în trei părți:

1. **Autodiagnosticare:** Urmărirea obiceiurilor personale legate de utilizarea ecranelor (aproximativ ore pe zi, platformele cele mai utilizate, orele de vârf).
2. **Semne de avertizare:** Identificarea a 2–3 semne personale de utilizare excesivă (de exemplu, verificarea telefonului imediat după trezire, pierderea somnului, nerespectarea termenelor limită).
3. **Plan de acțiune:** Elaborarea a 2–3 strategii realiste pentru reducerea timpului petrecut în fața ecranului (de exemplu, setarea unor cronometre pentru aplicații, mese fără telefon, programarea unor activități offline).

Elevii formează apoi perechi și își schimbă planurile. Fiecare partener oferă feedback constructiv: „Planul tău este realist pentru că...”, „Ai putea încerca să adaugi...”. Profesorul circulă printre elevi, oferind îndrumări: „Ar funcționa asta în perioada examenelor?”, „Ce activitate offline ar putea înlocui derularea ecranului?”. Scopul este de a crea un plan de acțiune concret și personalizat pe care fiecare elev să îl poată folosi după ora de curs.

Pentru o mai bună gestionare a timpului, oferiți elevilor câteva idei din care să aleagă.

Împărtășirea și feedbackul între colegi (5–10 minute)

Voluntarii împărtășesc o strategie din planurile lor de acțiune. Încurajați-i să evalueze cât de ușor sau de dificil va fi să o pună în practică. Clasa oferă un feedback scurt între colegi, folosind începuturi de propoziții scrise pe tablă:

„Acest lucru este practic deoarece...”, „Ar putea fi dificil deoarece...”.
Încurajați întărirea pozitivă și realismul. Subliniați faptul că nu există o singură soluție perfectă, dar strategiile trebuie să fie realizabile și personale.

	Reflecție și încheiere (5–10 minute) Împărțiți fișele de evaluare finală cu întrebarea 3–2–1: • 3 lucruri pe care le-am învățat astăzi • 2 strategii pe care le voi încerca cu adevărat • 1 obstacol cu care m-aș putea confrunța Încheiați lecția cu o reflecție în grup: „Cum ar arăta viața dacă am petrece cu o oră mai puțin pe rețelele sociale în fiecare zi?” Încurajați elevii să-și imagineze beneficiile (mai mult timp, concentrare mai bună, somn îmbunătățit)
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Dependența de rețelele sociale” din aplicația DigRight pentru a explora procesul de luare a deciziilor din viața reală, influențat de designul aplicațiilor. Elevii pot testa cum ar reacționa în scenarii persuasive din punct de vedere emoțional și cognitiv.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Permiteți răspunsuri orale în locul lucrărilor scrise pentru elevii cu dificultăți de scriere. • Încurajați elevii internaționali să discute despre platformele populare în cultura lor. • Oferiți fraze de început orientative pentru reflecție (de exemplu, „Îmi petrec cea mai mare parte a timpului pe... pentru că...”). • Încurajați împărtășirea anonimă a planurilor dacă elevii se simt incomod.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluarea formativă Evaluarea formativă va fi instrumentul principal: profesorul observă discuțiile de grup și verifică dacă studenții identifică în mod critic cauzele, efectele și strategiile. Evaluarea între colegi Evaluarea între colegi are loc în timpul schimburilor de planuri, asigurându-se că elevii oferă contribuții constructive și respectuoase. Autoevaluarea se realizează prin intermediul „Planului de echilibru digital” și al fișelor de ieșire, care dezvăluie reflecțiile și angajamentele individuale. Accentul nu se pune pe corectitudine, ci pe conștientizare, profunzimea gândirii și stabilirea unor obiective realiste. Dacă este posibil, discutați despre punerea în aplicare a planurilor elevilor în cadrul lecției următoare. A fost ușor? Dificil? Ce a funcționat? Ce nu a funcționat? Ce a fost de ajutor?
Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)	
Listă de verificare pentru observarea profesorului	

Numele elevului	Identifică cel puțin un semn personal de utilizare excesivă	Propune cel puțin 2 strategii realiste de gestionare a situației	Participă constructiv la feedback-ul între colegi	Comentarii
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Bilet de ieșire – Reflecție 3-2-1

Nume: _____

3 lucruri pe care le-am învățat astăzi

1. _____
2. _____
3. _____

2 strategii pe care le voi încerca cu adevărat

1. _____
2. _____

1 obstacol cu care m-aș putea confrunta

1. _____

Întrebări de reflecție pentru elevi

- Care parte a planului tău va fi cea mai greu de urmat?
- Cum te simți după ce ți-ai notat strategiile?
- Ce mică schimbare te vei angaja să faci săptămâna aceasta?

Modele de autoevaluare și evaluare colegială

Idei pentru feedbackul colegilor:

- Îmi place această idee pentru că...
- O modalitate de a o adapta ar putea fi...
- Acest lucru ar putea funcționa în familia mea pentru că...

Întrebări pentru autoevaluare:

Ce aplicații sau platforme folosesc cel mai des?	
Câte ore pe zi petrec online?	
Ce tip de conținut îmi afișează algoritmi în principal?	
Cum mă face să mă simt conținutul pe care îl văd?	
Îmi pierd adesea noțiunea timpului când sunt online?	
Folosesc tehnologia pentru a învăța sau doar pentru distracție?	
Semne de avertizare: Pierderea noțiunii de timp Schimbări de dispoziție Distragerea atenției Probleme cu somnul Control algoritmic	

Plan de acțiune Plan de acțiune – idei și evaluare: ușor / moderat / dificil de pus în practică:

Fii mai conștient de influența algoritmică	Urmărește un videoclip scurt despre modul în care funcționează sistemele de recomandare	
Reduceți timpul petrecut în fața ecranului	Stabiliți o limită zilnică de 2 ore pentru TikTok și YouTube	
Îmbunătățiți-vă somnul	Nu mai folosiți telefonul după ora 22:00	
Fă-mi feed-ul mai pozitiv	Urmărește conturi educative și motivaționale	
☞ Reflectează și ajustează	Să scrii în fiecare săptămână o scurtă reflecție despre cum mă simt	

Note pentru profesori

Anticipați o atitudine defensivă inițială – unii elevi ar putea minimiza utilizarea lor sau ar putea glumi pe seama dependenței. Normalizați această luptă, prezentând-o ca pe o provocare obișnuită, nu ca pe o slăbiciune. Fiți atenți la

	elevii care ar putea dezvălui probleme mai grave (de exemplu, anxietate, insomnie) și fiți pregătiți să îi îndrumați către serviciile de sprijin din campus, dacă este necesar. Concentrați-vă pe aspectul practic: evitați soluțiile excesiv de idealiste; în schimb, încurajați pași mici și realiști, pe care se poate construi în continuare.
--	--

