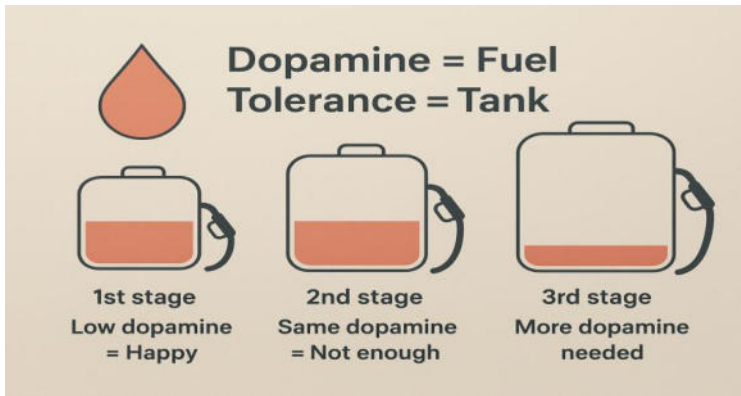


3.2 Dependența de jocuri

Planul de lecție 1

Titlu	Labirintul dopaminei: Cum îmi afectează jocurile creierul?
Grupa de vârstă	12–14 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explica rolul dopaminei în ciclurile de recompensă din jocuri, își vor analiza propriile obiceiuri de joc și vor elabora un plan echilibrat de utilizare a dispozitivelor digitale.
Rezultate ale învățării	• Schematizează calea de recompensă a creierului • Evaluează obiceiurile personale de joc folosind 5 parametri • Elaborează un „Acord de echilibru digital”
Instrumente/materiale necesare	• Animație despre dopamină (https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXKgCzQ) • Foaie de lucru „Harta creierului” • Chestionar privind obiceiurile de joc (10 întrebări) • Creioane colorate, hârtie pentru afiș
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (8 minute) Prezentați animația scurtă intitulată „Cum funcționează dopamina” (2 minute) Întrebare: Ce schimbări simțiți în corp atunci când câștigați un joc? Prezentarea obiectivului: „Astăzi vom descoperi cum își activează creierul nostru sistemul de «recompensă» ca răspuns la jocuri.” Explorare și cercetare (10 minute): Lucru în grup (4 persoane): Discutați metafora „Dopamina = combustibil, toleranța = rezervor în creștere”

Instrucțiuni detaliate	 Dopamine = Fuel Tolerance = Tank 1st stage Low dopamine = Happy 2nd stage Same dopamine = Not enough 3rd stage More dopamine needed Scrieți pe tablă: „Cum se transformă dependența într-un ciclu fiziologic?” Activitate principală (25 de minute): Lucru individual: Marcarea traseului recompensei pe „Harta creierului” (10 minute) Foaia de lucru „Harta creierului” distribuită elevilor conține o diagramă goală a creierului cu următoarele structuri: VTA (zona tegmentală ventrală) NAcc (nucleul accumbens / centrul recompensei) Cortexul prefrontal Hipocampus Amigdala Instrucțiuni: • Arătați cum circulă dopamina între aceste regiuni folosind săgeți colorate. • Desenați „calea recompensei” de la VTA la NAcc cu o săgeată roșie. • Arătați relația dintre cortexul prefrontal și luarea deciziilor și controlul cu albastru. • Indică relația dintre „memoria legată de joc” a hipocampusului și „răspunsul emoțional” al amigdalei cu verde. Scrieți următoarea notă mai jos: • „Când joc jocuri, dopamina urmează această cale: VTA → NAcc → cortexul prefrontal” Sarcină suplimentară: • Rezumați în partea de jos a posterului modul în care această cale se transformă într-un ciclu atunci când este suprastimulată: • „Joc → Creșterea dopaminei → Plăcere pe termen scurt → Dorință crescută de a juca → Dezvoltarea toleranței → Pierderea controlului”

	Completați chestionarul privind obiceiurile de joc Elaborarea contractului: Completați „Contractul de echilibru digital”: „Timpul meu maxim zilnic de joc: ____” „Semnul meu de avertizare: ____” „Activitatea mea alternativă: ____”
Instrucțiuni detaliate	Discutați contractele în perechi Feedback: „Care este cel mai puternic aspect al acestui plan?” „Cum intenționezi să te motivezi să faci această activitate alternativă?” „Ce echilibru ați încercat să găsiți atunci când ați stabilit timpul maxim de joc pe zi?” „Cum vei ști dacă planul funcționează? Care va fi indicatorul tău de succes?” „Dacă ai dificultăți în a respecta acest plan, ce te va motiva?” Reflecție (7 minute): 3-2-1 Bilet de ieșire: 3. Trei fapte științifice pe care le-am învățat (de exemplu, relația dintre dopamină și sistemul de recompensă, ciclul cerebral al dependenței, dezvoltarea toleranței) 2. Două aspecte care m-au surprins (de exemplu, modul în care jocurile pot afecta chimic creierul, efectele negative pe termen lung ale plăcerilor pe termen scurt) 1. O strategie pe care o voi pune în practică (de exemplu, limitarea timpului zilnic dedicat jocurilor, identificarea unor activități alternative)
Link către aplicația DigRight	Analizează scenariile de dependență de jocuri prezentate în aplicația DigRight
Sfaturi de incluziune/adaptare	Activitate interactivă pentru elevii cu ADHD: joc de rol „Molecula de dopamină” Utilizarea unui model tactil al creierului pentru elevii cu deficiențe de vedere Conștientizarea diversității culturale: încurajați elevii să împărtășească exemple de jocuri populare din propriul context cultural sau din tradițiile familiale. Discutați despre modul în care diferite culturi pot recompensa jocul în moduri diferite (de exemplu, jocuri tradiționale, sporturi sau platforme digitale) și comparați modul în care acestea influențează ciclul de recompensă al creierului.
Evaluare, apreciere și reflecție	Formativă: Observarea participării la discuțiile de grup Autoevaluare: Rezultatele sondajului Evaluare între colegi: feedback privind contractul

Instrumente de observare (liste de verificare/rubrici)

Scala obiceiurilor de joc (exemple de itemi „Mini-OBO”):

Aceasta este destinată evaluării individuale. Partajarea nu este permisă.

Element	Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
Sărit peste mese ca să mă joc.					
Mint când spun că mă joc.					
Mă simt neliniștit când nu mă joc.					
Mă joc mai mult decât mi-am propus.					
Refuz invitațiile la evenimente sociale din cauza jocului					
Mă enervez când nu pot să joc jocul					
Mă gândesc frecvent la performanța mea în joc					
Jocurile sunt evadarea mea când sunt trist sau plictisit					
Viața mea de zi cu zi se învâрте în jurul jocurilor					
Mi-e greu să mă opresc din jucat					

Întrebări de reflecție pentru elevi

Care dintre mecanismele jocului (de exemplu, avansarea în niveluri, câștigarea de recompense, competiția, descoperirea, feedback-ul) îmi activează cel mai mult „butonul de recompensă” al creierului (mecanismul care crește eliberarea de dopamină)?

Modele de autoevaluare și evaluare colegială

Criterii de evaluare	Da (✓)	Puțin (~)	Nu încă (X)
Pot explica ce face ca un joc digital să fie captivant.			
Am participat activ la discuțiile de grup.			
Am ascultat cu respect experiențele celorlalți legate de jocuri.			
Mi-am exprimat propriile opinii în mod clar și respectuos.			
Am învățat ceva nou despre modul în care jocurile influențează jucătorii.			

Note pentru profesor

Prezentați rezultatele sondajului în mod anonim.
Puneți accentul pe „obicei dezechilibrat” în loc de termenul „dependență”.
Explicați termenii științifici folosind noțiuni concrete: „Dopamina = messengerul fericirii”.
La sfârșitul lecției, creați o reprezentare vizuală a „buclei creierului” folosind o activitate cu afișe: Producția de dopamină (anticiparea recompensei) → Plăcere → Dezvoltarea toleranței (nevoia de mai multă stimulare) → Pierderea controlului → Situații care declanșează dorința de a juca (stres, plictiseală) → Jocul din nou → Repetarea buclei

ANEXA I – SCHEMATIZAREA CĂII RECOMPENSEI

Nume: _____

Instrucțiuni:

1. Etichetați regiunile cheie ale creierului implicate în ciclul recompensei.
2. Desenați și etichetați căile dintre acestea folosind săgeți colorate, conform descrierii.
3. Rezumați ciclul în partea de jos.

Diagramă:

(Un desen simplificat al creierului, în care următoarele zone sunt indicate prin dreptunghiuri sau cercuri și etichetate cu acronimele lor. Acestea sunt conectate prin linii.)

- VTA (zona tegmentală ventrală)
- NAcc (nucleul accumbens)
- PFC (cortexul prefrontal)
- AMY (amigdala)
- HIPP (hipocamp)

Desenați căile:

- Săgeată ROȘIE (de la VTA la NAcc): Etichetați-o „Eliberare de dopamină -> RECOMPENSĂ”. Acesta este semnalul principal de recompensă.
- Săgeată ALBASTRĂ (de la NAcc la PFC): Etichetați-o „Motivație și dorință -> POFTĂ”. Aceasta creează nevoia de a juca din nou.
- Săgeata ALBASTRĂ (de la PFC la VTA/NAcc): Etichetați-o „Control și luare de decizii”. Aceasta poate fie să OPRESCĂ ciclul, fie să cedeze poftei.
- Săgeata VERDE (între HIPP și AMY): Etichetați-o „Memorie și emoție”. Hipocampul își amintește cât de distractiv a fost jocul, iar amigdala îi atribuie o importanță emoțională.

Rezumat: Ciclul jocului

Completați diagrama de mai jos:

Joacă jocul → Eliberare de dopamină în _____ → Sentimente de plăcere și recompensă → Se dezvoltă
_____ (nevoia de a juca mai mult pentru a obține aceeași senzație) → _____ încearcă să controleze
situația, dar poate fi depășit → Dorință puternică de a juca din nou → Ciclul se repetă

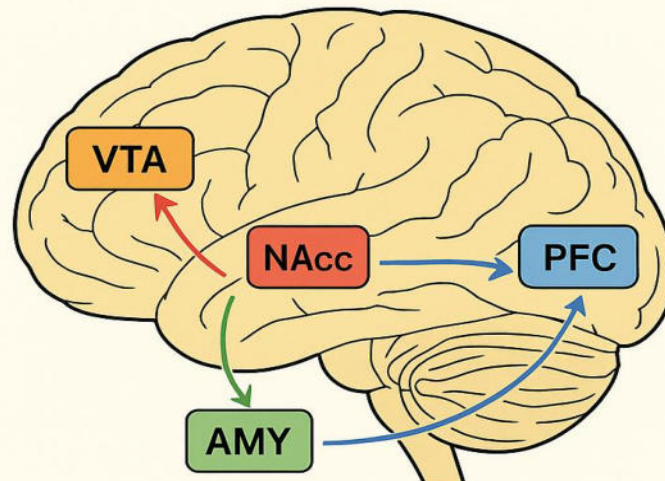
(Cheia de răspunsuri pentru profesor: NAcc; Toleranță; Cortexul prefrontal; Motivație/Dorință)

Mapping the Reward Pathway

Name: _____

Instructions:

1. Label the key brain regions involved in the reward cycle.
2. Draw and label the pathways between them using colored arrows as described.
3. Summarize the cycle at the bottom.



The Gaming Cycle

Play Game → Dopamine Release in NAcc
 → Feelings of Pleasure & Reward → Tolerance develops (need more play for same feeling)
 → Prefrontal Cortex tries to control but can over-ueled → Strong Motivation/Desire to play again
 → Cycle Repeats

Thee : Plag Game › Prefrontal Cortex

ANEXA II – OBICEIURILE MELE DE JOC: O AUTOREFLEXIE

Nume (opțional): _____

Data: _____

Instrucțiuni: Vă rugăm să bifați caseta care reprezintă cel mai bine experiența dumneavoastră din ultimele câteva luni.

#	Afirmație	Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
1	Mă joc mai mult decât intenționez inițial.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Pierd noțiunea timpului când mă joc.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Aleg să mă joc în loc să-mi petrec timpul cu prietenii sau familia.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Mă gândesc la jocuri atunci când nu joc.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Mă simt iritat, supărat sau neliniștit când nu pot să mă joc.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Folosesc jocurile pentru a scăpa de sentimentele de stres sau de probleme.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Încerc să ascund de părinții mei cât timp petrec jucându-mă.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Temele sau hobby-urile mele au avut de suferit din cauza timpului petrecut jucând jocuri.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Mă simt vinovat sau rușinat din cauza timpului pe care îl petrec jucând jocuri.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Am încercat să reduc timpul petrecut jucând jocuri, dar nu am reușit.	☐	☐	☐	☐	☐

Ghid de notare (pentru reflecția profesorului/elevului):

- În mare parte „Niciodată” / „Rar”: Obiceiurile tale par echilibrate.
- Mai multe răspunsuri „Uneori”: Este un aspect la care trebuie să fii atent.
- Multe răspunsuri „Adesea” / „Întotdeauna”: Poate că este momentul să te gândești serios la crearea unui echilibru mai bun. Vorbește cu cineva în care ai încredere.

ANEXA III – CONTRACT DE ECHILIBRU DIGITAL

Titlu: Planul meu pentru o utilizare sănătoasă a jocurilor

Eu, _____, înțeleg că jocurile sunt mai distractive atunci când sunt echilibrate cu alte aspecte ale vieții mele. După ce am aflat cum funcționează creierul meu, am creat acest plan pentru a păstra controlul.

Obiectivele mele:

- Timpul maxim zilnic de joc (în zilele de școală): _____
(Fii realist! Exemplu: „60 de minute” sau „Până când îmi termin temele”)
- Timpul meu de joc în weekend/în zilele libere: _____
(Exemplu: „2 ore” sau „O sesiune lungă, cu pauze”)

Semnele mele de avertizare timpurie (semnalele mele de genul „Am nevoie de o pauză”):

- Încep să mă simt iritat sau supărat după ce pierd.
- Continuu să joc chiar dacă nu mă mai distrez.
- Renunț la alte activități care îmi plac de obicei.
- Simt o tensiune în corp sau am ochii oboseți.
- Semnul meu personal: _____

Activitățile mele alternative (ce pot face în schimb când simt nevoia să joc):

- Activitatea 1: _____ (de exemplu, să fac o plimbare cu bicicleta, să ascult muzică)
- Activitatea 2: _____ (de exemplu, să citesc o carte, să desenez)
- Activitatea 3: _____ (de exemplu, să sun un prieten, să joc baschet)

Acesta este acordul meu cu mine însumi. Voi revizui acest lucru peste o săptămână.

Semnat, _____

Data, _____

Martor (opțional – un prieten sau un părinte poate semna în semn de sprijin):

ANEXA IV – FIȘĂ DE EVALUARE 3-2-1

Nume: _____

- 3 lucruri pe care le-am învățat despre creierul meu și jocurile video:

1. _____
2. _____
3. _____

- 2 lucruri care m-au surprins:

1. _____
2. _____

- 1 strategie pe care o voi încerca săptămâna aceasta:

1. _____

Planul lecției 2

Titlu	Avatarul meu și eu: conflictul de identitate
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza diferențele dintre sinele virtual și cel real și vor dezvolta strategii pentru un sentiment sănătos de identitate.
Rezultate ale învățării	• Compararea și contrastarea trăsăturilor de identitate online și offline. • Găsirea de soluții pentru scenarii de conflict de roluri • Își vor exprima propriile valori printr-un „Manifest al sinelui digital”. • Îmbunătățirea empatiei, a conștiinței de sine și a abilităților de exprimare.
Instrumente/materiale necesare	• Aplicație web pentru crearea de avatare (de exemplu, Avatarify, Bitmoji, Pixton) • Cărți cu scenarii de rol (povești scurte bazate pe conflicte) • Șablon pentru termometrul emoțiilor • Șablon pentru redactarea unui manifest • Stele și autocolante colorate • Post-it-uri sau panouri din carton • Aplicație pentru hărți mentale sau foi A3

Instrucțiuni detaliate**Pregătirea activității (7 minute):****Care sunt avantajele și dezavantajele identităților virtuale?**

Statistică: „68% dintre adolescenți se simt mai puternici prin intermediul avatarurilor lor.”

Întrebare de încălzire:

„Ce aspecte ale personalității tale nu se regăsesc în avatarul tău? De ce?”

→ Elevii pot răspunde verbal sau în scris.

→ *Obiectiv: Creșterea gradului de conștientizare cu privire la discrepanța dintre identitatea internă și reprezentarea digitală*

Explorare și cercetare (12 minute):

Lucru în grup (în grupuri de câte 3):

„Enumerați 3 beneficii și 3 riscuri ale existenței unui eu virtual.”

Fiecărui grup i se atribuie un context digital diferit (de exemplu, jocuri, rețele sociale, metavers).

Prezentare în fața clasei:

Fiecare grup prezintă la tablă o pereche *beneficiu-risc* pentru a fi discutată.

→ *Obiectiv: Identificarea efectelor multidimensionale ale identității digitale.*

Instrucțiuni detaliate

Activitate principală (23 de minute):

Joc de rol (10 minute):

Scenariu: „Familia mea mi-a văzut avatarul și s-a speriat. Trebuie să le explic situația.”

Roluri: Elev (proprietarul avatarului), Părinte, Consilier

Instrument: **Termometrul emoțiilor** → Elevii își evaluează și explică reacțiile emoționale.

Observatorii evaluează dacă limbajul folosit este empatic și respectuos.

Redactarea unui manifest (13 minute):

Titlu: „Un angajament de a rămâne fidel sinelui meu adevărat”

Instrucțiunile profesorului: „Folosiți îndrumările de mai jos pentru a vă scrie propriul manifest personal. Acesta este un angajament față de voi înșivă cu privire la cine sunteți și cine doriți să fiți online. Dacă vă simțiți blocați, consultați exemplele de propoziții pentru a găsi inspirație și a începe.”

Sugestii cu exemple de propoziții:

1. „În spațiile digitale, voi respecta întotdeauna aceste valori: ...”
 - Exemplu: „Îți voi trata pe ceilalți cu respect, chiar dacă nu sunt de acord cu ei.”
 - Exemplu: „Voi prețui legăturile autentice mai mult decât strângerea de like-uri sau de urmăritori.”
 - Exemplu: „Voi ține minte că valoarea mea nu este definită de popularitatea mea online.”
2. „Chiar și atunci când folosesc un avatar, nu voi renunța niciodată la: ...”
 - Exemplu: „Sinceritatea mea. Nu-mi voi crea o viață falsă pentru a impresiona oamenii.”
 - Exemplu: „Prietenii mei din viața reală. Nu-mi voi neglija prietenii din viața reală în favoarea celor online.”
 - Exemplu: „Siguranța mea. Nu voi împărtăși detalii personale pe care avatarul meu le-ar păstra private.”
3. „Când mă simt deconectat de sinele meu real, voi: ...”
 - Exemplu: „Mă voi deconecta și îmi voi dedica timpul unui hobby care îmi place, cum ar fi desenul sau muzica.”
 - Exemplu: „Voi vorbi cu cel mai bun prieten al meu sau cu familia mea despre ceea ce simt.”
 - Exemplu: „Îmi voi aminti lucrurile care îmi plac la viața mea reală, offline.”

→ **Obiectiv:** Să încurajeze auto-reflecția și dezvoltarea eticii digitale prin oferirea unui cadru structurat care să le permită tuturor elevilor să participe

pe deplin și în mod semnificativ.

Notă pentru profesor: Subliniați faptul că acestea sunt doar exemple. Cele mai puternice manifeste vor proveni din propriile gânduri și sentimente personale ale elevilor. Exemplele sunt un instrument menit să stimuleze ideile, nu să le limiteze.

Instrucțiuni detaliate	Partajare (5 minute): Turul galeriei: Elevii se plimbă prin clasă și citesc manifestele colegilor. Fiecare elev marchează cea mai puternică frază cu un autocolant în formă de stea. Profesorul rezumă mesajele-cheie comune regăsite în manifeste. Reflecție (8 minute): Activitate cu metafore: Elevii completează propoziția: „Sinele meu virtual este un _____ pentru că _____.” Exemplu: „Sinele meu virtual este o mască, deoarece mă protejează și mă ascunde în același timp.” Elevii pot împărtăși voluntar răspunsurile sau le pot trimite în scris. Răspunsurile sunt afișate pe tabla clasei pentru a crea o temă colectivă. → <i>Obiectiv: Promovarea gândirii simbolice și a unei exprimări mai profunde.</i>
Link către aplicația DigRight	Elevii își creează propriile avatare în aplicația DigRight.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Oferiți opțiuni de exprimare în scris pentru elevii introvertiți sau timizi. Asigurați-vă că fișele cu scenarii reflectă diversitatea culturală și varietatea de gen. Oferiți exemple de avatare incluzive (nuanțe de piele, tipuri de corp, accesorii). Pentru elevii cu nevoi speciale, permiteți exprimarea verbală, vizuală sau scrisă asistată.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluare formativă: Observarea participării și a calității contribuției în timpul discuțiilor de grup și al analizei scenariilor.

Instrumente de observare (liste de verificare/rubrici)

Scala obiceiurilor de joc (exemple de itemi „Mini-OBO”):

Aceasta este destinată evaluării individuale. Partajarea nu este permisă.

Element	Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
Sărit peste mese ca să mă joc.					
Mint când spun că mă joc.					
Mă simt neliniștit când nu mă joc.					
Mă joc mai mult decât mi-am propus.					

Refuz invitațiile la evenimente sociale din cauza jocului					
Mă enervez când nu pot să joc jocul					
Mă gândesc frecvent la performanța mea în joc					
Jocurile sunt evadarea mea când sunt trist sau plictisit					
Viața mea de zi cu zi se învârtă în jurul jocurilor					
Mi-e greu să mă opresc din jucat					

Modele de autoevaluare și evaluare colegială

Reflecție asupra identității digitale

Afirmații	Sunt total de acord (5)	De acord (4)	Neutru (3)	Nu sunt de acord (2)	Nu sunt deloc de acord (1)
1. Pot să-mi exprim sentimentele legate de identitatea mea digitală.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Înțeleg diferența dintre sinele meu real și cel virtual.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Sunt conștient de valorile pe care doresc să le mențin în spațiile digitale.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Pot identifica riscurile potențiale legate de crearea unei identități digitale.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sunt convins(ă) că pot rămâne fidel(ă) sinelui meu adevărat online.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Am ascultat și am respectat punctele de vedere ale celorlalți în timpul discuțiilor.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Astăzi am învățat ceva important despre modul în care vreau să mă prezint online.	☐	☐	☐	☐	☐

Pe parcursul lecției, profesorii utilizează o listă de verificare structurată pentru a monitoriza contribuțiile verbale ale elevilor, conștientizarea emoțională și empatia. Acest instrument formativ ajută la identificarea modului în care elevii fac distincția între sinele lor real și cel virtual, a nivelului lor de implicare și a capacității lor de a colabora. În plus, „Manifestul sinelui digital” este evaluat cu ajutorul unui tabel simplu de evaluare, care se concentrează pe claritate, autenticitate și alinierea valorilor. Acest lucru susține evaluarea holistică atât a participării, cât și a dezvoltării personale.

Lista de verificare pentru observarea comportamentului

Comportament observat	Da	Parțial	Nu
Folosește un limbaj empatic și respectuos	☐	☐	☐
Identifică și denumeste emoțiile în mod adecvat	☐	☐	☐
Participă în mod constructiv la discuțiile de grup	☐	☐	☐
Reflectă clar diferențele dintre identitatea reală și cea virtuală	☐	☐	☐
Elaborează un manifest bazat pe valori	☐	☐	☐

Tabel de evaluare a manifestului

Criterii	Excelent	Bun	Necesită îmbunătățiri
Claritatea mesajului	☐	☐	☐
Coerența cu valorile reale	☐	☐	☐
Originalitate și conștiință de sine	☐	☐	☐

Întrebări de reflecție pentru elevi
 Ce ai învățat astăzi despre identitatea ta digitală?
 Ați observat vreo diferență între modul în care vă comportați online și cel din viața reală?
 Care parte din manifestul tău ți s-a părut cea mai reprezentativă pentru cine ești?

Formular de evaluare reciprocă:
 Cea mai puternică frază din manifest: _____
 Domeniu de îmbunătățire: _____
 Sugestia mea: _____

Note pentru profesor

Fii atent la elevii care manifestă confuzie emoțională sau se identifică excesiv cu avatarele lor, deoarece acest lucru poate indica un sentiment fragil de identitate. Unii elevi pot avea dificultăți în a-și exprima valorile în scris; oferă-le sprijin sau modele de la colegi. Fiți pregătiți pentru sensibilități culturale sau personale legate de identitate. Dacă activitatea legată de manifest provoacă disconfort emoțional, permiteți predarea în privat sau omiteți împărtășirea publică. Asigurați-vă că participarea la jocurile de rol este echilibrată, pentru a evita dominarea de către elevii extroverțiți. Elevii pot compara avatarele/manifestele în moduri care duc la judecăți de valoare. Profesorii ar trebui să pună accentul pe empatie și să evite folosirea unui ton competitiv.

ANEXA I – CĂRȚI DE SCENARII PENTRU JOCURI DE ROL

Scop: Să ofere scenarii relevante, bazate pe conflicte, care să stimuleze discuțiile și jocurile de rol despre provocările gestionării identităților online și offline.

Mod de utilizare: Elevii sunt împărțiți în grupuri de câte trei (elev, părinte, consilier). Fiecare grup trage o carte și interpretează scenariul, concentrându-se pe utilizarea unui limbaj empatic și pe explicarea perspectivei lor emoționale.

Exemplu de conținut al cărții:

Cartea 1: Avatarul provocator

- **Scenariu:** Părintele tău se conectează la contul tău de joc pentru a vedea ce ai jucat și este șocat de avatarul tău. Acesta are un aspect sumbru, furios și poartă machiaj/armură înfricoșătoare. Te confruntă, îngrijorat că devii depresiv sau violent.
- **Rolul elevului:** Tu vezi avatarul doar ca pe un personaj cool și puternic din lumea fantastică a jocului. Nu este o reflectare a stării tale mentale din viața reală.
- **Rolul părintelui:** Ești alarmat. Avatarul este atât de diferit de copilul tău blând și vesel. Te temi că acesta reprezintă sentimente negative ascunse.
- **Rolul consilierului:** Să ajute ambele părți să-și exprime sentimentele fără a le judeca și să găsească un numitor comun.

Cartea 2: Trollul anonim

- **Scenariu:** Folosești un cont anonim pentru a lăsa comentarii dure pe pagina unui influencer popular, certându-te cu alți urmăritori. Fratele sau sora ta găsește comentariile, îți recunoaște stilul de scriere și le spune părinților tăi.
- **Rolul elevului:** Simți că anonimatul online este singurul loc în care poți fi brutal de sincer și îți poți descărca frustrarea fără consecințe sociale.
- **Rolul părintelui:** Ești dezamăgit și îngrijorat că copilul tău este capabil să fie atât de răutăcios și că ascunde o viață secretă online.
- **Rolul consilierului:** Facilitează o discuție despre responsabilitate, empatie și motivele pentru care uneori ne comportăm diferit online.

Cartea 3: Jucătorul care și-a schimbat genul

- **Scenariu:** În jocul tău online, joci rolul unui personaj de alt gen. Ți-ai făcut prieteni care acum te cunosc sub acea identitate. Părinții tăi te aud din întâmplare pe chatul vocal și sunt confuzi de ce „te prefaci” că ești altcineva.
- **Rolul elevului:** Este distractiv să experimentezi cu identitatea, iar uneori acest lucru previne hărțuirea online. Prietenii tăi online te apreciază pentru personalitatea ta, nu pentru genul tău din lumea reală.
- **Rolul părintelui:** Ești nedumerit și îngrijorat de faptul că copilul tău simte nevoia să-și ascundă adevăratul gen. Îți faci griji cu privire la înșelăciune și la identitatea sa.
- **Rolul consilierului:** Ajută la traducerea explorării elevului în termeni pe care părintele îi poate înțelege, concentrându-te pe curiozitate și siguranță, mai degrabă decât pe înșelăciune.

ANEXA II – ȘABLON PENTRU TERMOMETRUL EMOȚIONAL

Scop: Să ajute elevii să identifice, să denumească și să măsoare intensitatea emoțiilor lor în timpul scenariului de joc de rol.

Mod de utilizare: În timpul sau după jocul de rol, elevii folosesc acest șablon pentru a nota cât de aprinsă li s-a părut conversația și pentru a-și exprima sentimentele folosind propoziții de tipul „Mă simt...”.

Titlu: Temperatura mea emoțională în timpul conversației

Instrucțiuni: Marcați cu un (X) pe termometru nivelul intensității emoționale pe care l-ați resimțit în timpul acestei conversații. Apoi, completați propozițiile de mai jos.

TEXT:

[IMAGINE TERMOMETRU]

 | Fierbinte (furios, defensiv)

|

|

| Fierbinte (Frustrat, Iritat)

|

|

| Cald (Incomod, Nervos)

|

|

| Rece (calm, înțelegător)

|

|

 | Înghețat (Închis, Amorțit)

- Când părintele meu a spus _____, m-am simțit _____.
- Cel mai greu lucru în a mă explica a fost _____.
- M-am simțit înțeleș când _____.

ANEXA III – CADRU DE REDACTARE A MANIFESTULUI

Scop: Să ofere un cadru structurat, dar creativ, pentru ca elevii să-și sintetizeze cunoștințele dobândite și să-și asume un angajament personal față de un comportament autentic online.

Titlu: Manifestul meu digital: un angajament de a rămâne fidel sinelui meu adevărat

Un manifest este o declarație publică a valorilor și intențiilor tale. Folosește îndrumările de mai jos pentru a-ți scrie propriul manifest.

Introducere:

„În lumea digitală, este ușor să te pierzi. Aceasta este promisiunea pe care mi-o fac mie însumi cu privire la cine sunt și cine vreau să fiu, atât online, cât și offline.”

Valorile mele fundamentale:

- „În spațiile digitale, voi respecta întotdeauna aceste valori:
 - Onestitatea: nu mă voi preface că sunt altcineva pentru a construi relații pe termen lung.
 - Bunătate: Voi ține minte că în spatele fiecărui ecran se află o persoană reală.
 - Curaj: Voi avea curajul să fiu eu însămi, chiar dacă sunt diferită de avatarul meu.
 - Valoarea mea: _____.”

Principiile mele ne-negociabile:

- „Chiar și atunci când folosesc un avatar, nu voi renunța niciodată la:
 - Simțul meu al binelui și al răului.
 - Respectul meu față de ceilalți.
 - Angajamentul meu față de prietenii și familia mea din viața reală.
 - _____.”

Ancora mea:

- „Când mă simt deconectat de sinele meu adevărat, voi:
 - Voi lua o pauză de la ecran și voi face ceva ce-mi place în lumea reală.
 - Voi vorbi cu cineva care mă cunoaște cu adevărat.
 - Îmi voi reaminti valorile mele enumerate mai sus.
 - _____.”

Semnat,

(Numele tău/Numele avatarului)

Data:



Co-funded by
the European Union

Planul lecției 3

Titlu	De la certuri în fața ecranului la pace în familie
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza cauzele conflictelor digitale dintre copii și părinți și vor dezvolta strategii de comunicare bazate pe o abordare de tip „win-win”, care ține cont de nevoile ambelor părți.
Rezultate ale învățării	• Analizarea cauzelor, a aspectelor emoționale și a consecințelor conflictelor digitale din cadrul familiei. • Dați dovadă de ascultare activă și comunicare empatică. • Elaborați un acord echilibrat privind utilizarea dispozitivelor digitale în familie. • Să-și înțeleagă propriile atitudini și limite.
Instrumente/materiale necesare	• Cărți poștale goale pentru scenariile create de elevi • „Cărți cu scenarii de conflict” pregătite în prealabil (ca rezervă) • Șablon pentru „Acordul de tip win-win” • Cutie pentru capsulă a timpului sau plicuri • Listă de verificare pentru observare • Microfon sau baston de vorbire • Tablă cu structuri de comunicare (de exemplu, „Mă simt... când... pentru că...”, „Am nevoie de...”, „Înțeleg că te simți...”)
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5 minute): • Introducere: Prezentați faptul: „Studiile arată că un procent ridicat de familii se confruntă cu conflicte legate de timpul petrecut în fața ecranului.” • Întrebare pentru clasă: „Care este un cuvânt care descrie cum vă simțiți când începe un conflict legat de dispozitivele digitale cu părinții voștri?” • Elevii răspund cu cuvinte precum „frustrat”, „neînțeles”, „supărat”, „iritat”. • Profesorul notează aceste cuvinte-cheie care exprimă emoții pe tablă.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Scop: Dezvoltarea conștientizării emoționale și validarea sentimentelor elevilor. |
|--|---|

Instrucțiuni detaliate

Explorare (12 minute):

- Scenarii generate de elevi (3 minute): În loc să înceapă cu cartonașe pregătite în prealabil, elevii notează rapid pe un cartonaș gol un punct comun de conflict din propriile lor case. (de exemplu, „Telefonul la masa de cină”, „Jocuri până târziu”, „Rețelele sociale în timpul temelor”).
- Joc de rol (9 minute):
 - În perechi, elevii aleg unul dintre scenariile lor pentru a-l pune în scenă. Unul joacă rolul „părintelui”, celălalt pe cel al „adolescentului”.
 - Exemplu de scenariu: Un scenariu propriu al unui elev: „Dorința de a folosi telefonul imediat după școală vs. părintele care insistă să-și facă mai întâi temele”.
 - Cronometror: Profesorul se asigură că rundele sunt scurte (2 minute per pereche).
 - Feedback din partea observatorilor: În loc să se limiteze la o listă de verificare, observatorii sunt îndemnați să noteze: „Un lucru pe care «adolescentul» l-a făcut bine” și „Un lucru pe care «părintele» l-a făcut bine”. Acest lucru încurajează feedback-ul constructiv și pozitiv.
- Scop: Să promoveze autenticitatea și implicarea prin utilizarea unor exemple din viața reală.

Activitatea principală (20 de minute):

1. Analiza nevoilor (6 minute): În mod individual, elevii răspund la întrebarea:
 - „Care este cea mai mare teamă sau nevoie a părintelui meu în această situație? _____”
 - „Care este nevoia sau dorința mea fundamentală? _____”
 - Sprijin: Profesorul scrie pe tablă începuturi de propoziții: „Probabil că părintele meu are nevoie de...”, „Eu am cu adevărat nevoie de...”.
2. Construirea de punți (4 minute): În grupuri mici, elevii își împărtășesc nevoile și definesc un obiectiv comun (de exemplu, „Încredere”, „Echilibru”, „Comunicare respectuoasă”). Ei creează un poster rapid sau adaugă pe o tablă digitală cuvântul lor cheie.
3. Acord reciproc avantajos (10 minute):
 - Elevii completează un șablon de acord cu două părți.
 - Accent: Crearea unui schimb concret și realist.
 - Angajamentul adolescentului: de exemplu, „Îmi voi termina temele înainte de a juca jocuri video”.

- Angajamentul părintelui: de exemplu, „Nu-ți voi întrerupe jocul fără un avertisment cu 5 minute înainte”.

- Etapa de evaluare (nouă): În partea de jos a șablonului, adăugați: „Posibilă provocare: Care parte a acestui acord ar putea fi cea mai greu de respectat? De ce? Cum putem depăși această provocare?”
- Elevii pot adăuga elemente vizuale (simboluri, emoji-uri, desene).

Scop: Să promoveze înțelegerea reciprocă și să creeze o soluție practică, elaborată împreună.

Instrucțiuni detaliate	Împărtășire și feedback (5 minute): ● Feedback structurat între colegi (Nou): În loc de simple aplauze, activitatea „Solution Star” este extinsă. ○ Grupurile își împărtășesc rapid acordul. ○ Colegii oferă feedback folosind modelul „Stea și dorință”: „Un aspect pe care îl consider puternic este... (o stea)”, și „O idee pentru a-l face și mai puternic ar putea fi... (o dorință)”. ○ Profesorul folosește un cronometru pentru a se asigura că activitatea se încadrează în limita de timp. ● Scop: Să ofere o învățare între colegi mai bogată și mai constructivă. Reflecție și capsulă a timpului (8 minute): ● Scrisoarea pentru capsula timpului: ○ Elevii scriu o scrisoare scurtă către sine înșiși din viitor și/sau către familie. ○ Îndrumarea profesorului: „Peste 6 luni, vom vedea cum funcționează acordul vostru. Scrieți o notă despre gândurile și speranțele voastre privind comunicarea digitală a familiei voastre.” ● Sprijin: Oferiți fraze de început tipărite pentru a economisi timp și a ghida reflecția: ○ „<i>Dragă familie, scriu astăzi această scrisoare după ce mi-am dat seama că...</i>” ○ „<i>Obiectivul meu pentru noi este...</i>” ○ „<i>Aspectul pe care voi încerca cel mai mult să îl respect este...</i>” ○ „<i>Peste 6 luni, sper ca noi să...</i>” ● Încheiere: Elevii semnează cu un mesaj de speranță (de exemplu, „Fiul vostru care încearcă să se maturizeze”, „Să avem mai puține certuri legate de ecrane!”). ● Logistică: Scrisorile sunt sigilate în plicuri cu numele elevilor. Profesorul le colectează pentru a le păstra în siguranță până la o viitoare discuție de urmărire. ● Idee pentru viitor (nouă): Sugerați o scurtă reflecție în clasă peste 6 luni pentru a discuta ce s-a schimbat, combinând învățarea personală cu cea socială. ● Scop: Să internalizeze învățarea, să încurajeze autoreglarea și să creeze o legătură personală durabilă cu lecția. Împărtășire (5 minute): Plimbare prin galerie: Elevii se plimbă și citesc manifestele celorlalți. Fiecare elev marchează cea mai puternică frază cu un autocolant în formă de stea. Profesorul rezumă mesajele-cheie comune regăsite în manifeste.
Legătură către aplicația	Elevii sunt încurajați să împărtășească aplicația cu părinții lor și să discute

DigRight	împreună despre scorurile lor privind bunăstarea digitală.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Renunțarea la jocul de rol: Elevii pot scrie sau desena scenariul lor în loc să-l interpreteze. • Oferiți exemple incluzive pentru diverse structuri familiale (de exemplu, bunici, părinți singuri, tutori). • Folosiți un „perete de împărtășire silențioasă” (digital sau fizic) pentru ca elevii să-și poată posta gândurile în mod anonim. • Exemplele de început de propoziție și structurile de sprijin oferite ajută elevii aflați la diferite niveluri.
Evaluare, analiză și reflecție	Metode de evaluare: • Formativă: Profesorul observă discuțiile de grup pentru a evalua empatia, găsirea de soluții realiste și utilizarea strategiilor de comunicare. • Autoevaluare: Chestionar de final folosind emoji-uri: ○ Pot înțelege cauzele conflictelor digitale din familia mea. 😊 ○ Astăzi am încercat să înțeleg nevoile celeilalte părți. 😊 😊 😊 ○ Abordarea de tip „win-win” mi se pare logică. 😊 😊 😊 😊 ○ Am o strategie pentru a discuta cu familia mea despre acest subiect. 😊 😊 😊 😊

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Rubrica de rezolvare a conflictelor

Criterii	4 (Excelent)	2 (Necesită îmbunătățiri)
Realism și empatie	Soluțiile abordează nevoile și temerile fundamentale ale ambelor părți.	Sugestiile sunt unilaterale sau ignoră perspectiva celeilalte părți.
Utilizarea limbajului	Folosește în mod consecvent „afirmații cu «eu»” și un limbaj respectuos și clar.	Folosește un limbaj acuzator, vag sau lipsit de respect.

Reflecție	Identifică cu atenție o potențială provocare la adresa acordului.	Nu ia în considerare obstacolele viitoare.
-----------	---	--

Întrebări de reflecție pentru studenți:

- Care a fost cea mai valoroasă idee pe care ai învățat-o astăzi de la colegii tăi?
- Care este un angajament pe care l-ai luat și în privința căruia te simți încrezător?
- Ce vei încerca să faci diferit în următoarea ta conversație de acasă?

Lista de verificare pentru observare – Pentru profesor/colegul observator în timpul jocului de rol

Pereche/Grup:

Scenariu:

Criterii	Da	Oarecum	Nu	Observații
A avut fiecare persoană ocazia să vorbească fără a fi întreruptă?				
Au folosit expresii de tipul „Simt că...”?				
Au identificat o nevoie de bază (de exemplu, încredere, odihnă, distracție)?				
Soluția propusă a fost realistă?				
Tonul a fost respectuos?				

Modele de autoevaluare și evaluare colegială

Listă de verificare pentru autoevaluare:

- ☐ Am contribuit cu propriul meu exemplu de conflict.
- ☐ Am ascultat pentru a înțelege, nu doar pentru a răspunde.
- ☐ Am identificat clar atât nevoile mele, cât și nevoile părintelui meu.

	☐ Am folosit un limbaj respectuos în elaborarea acordului nostru. ☐ Am luat în considerare o posibilă provocare viitoare.
Note pentru profesor	• Siguranța emoțională: Rețineți că discuțiile despre familie pot fi delicate. Fiți atenți la semnele de suferință și asigurați-vă că mediul este unul de sprijin, nu unul normativ. • Gestionarea timpului: Folosiți repere temporale clare. Fazele de introducere și de împărtășire a experiențelor pot fi scurtate, dacă este necesar, pentru a păstra timp pentru activitățile principale legate de acord și reflecție. • Autonomie elevilor: Încurajați elevii să folosească propriile cuvinte și idei. Rolul profesorului este de a facilita, nu de a oferi răspunsuri „corecte”. Apreciați umorul ca instrument valid de comunicare, dacă este folosit în mod pozitiv. • Voci dominante: Folosiți un sistem structurat de luare a cuvântului (de exemplu, „bățul vorbitor”) pentru a vă asigura că toți elevii sunt ascultați, în special în timpul discuțiilor de grup.

ANEXA I – CĂRȚI CU SCENARII DE CONFLICT

Scop: Să ofere puncte de plecare realiste și cu care elevii să se poată identifica pentru exerciții de joc de rol care îi ajută să exerseze comunicarea empatică.

Mod de utilizare: Fiecare pereche/grup trage o carte și interpretează scenariul, mai întâi într-un stil de „conflict”, apoi încercând să folosească „afirmații cu «eu»” și ascultarea activă pentru a găsi o soluție.

Exemplu de conținut al cărții:

Cartea 1: Războiul de weekend

- Scenariu: Este vineri seara. Ți-ai terminat temele și vrei să te relaxezi jucându-te online cu prietenii câteva ore. Părintele tău îți spune: „Nu faci altceva decât să te joci! E o seară frumoasă, ieși afară sau citește o carte!”
- Rolul tău (adolescent): Simți că ți-ai câștigat timpul liber și vrei să socializezi cu prietenii.
- Rolul părintelui: Este îngrijorat că pierzi experiențe din viața reală și că devii izolat.

Cartea 2: Telefonul la masă

- Scenariu: Verifici un mesaj pe telefon în timpul unei cine în familie. Părintele tău se supără și spune: „Telefonul ăla e lipit de mâna ta! Nu putem lua măcar o masă fără el?” Te amenință că ți-l va lua.
- Rolul tău (adolescent): Ai impresia că ai verificat ceva doar în treacăt și că reacția este exagerată.
- Rolul părintelui: Se simt nerespectați și consideră că timpul petrecut în familie nu este apreciat.

Cartea 3: Pergamentul petrecerii în pijamale

- Scenariu: Ești la o petrecere în pijamale. Toată lumea este pe telefon, împărtășind videoclipuri și râzând. Tu postezi o poză amuzantă. A doua zi dimineață, părintele tău vede postarea și se supără că ai stat online până atât de târziu. „Știi regula: fără telefoane după ora 22:00!”
- Rolul tău (adolescent): Erai sociabil și nu voiai să fii singurul care nu participă.
- Rolul părintelui: Este îngrijorat de programul tău de somn și este frustrat că regulile casei au fost încălcate.

Cartea 4: Ecranul ascuns

- Scenariu: Trebuia să înveți în camera ta, cu telefonul pus deoparte. Părintele tău intră și te vede trecând repede de la un joc la o carte de școală. Îți spune: „Nu mai pot avea încredere în tine! Dă-mi telefonul chiar acum.”
- Rolul tău (adolescent): Aveai nevoie de o scurtă pauză și simți că îți poți gestiona singur timpul. Te simți neînțeles.
- Rolul părintelui: Se simt mințiți și sunt îngrijorați în legătură cu notele și onestitatea ta.

ANEXA II – MODEL DE ACORD DE TIP „WIN-WIN”

Titlu: Tratatul nostru de pace digitală în familie

Prezentul acord este încheiat între: _____ (adolescent) și _____
(părinte/tutore)

Data: _____

Data revizuirii: _____ (de exemplu, peste 2 săptămâni)

Suntem de acord că obiectivul nostru comun este: UN TIMP PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI PAȘNIC ȘI ECHILIBRAT ACASĂ.

Recunoaștem că amândoi ne dorim ce este mai bun unul pentru celălalt. Acest acord reprezintă o promisiune de respect reciproc.

1. Preocupările și nevoile noastre (Motivul):

- Cea mai mare teamă/îngrijorare a părintelui meu este: _____
(de exemplu, „Că notele mele vor avea de suferit” sau „Că nu voi dormi suficient”)
- Cea mai mare nevoie/dorință a mea este: _____
(de exemplu, „Să mă relaxez și să petrec timp cu prietenii” sau „Să am o oarecare autonomie asupra timpului meu liber”)

2. Angajamentele noastre („Ce”):

Promisiunile mele (ale adolescentului)	Promisiunile mele (ca părinte)
Voi: - ☐ Voi termina toate temele înainte de a mă uita la ecran în scop de divertisment. - ☐ Voi pune telefonul la încărcat în afara dormitorului meu până la ora [Ora] _____ PM. - ☐ Voi comunica clar dacă am nevoie de timp suplimentar pentru un eveniment special. - ☐ Promisiunea mea personală: _____	Voi: - ☐ Respecta timpul liber al adolescentului meu și nu-l voi controla în detaliu. - ☐ Voi acorda 2 ore suplimentare de timp flexibil în fața ecranului în weekend. - ☐ Voi bate la ușă înainte de a intra, atunci când ușa este închisă. - ☐ Promisiunea mea personală: _____

3. Cum vom comunica:

- Vom folosi afirmații de tipul „Simt că...”, în loc de acuzații de genul „Tu mereu...”.
- Dacă nu suntem de acord, vom lua o pauză de 10 minute pentru a ne calma înainte de a discuta din nou.
- Vom avea o discuție săptămânală de 5 minute pentru a vedea dacă această înțelegere funcționează.

4. Semnături:

Amândoi suntem de acord să facem tot posibilul pentru a respecta această înțelegere.

(Semnătura adolescentului)

(Semnătura părintelui/tutorelui)

ANEXA III – SUGESTII PENTRU SCRISORI ÎN CAPSULA TIMPULUI

Pentru elevul care scrie familiei sale:

„Dragă mamă/tată, scriu aceste rânduri într-o zi în care am încercat să te înțeleg mai bine. Acum înțeleg că regula ta referitoare la _____ provine din îngrijorarea ta cu privire la _____. Sper ca, peste 6 luni, să ne certăm mai puțin pe tema ecranelor și mai mult pe tema _____. Promit să fac tot posibilul să _____.”

- Pentru elevul care îi scrie viitorului său eu:
„Dragă eu din viitor, sper că ai reușit să respecti înțelegerea. Îți mai faci temele mai întâi? Simți că mama/tata au mai multă încredere în tine? Amintește-ți cum te-ai simțit astăzi – plin de speranță! Nu te întoarce la vechile obiceiuri.”

Planul de lecție 4

Titlu	Dezvăluirea „cârligelor” ascunse: obiceiuri etice de joc
Grupa de vârstă	12–16 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Studentii vor identifica tehnicile de proiectare manipulative din jocurile digitale și vor analiza modul în care acestea le influențează comportamentul și sistemele de recompensă ale creierului, promovând obiceiuri de joc mai conștiente și mai etice.
Rezultate ale învățării	● Recunoașterea mecanismelor comune de joc utilizate pentru a menține interesul jucătorilor. ● Înțelegerea sistemului de recompensă al creierului (bucă dopaminei) și a rolului său în dependența de jocuri. ● Evaluarea responsabilității etice a designerilor de jocuri. ● Să reflecteze asupra propriilor obiceiuri de joc și să-și stabilească limite sănătoase.
Instrumente/materiale necesare	● Cărți cu mecanici de joc (de exemplu, serii de victorii, cutii cu recompense, oferte limitate în timp) ● Harta vizuală a circuitului de recompensă al creierului ● Șablon de mini-jurnal „Jurnalul dopaminei” ● Testul din aplicația DigRight: „Verificarea capcanelor din jocuri” ● Videoclip YouTube (1 min): <i>Cum funcționează dopamina</i> (cu imagini doar dacă nu există conexiune la internet) ● Markere și bilețele adezive ● Tabel comparativ „Etic vs. Manipulator” ● Șablon de autoevaluare/evaluare colegială
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea clasei (5 minute): Întrebare pentru clasă: „Care este cea mai lungă perioadă de timp pe care ați petrecut-o jucând un joc fără să observați cum trec orele?” → Elevii ridică mâna sau scriu răspunsurile în mod anonim. → Profesorul prezintă statistici cheie: „Un adolescent pasionat de jocuri joacă, în medie, peste 2 ore pe zi — și mai mult în weekend.”

	→ Scop: Creșterea gradului de conștientizare cu privire la timpul petrecut inconștient jucând
Instrucțiuni detaliate	Explorare (10 minute): Explorare vizuală: Prezentați harta circuitului de recompensă al creierului (evidențiați eliberarea de dopamină asociată cu recompensele). Vizionați videoclipul de 1 minut despre modul în care funcționează dopamina. Mini-discuție: „Ce își dorește creierul tău în timpul jocului?” „Ce te face să te întorci la joc din nou și din nou?” → Scop: Corelarea mecanismelor jocului cu răspunsul creierului.
Instrucțiuni detaliate	Activitate principală (25 de minute): 1. Activitatea cu cărțile-capcană (10 minute): Fiecare grup primește un set de „Cărți cu mecanici de joc” (de exemplu, recompense zilnice, pradă aleatorie, „pay-to-win”, progresie nesfârșită). Sarcină: Sortați-le în două categorii: Etice vs. Manipulative Opțional: Folosiți un continuum în loc de categorii. Fiecare grup explică un exemplu și efectul acestuia. 2. Jurnalul dopaminei (10 minute): Fiecare elev completează o pagină de mini-jurnal concepută cu emoji-uri pentru a-i ghida în procesul de auto-reflecție. Titlu: 🧠 Jurnalul meu de dopamină: Urmărește-ți factorii declanșatori 1. ⌚ Ce mecanism al jocului sau al aplicației mă face să pierd noțiunea timpului? (Încercuiește toate răspunsurile care se aplică) 🎯 Avansarea la nivelul următor (dorința de a ajunge la nivelul următor) 🎁 Cutia cu recompense (Emoția unei recompense aleatorii) 📺 Derulare infinită (Încă un videoclip/o postare) 👤 Serialul (Nu vreau să întrerup seria de conectări zilnice) 👥 Presiunea socială (Prietenii mă așteaptă online) - Altele: _____

2. ❤️ Ce emoție simți Imediat DUPĂ ce încetez să mai joc?
(Evaluează cum te simți de obicei)

	😓 (Epuizat/Trist)	😐 (Indiferent/Neutru)	😊 (Satisfăcut/Fericit)	😬 (Stresat/Anxios)
Cât de des?	☐	☐	☐	☐

3. 🧠 Planul meu pentru o limită mai sănătoasă:

- „Data viitoare, voi încerca să:”
 - 🕒 Să setez un cronometru *înainte de* a începe. („Voi juca 30 de minute.”)
 - 🗑️ Să șterg aplicația de pe ecranul de start pentru a reduce tentația.
 - 🧑 Să înlocuiesc cele 30 de minute de navigare cu: _____ (de exemplu, citit, muzică, plimbare).
 - ☒ Să-mi termin mai întâi temele, ca regulă de recompensă.

3. Reorganizare etică (5 minute):

În perechi: Alegeți un mecanism de manipulare și propuneți o versiune mai etică.

Exemplu: „În loc de penalizare pentru serii de eșecuri, acordați un bonus pentru pauzele conștiente.”

→ Scop: Dezvoltarea gândirii critice și a conștiinței etice.

Instrucțiuni detaliate

Partajare (5 minute):

Plimbare prin galerie sau bilețele adezive pe perete:

Elevii lipesc bilețele adezive:

„Cea mai mare capcană a mea în jocuri: _____”

„O schimbare pe care aș face-o în jocuri: _____”

Clasa citește în tăcere și identifică temele comune.

Reflecție (5 minute):

Întrebare ghidată pentru jurnal:

„Care mecanici de joc (de exemplu, avansarea în niveluri, câștigarea de recompense, competiția, descoperirea, feedback-ul) îmi stimulează cel mai mult centrul de recompensă din creier?”

„Ce pot face pentru a păstra controlul în timp ce mă bucur de jocuri?”

Link către aplicația DigRight	Analizează scenariile de dependență de jocuri prezentate în aplicația DigRight.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	- Elevii care nu joacă jocuri pot analiza aplicațiile mobile sau platformele de socializare cu sisteme de recompensare similare. - Pentru elevii sensibili la limbajul legat de dependență, folosiți expresia „modele de comportament legate de jocuri”. - Oferiți instrumente vizuale sau alternative verbale pentru elevii cu neurodiversitate.
Evaluare, analiză și reflecție	Formativă: Profesorul observă discuțiile de grup, urmărind identificarea capcanelor din jocuri și profunzimea analizei. Autoevaluare: Elevii își consemnează reflecțiile în „Jurnalul dopaminei”. Evaluare între colegi: Elevii își evaluează reciproc sugestiile de reproiectare din punct de vedere etic.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Rubrică: Utilizarea etică a jocurilor

Criterii	4 (Excelent)	2 (Necesită îmbunătățiri)
Înțelegerea mecanismelor jocului	Identifică și explică capcanele cu exemple clare	Recunoaștere generală sau vagă
Legătura dintre creier și comportament	Face conexiuni profunde cu emoțiile	Legături limitate sau neclare
Gândire etică	Oferă soluții de reproiectare bine gândite și practice	Oferă idei nerealiste sau neclare

Întrebări de reflecție pentru elevi	- Care mecanici de joc sunt cele mai „captivante” pentru tine personal? - Cum îți influențează aceste mecanici starea de spirit și gestionarea timpului? - Care este o limită pe care o poți stabili pentru a te bucura de jocuri într-un mod mai conștient? - De ce crezi că această mecanică este manipulatorie sau etică? Care este raționamentul din spatele judecății tale?
--	---

Șabloane de autoevaluare/evaluare colegială	☑ Listă de verificare pentru autoevaluare: ● Pot identifica cel puțin 3 tehnici de joc manipulative. ● Înțeleg cum aceste mecanisme îmi afectează creierul. ● Am reflectat sincer asupra propriilor mele obiceiuri de joc. ● Am contribuit la o soluție care face jocurile mai etice. ● Mi-am susținut partenerul/grupul cu feedback respectuos. 🔪 Sugestii pentru feedbackul colegilor: ● „Ce mi-a plăcut la reprojctarea ta a fost...” ● „O modalitate prin care ar putea fi și mai etic este...” ● „Ceea ce m-a surprins în munca ta a fost...” „O întrebare pe care încă o am este...”
Note pentru profesor	Această lecție poate declanșa o atitudine defensivă în rândul jucătorilor pasionați. Evită să prezinți jocurile ca fiind „rele” — concentrează-te, în schimb, pe modul în care sunt concepute jocurile și pe cum putem păstra controlul. Încurajează autonomia elevilor. Lasă loc pentru umor și povești personale, dar orientează discuția către o gândire axată pe soluții. Dacă un elev povestește despre un comportament îngrijorător legat de jocuri (de exemplu, sărind peste mese, privarea de somn), abordează situația cu tact.

ANEXA I – CĂRȚI CU MECANICI DE JOC

Scop: Să ajute elevii să facă distincția între mecanicile de proiectare manipulative și cele etice prin exemple concrete.

Mod de utilizare: Fiecare mecanică este tipărită pe o carte separată. Pe fața cărții se află numele mecanicii și o scurtă descriere. Pe spate se află „Ce face aceasta creierului tău” și „De ce este folosită”. Grupurile discută și sortează aceste cărți în categoriile „Etice” și „Manipulative”.

Exemplu de conținut al cărților:

Cartea 1:

- Față: RECOMPENSE ZILNICE ȘI SERII
 - „Conectează-te în fiecare zi consecutiv pentru a obține recompense din ce în ce mai valoroase. Dacă ratezi o zi, seria ta se resetează la zero.”
- Verso:
 - Ce efect are asupra creierului tău: Creează teama de a pierde ceva (FOMO) și sentimentul de investiție „cost irecuperabil”: „Am ajuns atât de departe, nu pot să mă opresc acum.”
 - De ce este folosit: Pentru a atrage jucătorul în joc zilnic și a transforma acest lucru într-un obicei.

Cartea 2:

- Față: CUTII CU PRADĂ / CUTII MISTERIOASE
 - „Cheltuiește bani reali sau monedă din joc pentru a obține o selecție aleatorie de obiecte al căror conținut este necunoscut înainte de cumpărare.”
- Verso:
 - Ce efect are asupra creierului tău: creează un efect similar celui al jocurilor de noroc. Recompensa incertă declanșează eliberarea de dopamină, făcându-te să te gândești: „Hai să mai încerc o dată, poate o să reușesc de data asta”.
 - De ce este folosit: Pentru a-i încuraja pe jucători să-și „încerce norocul”, generând venituri prin microtranzacții.

Cartea 3:

- Față: PROGRES NESFÂRȘIT ȘI AVANSARE ÎN NIVELURI
 - „Există o infinitate de sarcini, niveluri și funcții noi de deblocat. Nu poți spune niciodată cu adevărat «Am terminat».”
- Verso:
 - Ce efect are asupra creierului tău: Declanșează dorința de a ajunge la următoarea recompensă. Te face să spui: „Încă un nivel” sau „Lasă-mă să termin doar această misiune.”
 - De ce este folosit: Pentru a ascunde momentul în care poți renunța și pentru a crește dramatic timpul de joc.

Cartea 4:

- Față: CONEXIUNE SOCIALĂ ȘI COMPETIȚIE
 - „Vezi lista prietenilor tăi, concurează împotriva lor sau cooperează cu ei. Primește notificări de genul «Prietenul tău tocmai ți-a depășit scorul!»”
- Verso:
 - Ce efect are asupra creierului tău: Declanșează comparația socială și nevoia de apartenență. Competiția sporește entuziasmul și stresul, determinându-te să te întorci la joc pentru a juca mai mult.
 - De ce este folosită: Pentru a lega jucătorul de joc, deoarece cercul său social se află acolo (pârghie socială).

Cartea 5:

- Față: NOTIFICĂRI PERMANENTE
 - „Primești notificări push chiar și când nu joci, de exemplu: «Recompensa ta este gata!» sau «Ești atacat! Întoarce-te!»”
- Verso:
 - Ce efect are asupra creierului tău: Te distrage și încearcă să te atragă înapoi în joc. Creează o agendă mentală constantă legată de joc.
 - De ce este folosit: Pentru a reatrage atenția jucătorului și a-l face să se simtă „mereu conectat”.

ANEXA II – ȘABLON DE MINI-JURNAL PENTRU DOPAMINĂ

Jurnal de reflecție aprofundată (resursă suplimentară opțională)

Scop: Să le permită elevilor să reflecteze asupra obiceiurilor lor de joc în detaliu și în profunzime. Acest șablon poate fi folosit dacă ai timp suplimentar sau pentru lucru individual cu anumiți elevi.

Titlu: Jocurile și eu: o auto-reflecție aprofundată

Pasul 1: Capcana care mă atrage:

„Ce joc joci cel mai des? Care este, pentru tine personal, mecanica cea mai «captivantă» sau care îți «răpește cel mai mult timp» din acel joc?”

Titlul jocului: _____

Mecanism: _____

Exemplu: (Clash Royale), (Cursa nesfârșită după trofee și dorința de a deschide noi cutii)

Pasul 2: Sentimentele mele după ce termin de jucat:

„Cum mă simt de obicei imediat după o sesiune lungă de joc? Bifează una sau mai multe opțiuni sau scrie-ți propria descriere.”

- ☐ Victorios și puternic
 - ☐ Entuziasmat și plin de energie
 - ☐ Frustrat și învins
 - ☐ Epuizat și obosit
 - ☐ Puțin gol și fără sens
-

Pasul 3: Percepția mea asupra timpului:

„În ultima mea sesiune de joc, cât timp am jucat peste planul inițial?”

- ☐ Deloc, m-am ținut de plan.
- ☐ Cu 15-30 de minute mai mult
- ☐ Cu până la 1 oră mai mult
- ☐ Mult mai mult (am pierdut complet noțiunea timpului)

Pasul 4: Planul meu pentru o relație mai sănătoasă:

„Care este o regulă pe care o pot stabili pentru mine însumi pentru a avea o relație mai sănătoasă cu acest joc?”

- ☐ Limită de timp: Voi juca maximum _____ minute/ore pe zi.
- ☐ Regula de oprire: Nu voi începe imediat o nouă partidă/un nou joc după ce pierd/termin una.
- ☐ Dezactivarea notificărilor: Voi dezactiva notificările push pentru acest joc pe telefonul meu.
- ☐ Jocul ca recompensă: Voi juca doar după ce îmi termin temele/treburile casnice.

Semnătură și dată: _____

ANEXA III – HARTA VIZUALĂ A BUCLEI DE RECOMPENSĂ A CREIERULUI

Aceasta este o diagramă simplă a ciclului care poate fi desenată pe tablă sau pregătită sub formă de poster.



Titlu: JOACĂ JOCUL → OBTINE DOPAMINĂ → REPETĂ

Pași (trebuie indicați cu săgeți):

1. DECLANȘATOR: Apare o notificare / Te plictisești / Te gândești „Doar un joc scurt”.
2. ACȚIUNE: Deschizi jocul și îndeplinești o sarcină (treci la un nivel superior, deschizi o cutie, participi la un raid).
3. RECOMPENSĂ: Se eliberează dopamină! Acest lucru te face să te simți fericit, entuziasmat și puternic.
4. ANTICIPARE: Creierul tău vrea să simtă din nou asta. „Oare care va fi următoarea recompensă?” „Dacă aş câştiga din nou?”
5. REPETARE: Începi să cauți următorul declanșator (notificare, moment de plictiseală) pentru a reporni ciclul.

Legendă: „Proiectanții de jocuri creează în mod intenționat jocuri care să te facă să parcurgi această buclă cât mai repede și cât mai des posibil.”

Planul de lecție 5

Titlu	Resetare și reconectare: Misiunea ta de detoxifiere digitală de 7 zile
Grupa de vârstă	16 – 18 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor înțelege efectele expunerii constante la ecran asupra creierului și organismului, apoi vor concepe și se vor angaja să participe la o provocare de detoxifiere digitală de 7 zile, susținută de responsabilitatea reciprocă a colegilor.
Rezultate ale învățării	● Recunoașterea efectelor fizice și mentale ale timpului excesiv petrecut în fața ecranului. ● Să reflecteze asupra propriilor obiceiuri de utilizare a ecranelor. ● Elaborarea unui plan realist și personalizat de detoxifiere digitală. ● Elaborarea de strategii de sprijin reciproc pentru bunăstarea digitală.
Instrumente/materiale necesare	● Jurnal personal de timp petrecut în fața ecranului (din zilele anterioare, opțional) ● Șablon pentru planul de detoxifiere digitală ● Șablon „Contractul partenerului de detoxifiere” ● Markere și bilețele adezive ● Afișe cu informații despre timpul petrecut în fața ecranului și imagini ilustrative privind impactul asupra creierului ● Video: Ce se întâmplă cu creierul tău când iei o pauză de la ecrane? ● Fișe de evaluare

Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5 minute) Întrebare: „Câte ore pe zi petreci în fața ecranelor, în afara activităților școlare?” Elevii răspund în tăcere, pe hârtie sau printr-un sondaj digital. Prezentați statistici succinte: „Un adolescent petrece, în medie, peste 7 ore pe zi în fața ecranelor.” → Scop: Creșterea gradului de conștientizare cu privire la obiceiurile inconștiente. Explorare (10 minute) Vizionați videoclipul: Redați videoclipul: Ce se întâmplă cu creierul tău când iei o pauză de la ecrane? Întrebări pentru discuție: Ce te-a surprins în videoclip? Cum afectează timpul petrecut în mod constant în fața ecranelor somnul, concentrarea sau emoțiile? → Scop: Dezvoltarea cunoștințelor privind impactul neurologic și psihologic.
-------------------------------	---

Instrucțiuni detaliate	Activitate principală (25 de minute) 1. Brainstorming privind factorii declanșatori (5 minute): Întrebați: „Când apelați cel mai des la telefon sau la dispozitiv?” Elevii scriu pe bilețele adezive: „Folosesc ecranele când mă simt _____.” Creați un „perete al factorilor declanșatori”. 2. Elaborarea planului de detoxifiere (15 minute): Fiecare elev primește un <i>șablon pentru planul de detoxifiere digitală</i>. Ei completează: 3 obiceiuri pentru a reduce timpul petrecut în fața ecranului 3 activități alternative (de exemplu, plimbare, jurnal, telefon unui prieten) Un obiectiv zilnic fără ecran (în minute sau ore) O citată motivațională sau o intenție personală 3. Contractul „Detox Buddy” (5 minute): Elevii formează perechi pentru a deveni „parteneri de detoxifiere”. Ei semnează un scurt contract de sprijin reciproc: „Voi lua legătura cu partenerul meu la fiecare 2 zile pentru a împărtăși progresele și a ne încuraja reciproc.” → Scop: Consolidarea angajamentului prin responsabilitate socială. Împărtășirea experiențelor (5 minute) Turul galeriei: Elevii afișează sau împărtășesc o parte din planul lor de detoxifiere. De exemplu: „Activitatea mea fără ecran va fi ____.” Privire rapidă și în tăcere pentru a vedea ideile creative. Reflecție (5 minute) Întrebări de ghidare (în jurnal sau prin împărtășire): Ce sper să simt după 7 zile de detox digital? Care ar putea fi cea mai mare provocare pentru mine? Cum îmi voi sărbători succesul?
Link către aplicația DigRight	Prezintă impactul aplicației DigRight în sensibilizarea publicului cu privire la dependența de jocuri.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți obiective alternative pentru elevii care au nevoie să utilizeze ecranul (de exemplu, monitorizarea stării de sănătate, aplicații lingvistice). • Pentru elevii cu neurodiversitate, încurajați activitățile offline care nu solicită simțurile. • Permiteți partajarea privată dacă postarea publică este incomodă.
Evaluare, analiză și reflecție	Formativă: Profesorul circulă printre elevi în timpul elaborării planului și al formării perechilor.

Autoevaluare:

Elevii își revizuiesc propriul plan și nivelul de angajament.

Evaluare între colegi:

Feedback din partea partenerului după evaluarea de la 7 zile.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)
Rubrică: Bunăstarea personală și responsabilitatea

Criterii	4 (Excelent)	2 (Necesită îmbunătățiri)
Conștientizarea obiceiurilor legate de utilizarea ecranelor	Identifică în mod clar factorii declanșatori și tiparele cheie	Conștientizare de sine minimă sau vagă
Elaborarea planului de detoxifiere	Obiective creative, realiste și specifice	Obiective generale sau nerealiste
Responsabilitate față de colegi	Implicare deplină în sistemul de parteneri	Nu s-a implicat sau a uitat de verificări

Întrebări de reflecție pentru elevi

- Ce m-a ajutat să stau departe de ecrane săptămâna aceasta?
- Ce am învățat despre mine când am fost offline?
- Ce schimbare doresc să păstrez chiar și după încheierea provocării?

Șabloane de autoevaluare/evaluare colegială
Roata de reflecție (notează de la 1 la 5):

-  Am devenit conștient de obiceiurile mele legate de ecrane: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
-  Obiectivul meu a fost realist: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
-  Am folosit alternative sănătoase atunci când au apărut factorii declanșatori: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5
-  Am primit sau am oferit sprijin: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

Răspuns scurt:

	„În această săptămână, un lucru de care sunt mândru/ă în legătură cu mine este: _____” „Un obicei pe care vreau să îl păstrez este: _____”
Note pentru profesor	Păstrați un ton optimist și jucăuș pe tot parcursul procesului. Puneți accentul pe flexibilitate; o „detoxifiere” nu înseamnă renunțarea completă la ecrane, ci mai degrabă o utilizare conștientă și intenționată a acestora. Încurajați elevii să facă, opțional, fotografii sau să țină un jurnal pe parcursul celor 7 zile, pentru a-și documenta experiența în vederea reflecției finale. Următorul pas crucial: Pentru a face tranziția de la elaborarea planului la impactul comportamental efectiv, este esențial să organizați „Cercul de urmărire și reflecție de 7 zile”. Planificați această sesiune obligatorie (sau un echivalent digital) pentru săptămâna următoare, pentru a celebra eforturile, a rezolva provocările și a consolida învățarea. Aici se măsoară și se cultivă adevărata schimbare.

ANEXA I – ȘABLON DE PLAN DE DETOX DIGITAL

My 7-Day Digital Detox Journey

Name: _____

Date: _____

1. My Screen Time Triggers:

- ☐ When I feel bored.
- ☐ When I feel awkward or shy.
- ☐ When I feel lonely or nervous.
- ☐ While eating meals, especially alone.
- ☐ Right before bed.

2. 3 Screen Habits I Want to Reduce:

Habit: _____

(e.g. Mindlessly scrolling on Instagram after midnight)

Time: 5 bedroom My bedroom

Habit: _____

Location: Location (e.g. wire) _____

Time: 5 (My bedroom) After 18.00 PM

3. 3 Healthy Substitute Activities:

When I feel _____

I will read 15 pages of book online

When I feel _____

I will walk for 15 minutes in the park.

4. My Daily Screen-Free Goal:

Duration: spend _____

☒ _____

☐ _____

5. My Personal Intention / Motivation Quote:

I want to do this detox because _____

and end of 7 days _____

rested, focused, peaceful, peaceful,

and reconnect to my family.

My mantra _____

and reconnect.

5. My Personal Intention / Motivation Quote:

I want to do this detox because _____

and end of 7 days _____

rested, focused, peaceful, peaceful,

and reconnect to my family.

My mantra _____

and reconnect.

Signature: _____

ANEXA II – CONTRACTUL PARTENERULUI DE DETOX

Titlu: Sistemul nostru de sprijin

Noi, subsemnații, _____ (Partener de detoxifiere 1) și _____ (Partener de detoxifiere 2), suntem de acord să ne sprijinim reciproc în călătoria noastră de detoxifiere digitală de 7 zile.

Promitem să:

1. A ține legătura în mod regulat: Vom ține legătura unul cu celălalt de cel puțin două ori pe durata provocării (de exemplu, în ziua 3 și în ziua 6), fără a ne judeca sau critica reciproc. (Prin WhatsApp, față în față la școală, printr-un scurt apel telefonic etc.)
2. Ascultăm: Ne vom împărtăși dificultățile unul altuia și vom asculta activ.
3. Ne vom încuraja: Vom sărbători chiar și cele mai mici succese și ne vom motiva reciproc cu cuvinte de încurajare.
4. Să sugerăm alternative: Când apare dorința de a folosi un ecran, ne vom reaminti reciproc de activitățile alternative din planurile noastre.
5. Să fim flexibili: Înțelegem că, uneori, planurile s-ar putea să nu funcționeze. Ceea ce contează este să nu renunțăm și să ne arătăm compasiune reciprocă.

Zilele noastre de verificare:

- Prima verificare: _____ (Data)
- A doua verificare: _____ (Data)

Cea mai bună modalitate de a lua legătura unul cu celălalt (de preferință fără ecran!):

- _____ (de exemplu, întâlnire în pauza de la școală, o discuție scurtă dimineața)

Semnătura partenerului de detox 1: _____

Semnătura partenerului de detox 2: _____

Data: _____

Cercul de urmărire și reflecție de 7 zile (50 de minute)

Scop: Să trecem dincolo de crearea planului prin evaluarea structurată a experienței de detoxifiere, sărbătorirea succeselor, rezolvarea provocărilor și transformarea concluziilor în obiceiuri durabile.

Program: Se desfășoară în aceeași oră de curs, la o săptămână după începerea provocării de detoxifiere.

Derularea activității:

- Reflecție individuală (10 minute): Elevii completează în liniște „Roata de reflecție” și întrebările cu răspuns scurt din Formularul de autoevaluare și evaluare colegială 10.4.
- Discuție în perechi/grup (15 minute): Elevii se întâlnesc cu partenerul lor inițial din programul „Detox” sau în grupuri mici pentru a discuta despre săptămâna lor, folosind întrebări ghidate (de exemplu, „Cel mai mare succes al meu”, „Cea mai mare provocare a mea”, „Ce am învățat despre mine”).
- Brainstorming cu întreaga clasă (20 de minute): Profesorul conduce o discuție, notând concluziile cheie pe tablă în două coloane: „Succesele noastre” și „Provocări și soluții”.
- Angajament personal (5 minute): Elevii notează un obicei durabil pe care doresc să îl mențină în urma experienței trăite.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctul de vedere al Uniunii Europene sau al Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA).
Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru