

3.3 Dependența de smartphone

Planul de lecție 1

Titlu	„Smartphone sau capcană inteligentă?” Explorarea dependenței de tehnologie
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să ajute elevii să înțeleagă efectele negative ale utilizării excesive a smartphone-ului și să reflecteze asupra propriilor obiceiuri digitale.
Rezultate ale învățării	1. Identificarea a cel puțin trei efecte negative ale dependenței de smartphone 2. Să reflecteze asupra propriilor obiceiuri de utilizare a smartphone-ului 3. Să propună o strategie personală pentru gestionarea eficientă a

	timpului petrecut în fața ecranului
Instrumente/materiale necesare	● Tablă albă sau flipchart ● Markere ● Foaie de lucru tipărită (autoevaluare + întrebări de reflecție) ● Proiector (opțional, pentru diapozitive sau clipuri video) ● Cronometru sau stopar ● Pixuri/creioane
Instrucțiuni detaliate	Introducere (5 minute) Întrebare: „Câte ore pe zi petreceți 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. Discuție de încălzire (5 minute) ● Întrebați: „Care este primul lucru pe care îl faceți după ce vă treziți?” ● Scurtă discuție în grup: „Cât timp credeți că petreceți pe telefon în fiecare zi?”

	Mini-prezentare: Fapte și efecte (7 minute) • Prezențați 3–5 efecte negative cheie (capacitatea de concentrare, somnul, izolarea socială) folosind o prezentare scurtă sau o discuție. • Opțional: Prezențați un videoclip de 2 minute despre impactul timpului petrecut în fața ecranului (<i>de exemplu, Common Sense Media</i>).
Instrucțiuni detaliate	Activitate de autoevaluare (10 minute) • Distribuiți un chestionar scurt în care le cereți elevilor să reflecteze asupra obiceiurilor lor legate de utilizarea smartphone-ului. • Întrebările pot include: ▪ Cât de des îți verifici telefonul într-o oră? ▪ Folosești telefonul înainte de culcare? ▪ Te simți anxios când nu ai telefonul la tine? Reflecție în grupuri mici (10 minute) • În grupuri de 3–4, elevii își împărtășesc și discută răspunsurile. • Rugați-i să identifice un efect negativ comun pe care îl resimt cu toții. Brainstorming privind strategiile (8 minute) • Fiecare grup propune o strategie realistă pentru a reduce sau a gestiona timpul petrecut în fața ecranului (de exemplu, „<i>Fără telefoane la cină</i>”, „<i>Temporizatoare pentru aplicații</i>”). • Scrieți sugestiile pe tablă și discutați-le pe scurt. Concluzii și angajament personal (5 minute) • Fiecare elev completează o fișă intitulată „Obiectivul meu privind ecranul”, scriind o schimbare pe care o va încerca în această săptămână.

	• Opțional: Afișați angajamentele pe tabla din clasă.
Link către aplicația DigRight	Această lecție este concepută pentru a ajuta adolescenții să identifice în mod critic toate aspectele negative ale dependenței de smartphone în raport cu principalele caracteristici ale dependenței de tehnologie
Sfaturi privind	• Permiteți răspunsuri verbale sau desene în loc de scriere pentru elevii

incluziunea/adaptarea	cu dificultăți de alfabetizare sau de limbaj. ● Folosiți un limbaj simplu pentru elevii cu dificultăți de învățare. ● Împărțiți elevii în perechi pentru a se sprijini reciproc în timpul activităților de reflecție și de grup. ● Puneți la dispoziție copii digitale sau mărite ale fișelor de lucru pentru elevii cu deficiențe de vedere.
Evaluare, apreciere și reflecție	a) Evaluarea formativă Aceasta are loc în timpul lecției pentru a evalua în timp real nivelul de înțelegere al elevilor. ● Adaptați predarea, ghidați discuțiile și încurajați implicarea. ● Exemple: ○ Profesorul observă discuțiile elevilor pentru a identifica elementele cheie de înțelegere. ○ O trecere rapidă în revistă a strategiilor de brainstorming în grup pentru a obține o perspectivă asupra procesului de învățare. b) Autoevaluare Elevii își evaluează propriile comportamente și procesul de învățare. ● Ajută la dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilității în ceea ce privește utilizarea telefonului. ● Exemplu: un chestionar personal privind utilizarea ecranului sau o

reflecție intitulată „Obiectivul meu privind ecranul”.

c) Evaluarea reciprocă

Elevii reflectează sau își oferă feedback reciproc în timpul activităților de împărtășire în grup.

- Încurajează învățarea colaborativă și dezvoltarea competențelor socio-emoționale.
- Exemplu: reflecție în grup în care colegii împărtășesc experiențe comune și susțin crearea de strategii.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare (destinată profesorilor)

Se utilizează în timp ce elevii lucrează în grupuri sau în perechi:

Criterii	Observat (✓)	Note
Participă la discuție		
Își împărtășește propriile perspective		
Demonstrează înțelegere		(de exemplu, menționează efecte

		<i>specifice)</i>
Se implică în brainstorming strategic		

b) Exemplu de rubrică simplă (*opțional*)

Criterii	În curs de dezvoltare	În curs de dezvoltare	Competent
Identifică utilizarea excesivă a telefonului	☐	☐	☐
Reflectează asupra impactului	☐	☐	☐
Propune soluții	☐	☐	☐

Întrebări de reflecție pentru elevi

Prezentați-le verbal sau în scris la sfârșitul lecției:

- Ce v-a surprins cel mai mult în legătură cu obiceiurile voastre de utilizare a telefonului?
- Cum îți afectează utilizarea telefonului concentrarea sau somnul?
- Care este o schimbare pe care te simți pregătit să o faci? De ce?
- Care este pentru tine cea mai dificilă parte a reducerii timpului

	petrecut în fața ecranului?
Modele de autoevaluare/evaluare colegială	a) Listă de verificare pentru autoevaluare Cereți elevilor să bifeze ceea ce se aplică: • Îmi verific telefonul de mai mult de 10 ori pe oră • Folosesc telefonul chiar înainte de culcare • Mă las distras de telefon în timp ce îmi fac temele • Mă simt anxios când nu pot să-mi verific telefonul • Vreau să reduc timpul petrecut în fața ecranului • Un lucru pe care voi încerca să-l schimb: _____ b) Întrebări deschise pentru reflecție între colegi Pentru perechi sau grupuri mici: • Care este un obicei legat de telefon pe care îl avem în comun? • Cum credem că ne afectează acest obicei? • Ce putem încerca amândoi săptămâna aceasta pentru a ne îmbunătăți obiceiurile digitale?
Note pentru profesor	<i>Observați:</i> • Elevii sunt sinceri și atenți în autoevaluările lor?

- Participă cu respect la discuțiile cu colegii?
- Pot formula un obiectiv sau o strategie realistă pentru schimbarea comportamentală?

Anticipați:

- Negarea sau atitudinea defensivă: Unii elevi ar putea minimiza utilizarea telefonului.
- Copleșire: alții s-ar putea simți rușinați sau nesiguri de unde să înceapă.
- Încurajați un ton de susținere, fără judecăți, pe tot parcursul activității.

Este normal să întâmpinați dificultăți în ceea ce privește utilizarea telefonului. Explorăm strategii, nu urmărim perfecțiunea.” Acest lucru reduce sentimentele de vinovăție sau rușine și îi încurajează pe elevi să se implice deschis.

Planul de lecție 2

Titlu	„Deconectați în timp ce suntem conectați?” Explorarea tehnologiei și a emoțiilor
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să ajute elevii să exploreze impactul emoțional și relațional al utilizării excesive a smartphone-ului și să dezvolte obiceiuri de comunicare mai sănătoase.
Rezultate ale învățării	1. Să recunoască modul în care utilizarea smartphone-ului poate afecta emoțiile și relațiile 2. Să reflecteze asupra propriilor reacții emoționale la interacțiunile digitale 3. Propunerea unei strategii pentru îmbunătățirea comunicării față în față și a echilibrului emoțional
Instrumente/materiale	• Cărți cu scenarii despre emoții și tehnologie (<i>furnizate de profesor</i>) ▪ Alternativ, permiteți grupurilor să-și creeze propriile cărți cu scenarii sau să elaboreze împreună un „cod de comunicare sănătoasă” al

necesare	clasei, pentru a consolida sentimentul de responsabilitate constructivist • Hârtie sau caiete pentru reflecție • Tablă albă sau flipchart • Markere • Opțional: fișa de lucru tipărită „Tehnologie și sentimente” (<i>asocierea emoțiilor cu situații legate de tehnologie</i>)
Instrucțiuni detaliate	Exercițiu de încălzire introductiv (5 minute) • Întreabă: „Te-ai simțit vreodată mai rău după ce ai folosit telefonul?” • Discutați pe scurt despre modul în care telefoanele ne pot face să ne simțim atât bine, cât și rău. Activitate cu cartonașe cu scenarii (15 minute) • Împărțiți elevii în grupuri mici (3–4) • Dați fiecărui grup 2–3 cărți cu scenarii (de exemplu, „Nu am primit suficiente aprecieri la o postare”, „Ceartă prin mesaje”, „Am văzut pe rețelele sociale că prietenii se distrează fără mine”) • Grupurile discută: ○ Cum s-ar simți cineva în această situație? ○ Reacția ar fi diferită dacă s-ar întâmpla față în față? ○ Ce ar putea ajuta în această situație? • Grupurile prezintă pe scurt concluziile

Instrucțiuni detaliate	Reflecție și discuție (10 minute) • Elevii scriu individual răspunsuri la două întrebări: ○ Descrie o situație în care utilizarea telefonului ți-a afectat emoțiile ○ Cum ți-a afectat relațiile cu ceilalți? ○ Care dintre strategiile colegilor tăi ți se pare cea mai realistă și de ce? • Invitați voluntarii să împărtășească răspunsurile, dacă se simt confortabil. Brainstorming cu întreaga clasă: alternative pozitive (10 minute) • Împreună cu clasa, enumerați strategii sănătoase de comunicare și modalități de a gestiona stresul emoțional fără a apela la telefon (<i>de exemplu, discuții față în față, scrierea unui jurnal, plimbări, pauze de la ecran</i>) • Scrieți-le pe tablă. Provocare de încheiere (5 minute) • Fiecare elev scrie o „Provocare de conectare” pe o cartonașă: ○ Exemplu: „<i>Să vorbesc cu un prieten față în față în loc să-i trimit mesaje în această săptămână</i>” • Într-o scurtă sesiune de follow-up, elevii vor raporta cum s-au descurcat cu provocările lor • Opțional: creați un „Perete al conexiunilor” al clasei, unde elevii își pot afișa angajamentele.
Link către aplicația Digright	Această lecție este concepută pentru a-i ajuta pe adolescenți să analizeze critic modul în care utilizarea smartphone-ului le afectează starea

	emoțională și relațiile.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți opțiuni verbale elevilor care nu se simt confortabil cu scrisul sau cititul • Lăsați elevii să aleagă dacă doresc să lucreze singuri sau în perechi pentru reflecția asupra scenariului • Folosiți un limbaj simplificat sau materiale vizuale pentru elevii care învață limba engleză ca limbă străină (ESL) sau care au nevoie de sprijin în procesul de învățare • Permiteți trimiterea anonimă a reflecțiilor, pentru a respecta confidențialitatea.
Evaluare, apreciere și reflecție	a) Evaluare formativă Evaluează elevii în timpul lecției prin observare și participare: • Elevii participă la discuțiile de grup? • Înțeleg și își exprimă reacțiile emoționale față de scenarii? • Fac legătura între utilizarea tehnologiei și experiențele din viața reală? Scop: să ghideze facilitarea și să ajusteze ritmul sau să ofere sprijin, după cum este necesar. b) Autoevaluare Elevii reflectează asupra propriilor experiențe emoționale legate de utilizarea

smartphone-ului:

- Se utilizează în timpul reflecției individuale și al „Provocării conexiunii”
- Încurajează asumarea responsabilității și conștientizarea emoțională.

Scop: dezvoltă metacogniția și responsabilitatea personală.

c) Evaluarea colegială

Informală, prin discuții de grup pe baza unor scenarii prezentate pe cartonașe:

- Elevii evaluează și dezvoltă răspunsurile colegilor prin discutarea unor situații legate de tehnologie și prin sugerarea unor strategii de gestionare a acestora
- Încurajează empatia, înțelegerea comună și rezolvarea colaborativă a problemelor.

Scop: dezvoltă abilitățile de comunicare și cele socio-emoționale.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare (destinată profesorului)

Comportament/Abilitate	Observat (✓)	Note
------------------------	--------------	------

Participă la discuțiile de grup		
Își exprimă clar reacțiile emoționale		
Dă dovadă de empatie sau îi ascultă pe colegi		
Face legătura între tehnologie și emoții		
Propune o strategie realistă de gestionare a situației		

Exemplu de rubrică simplă

Criterii	În curs de dezvoltare	În curs de dezvoltare	Competent
Identifică efectele emoționale	<i>Vag sau în afara subiectului</i>	<i>Identifică un efect</i>	<i>Explică clar mai multe efecte</i>
Perspectivă personală	<i>Niciuna sau neclară</i>	<i>Se observă un anumit efort</i>	<i>Sincer, bine gândit și specific</i>
Strategie propusă	<i>Irelevantă sau nerealistă</i>	<i>De bază sau general</i>	<i>Realiste și relevante</i>

Întrebări de reflecție pentru elevi

Folosiți-le ca parte a reflecției scrise sau în cadrul unei discuții verbale:

- Te-ai simțit vreodată exclus, anxios sau copleșit din cauza a ceva ce s-a întâmplat online?
- Crezi că telefonul tău îți ajută sau îți dăunează relațiilor? În ce fel?
- Cum ai gestiona o emoție dificilă fără a-ți folosi telefonul?

	Cum ar arăta pentru tine o zi în care folosești telefonul <i>în mod</i> „sănătos”?
Modele de autoevaluare/evaluare colegială	<i>Listă de verificare pentru autoevaluare</i> De utilizat după activitatea de reflecție sau cu carduri de scenarii: - Pot numi un mod în care utilizarea telefonului meu îmi influențează starea de spirit - Pot descrie o situație în care telefonul meu a afectat o relație - Am ascultat colegii mei și am comunicat cu respect - Am creat un plan realist pentru a îmbunătăți comunicarea - Vreau să încerc „Provocarea conexiunii” în această săptămână - Un lucru pe care l-am învățat astăzi despre mine: _____ <i>Întrebări deschise pentru reflecția colegilor</i> - În grupul nostru, un lucru pe care l-am învățat de la colegii mei este... - Am convenit că un efect emoțional comun al utilizării tehnologiei este... - Cu toții considerăm că o modalitate sănătoasă de a rămâne conectați offline este...
Note pentru profesor	<i>Observați:</i> - Elevii sunt implicați și empatici în timpul discuțiilor despre scenarii? - Elevii se identifică personal cu situația, dar respectă limitele?

	• Strategiile sunt realiste sau sunt doar răspunsuri generice? <i>Anticipați:</i> • Pot apărea subiecte sensibile (de exemplu, excluderea, hărțuirea online, anxietatea socială). • Unii elevi pot avea dificultăți în a-și exprima sentimentele — sprijiniți-i cu vocabular emoțional sau cu fraze de început. • Încurajați deschiderea, dar respectați intimitatea: reamintiți elevilor că pot împărtăși doar ceea ce se simt confortabili să împărtășească.
--	---

ANEXA I – CARDURI CU SCENARII

CARDURI CU SCENARII

Instrucțiuni pentru profesori:

- Tipăriți, decupați și distribuiți 2–3 cărți fiecărui grup
- Elevii citesc scenariul și răspund la întrebările de discuție
- Alegeți o combinație de situații obișnuite, emoționale sau ambigue.



◆ Scenariul 1

Postați o poveste și verificați la fiecare câteva minute să vedeți cine a văzut-o. Vă simțiți dezamăgiți când doar câteva persoane reacționează.

Întrebări de discuție:

- *Cum ar putea această situație să vă afecteze emoțiile?*
- *Te-ar afecta la fel și în viața reală?*
- *Cum ar putea cineva să gestioneze această situație altfel?*

◆ Scenariul 2

Ești cu prietenii, dar toți se uită la telefoanele lor. Te simți stânjenit și ignorat.

Întrebări pentru discuție:

- *Cum afectează acest lucru relațiile tale?*
- *Ce ar putea îmbunătăți acest moment?*
- *Ai trăit ceva similar?*

◆ Scenariul 3

Ai văzut o poză cu colegii de clasă petrecând fără tine. Nu ai fost invitat.

Întrebări de discuție:

- *Ce emoții ar putea declanșa acest lucru?*
- *Te-ai simți altfel dacă nu ai fi văzut fotografia?*
- *Cum poți reacționa într-un mod sănătos?*

◆ Scenariul 4

Intrați într-o neînțelegere prin mesaje. Situația se agravează rapid, deoarece nu puteți percepe tonul celuilalt.

Întrebări de discuție:

- *De ce sunt mai greu de gestionat certurile digitale?*
- *Cum ar fi putut decurge altfel această situație dacă ați fi fost față în față?*
- *Ce ar ajuta la rezolvarea conflictului?*

◆ Scenariul 5

Te simți trist sau anxios, așa că te uiți ore în șir pe rețelele sociale pentru a-ți distrage atenția.

Întrebări de discuție:

- *Te ajută asta cu adevărat să-ți gestionezi emoțiile?*
- *Care este o modalitate mai sănătoasă de a face față situației?*

- *Cum ai putea să-ți dai seama când trebuie să te oprești?*

◆ Scenariul 6

Te compari cu persoanele de pe internet care par întotdeauna mai fericite, mai atractive sau mai de succes.

Întrebări de discuție:

- *Cum poate afecta acest lucru stima ta de sine?*
- *De ce rețelele sociale nu reflectă întotdeauna realitatea?*
- *Ce poți face pentru a-ți proteja sănătatea mintală?*

ANEXA II – EXEMPLU DE FIȘĂ DE LUCRU – „FIȘĂ DE REFLEXIE PRIVIND TEHNOLOGIA ȘI SENTIMENTELE”

Această fișă de lucru îi ajută pe elevi să proceseze individual discuțiile despre scenarii.

1. Despre ce scenariu a discutat cel mai mult grupul tău?



2. Ce emoții au fost implicate în acea situație?

(Bifați toate răspunsurile care se aplică sau adăugați altele)

- ☐ Tristețe
- ☐ Anxietate
- ☐ Gelozia
- ☐ Frustrare
- ☐ Singurătate
- ☐ Jena
- ☐ Furie

Altele: _____

3. De ce crezi că această situație apare mai des online decât în viața reală?



4. Care ar fi o modalitate mai sănătoasă sau mai pozitivă de a face față acestei situații?



5. Ce vei face TU diferit când te vei confrunta cu o situație similară?



Semnătură (opțional): _____

Data: _____

Planul lecției 3

Titlu	„Unde mi-a dispărut timpul?” Telefoanele și productivitatea
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute

Obiectivul de învățare	Să ajute elevii să conștientizeze modul în care utilizarea smartphone-ului le afectează timpul, rutina zilnică și productivitatea, precum și să dezvolte strategii personale pentru a recâștiga controlul.
Rezultate ale învățării	1. Urmărirea și evaluarea timpului petrecut pe smartphone 2. Identificarea obiceiurilor personale care duc la pierderea timpului, cauzate de telefoane 3. Să creeze un plan de acțiune simplu pentru a-și îmbunătăți concentrarea și gestionarea timpului
Instrumente/materiale necesare	• Foaie de lucru tipărită „Jurnalul zilnic de utilizare a telefonului” • Cronometru sau stopar • Tablă albă sau flipchart • Markere sau pixuri • Opțional: raport digital privind timpul petrecut în fața ecranului pe dispozitivele elevilor (<i>cu acordul acestora</i>)

Instrucțiuni detaliate	Discuție introductivă (5 minute) • Întrebați elevii: „<i>Câte ore credeți că petreceți pe telefon în fiecare zi?</i>” • Prezentați statistici medii aproximative (de exemplu, adolescenții petrec 5-7 ore pe zi în fața ecranelor în afara școlii). • Activitate în tăcere – Reflecție asupra utilizării telefonului (10 minute) • Distribuiți fișa de lucru „Jurnalul zilnic de utilizare a telefonului”: ○ Aplicațiile utilizate cel mai des ○ Timpul petrecut ○ Ce a fost evitat sau amânat în timpul utilizării (de exemplu, temele, somnul, exercițiile fizice) • Elevii o completează independent și sincer. În cele din urmă, <i>verificarea</i> cu ajutorul unei <i>aplicații de monitorizare a timpului petrecut în fața ecranului</i> le va permite elevilor să-și compare percepțiile cu datele reale.
--------------------------------------	--

Instrucțiuni detaliate	Discuție în grupuri mici (10 minute) • În grupuri de 3–4, elevii discută: ○ Surprizele legate de propria utilizare ○ Modul în care timpul petrecut pe telefon le afectează productivitatea sau concentrarea ○ Când utilizarea telefonului este percepută ca fiind utilă, respectiv dăunătoare Mini-lecție – „Hoțul de atenție” (5 minute) • Profesorul prezintă conceptul de micro-distrageri și costurile schimbării sarcinilor cauzate de utilizarea frecventă a telefonului. • Exemplu scurt: <i>„O verificare de 5 minute a mesajelor poate să-ți întrerupă concentrarea pentru 20 de minute”</i> Plan de acțiune – „Soluția mea pentru concentrare” (10 minute) • Fiecare elev scrie 2–3 schimbări mici și specifice pentru a-și gestiona mai bine telefonul: ○ de exemplu, <i>„Folosește modul «Nu deranja» în timpul studiului”</i> – <i>„Fără TikTok înainte de culcare”</i> – <i>„Încarcă telefonul în afara camerei pe timpul nopții”</i> • Elevii ar trebui, de asemenea, să facă schimb de strategii cu colegii sau să creeze împreună un „Perete cu sfaturi pentru concentrare” (<i>acest lucru consolidează sentimentul de apartenență și responsabilitatea față de colegi</i>) Încheierea lecției (5 minute) • Invitați 2–3 voluntari să împărtășească o schimbare pe care intenționează să o facă
--------------------------------------	---

	• Încurajați-i pe ceilalți să se angajeze în tăcere să pună în practică cel puțin o strategie în această săptămână. Reflecție ulterioară (<i>individuală</i>) • Fiecare elev ar trebui apoi să se întrebe: „<i>Care strategie a funcționat cel mai bine după o săptămână?</i>”
Legătură cu aplicația	Această lecție este concepută pentru a ajuta adolescenții să evalueze critic

DigRight	gestionarea timpului și productivitatea în raport cu utilizarea smartphone-ului.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Permiteți reflecții verbale sau lucrul în perechi pentru elevii care au dificultăți la scriere. • Oferiți o versiune simplificată a fișei de lucru sau instrumente de asistență pentru elevii cu dificultăți cognitive sau de limbaj. • Fiți atenți la elevii care s-ar putea să nu aibă un telefon — în acest caz, concentrați-vă pe timpul petrecut în general în fața ecranului.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluare formativă Observați participarea elevilor la discuții și la realizarea activităților. • Sunt elevii implicați în discuțiile de grup? • Făcând legătura între utilizarea tehnologiei și experiențele din viața reală? Autoevaluare Prin intermediul jurnalului de utilizare a telefonului și al planului de acțiune personal Evaluarea colegială Schimburi informale de opinii și reflecții în grup:

- Elevii evaluează și dezvoltă răspunsurile colegilor prin discutarea situațiilor legate de tehnologie și sugerarea unor strategii de adaptare
- Încurajează empatia, schimbul de perspective și rezolvarea colaborativă a problemelor.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare (destinată profesorilor)

Comportament/Abilitate	Observat (✓)	Note
Reflectează sincer asupra utilizării telefonului		
Identifică factorii personali de distragere a atenției		
Participă la discuțiile de grup		
Propune strategii realiste		

Rubrica simplă (pentru planul de acțiune)

Criterii	În curs de dezvoltare	În curs de dezvoltare	Competent
Conștientizare de sine	Înțelegere	Idei generale	Exemple clare,

		<i>minimă</i>		<i>personale</i>
	Calitatea strategiei	<i>Vagă sau nerealistă</i>	<i>Strategii de bază</i>	<i>Soluții specifice și practice</i>
	Implicare	<i>Ton pasiv</i>	<i>Efort moderat</i>	<i>Angajament și intenție active</i>
Întrebări de reflecție pentru elevi	• Când devine utilizarea telefonului o distragere a atenției? • La ce renunți când petreci prea mult timp pe telefon? • Cum pot mici schimbări să facă o mare diferență în concentrarea sau rutina ta? • Care este un obiectiv de gestionare a timpului pe care îl poți începe chiar astăzi?			
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	Listă de verificare pentru autoevaluare • Am fost surprins de cât de mult îmi folosesc telefonul • Am identificat momentele în care aş putea fi mai productiv • Am împărtășit cel puțin o idee în cadrul grupului meu • Am notat cel puțin două strategii concrete în planul meu „Focus Fix” • Sunt pregătit să încerc o schimbare în această săptămână			
Note pentru profesor	<i>Observați:</i> • Elevii sunt sinceri în autoevaluare?			

- Sunt strategiile **realiste și personalizate**?
- Elevii participă constructiv la discuție?

Anticipați:

- Unii ar putea să-și **subestimeze** timpul petrecut pe telefon sau să se simtă jenat.
- Alții s-ar putea simți **pe defensivă** sau ar putea adopta o atitudine de respingere – reorientați discuția către **echilibru și responsabilizare**, nu către învinovățire.

ANEXA I – FIȘĂ DE LUCRU 1: JURNAL DE UTILIZARE A TELEFONULUI

Unde mi-a dispărut timpul?

Instrucțiuni: Gândește-te sincer la modul în care îți folosești telefonul într-o zi obișnuită. Acest exercițiu este pentru tine — nimeni nu-ți va judeca răspunsurile.

1. Cele mai utilizate aplicații (Top 3)

(Folosește setările privind timpul petrecut în fața ecranului, dacă sunt disponibile, sau estimează)

Numele aplicației	Timpul aproximativ astăzi	Scop (de ex., distracție, școală, chat)

2. Ce am amânat sau omis astăzi în timp ce foloseam telefonul?

(de exemplu, teme, somn, conversații, treburi casnice)



3. Când folosesc cel mai mult telefonul?

(Bifează toate opțiunile aplicabile sau adaugă altele)

- ☐ Imediat după școală
- ☐ Înainte de culcare
- ☐ În timpul meselor
- ☐ În timp ce îmi fac temele
- ☐ Dimineața, la prima oră
- ☐ Când mă plictisesc sau sunt neliniștit

Altele: _____

4. Cum mă simt de obicei după convorbiri telefonice lungi?

- ☐ Plin de energie
- ☐ Obosit
- ☐ Anxios
- ☐ Am senzația de amorțeală
- ☐ Vinovat
- ☐ Relaxat
- ☐ Nu prea observ

Alte sentimente: _____

ANEXA II - FOAIA DE LUCRU 2: PLANUL DE RECÂȘTIGARE A CONCENTRĂRII

Planul meu de îmbunătățire a concentrării — Recâștigarea timpului și a atenției

Instrucțiuni: Folosește această fișă pentru a concepe schimbări mici și realiste pe care vrei să le încerci săptămâna aceasta.

1. Principalele mele surse de distragere a atenției: Ce îți perturbă cel mai mult concentrarea?

1.

2.

3.

2. Factorii care îmi distrag atenția: *Ce te determină de obicei să iei telefonul în mână?*

(Bifează sau enumeră-le pe ale tale)

- ☐ Plictiseala
- ☐ Notificările
- ☐ Senzația de a fi blocat la teme
- ☐ Dorința de a evita ceva
- ☐ Obicei — nici măcar nu mă gândesc la asta

Altceva: _____

3. Un aspect pe care vreau să-l îmbunătățesc: *de exemplu, studiul, somnul, conversațiile, rutina zilnică*



4. Trei lucruri pe care le voi încerca săptămâna aceasta: *Să fie simple și concrete*

- Voi: _____
- Voi: _____
- Voi: _____

5. De ce este important pentru mine: *Motivația mea pentru schimbare*



6. Sistemul meu de sprijin: *Cine sau ce mă va ajuta să rămân pe drumul cel bun?*

- ☐ Un prieten
- ☐ O notiță de reamintire
- ☐ Dezactivarea notificărilor
- ☐ Aplicație pentru monitorizarea timpului petrecut în fața ecranului

Altele: _____

7. Ziua de verificare a progresului:

- Voi evalua: _____
- Mă voi întreba:
 - Mi-am respectat planul?
 - Cum m-am simțit?
 - Ce trebuie ajustat?

Planul lecției 4

Titlu	„Repreluarea controlului” – Dezvoltarea unor obiceiuri digitale sănătoase
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să le ofere elevilor posibilitatea de a crea un plan personalizat pentru o utilizare echilibrată a smartphone-ului, care să le susțină bunăstarea, productivitatea și relațiile.
Rezultate ale învățării	1. Să reflecteze asupra a ceea ce înseamnă pentru ei echilibrul digital 2. Să identifice factorii declanșatori personali și obiceiurile digitale nesănătoase 3. Să elaboreze un plan realist și durabil de bunăstare digitală
Instrumente/materiale necesare	• Șablonul „<i>Plan de bunăstare digitală</i>” (câte unul pentru fiecare elev) • Tablă albă sau flipchart • Pixuri, creioane, markere

	• Bilețele Post-it (opțional) • Muzică/difuzor pentru segmentul opțional de reflecție
Instrucțiuni detaliate	Întrebare de deschidere – „Cum arată echilibrul?” (5 minute) • Întrebați: „<i>Imaginați-vă o zi în care folosiți telefonul exact cât trebuie. Cum arată acea zi?</i>” • Elevii reflectează în tăcere sau notează 2–3 idei. • Adunați ideile pe tablă: „<i>Semne ale unei vieți digitale echilibrate</i>” (de exemplu, mai mult somn, studiu concentrat, conversații reale, timp petrecut în aer liber). Reflecție ghidată – „Factorii declanșatori și obiceiurile mele” (10 minute) • Cereți elevilor să scrie răspunsuri scurte la următoarele întrebări: ○ Când apelez cel mai des la telefon? ○ Ce emoții mă determină să derulez ecranul (plictiseală, stres, singurătate)? ○ Ce obiceiuri vreau să schimb? • Opțional: Puneți muzică de fundal liniștitoare pentru a crea o atmosferă calmă, propice concentrării. Elaborați-vă „Planul de bunăstare digitală” (20 de minute) • Distribuiți fișa de lucru pentru planul de bunăstare digitală, care include: ○ Factorii care determină timpul petrecut în fața ecranului ○ 3 lucruri pe care vreau să le schimb ○ Zonele sau intervalele în care nu folosesc telefonul ○ Alternative sănătoase (ce să fac în schimb) ○ Declarația mea de motivație

	Elevii își concep și personalizează planul — folosiți culori, autocolante sau desene, dacă aveți la îndemână.
--	--

Instrucțiuni detaliate	Elaborați-vă „Planul de bunăstare digitală” (20 de minute) • Distribuiți fișa de lucru pentru planul de bunăstare digitală, care include: ○ Factorii care îmi determină timpul petrecut în fața ecranului ○ 3 lucruri pe care vreau să le schimb ○ Zonele sau intervalele în care nu folosesc telefonul ○ Alternative sănătoase (ce să fac în schimb) ○ Declarația mea de motivație • Elevii își concep și personalizează planul – folosiți culori, autocolante sau desene, dacă aveți la îndemână. Prezentare în perechi sau vizită la galeria de lucrări (5 minute) • Elevii pot: ○ Să formeze perechi și să împărtășească o parte din planul lor ○ SAU, să-și expună planurile pe bănci și să facă un tur al galeriei în tăcere, lăsându-și reciproc bilețele post-it cu mesaje pozitive Concluzii – „Un cuvânt care să rezume angajamentul” (5 minute) • Întrebați: <i>„Care este cuvântul care rezumă obiectivul vostru pentru această săptămână?”</i> • Elevii scriu cuvintele pe tablă sau le spun cu voce tare (de exemplu: concentrare, calm, somn, libertate). Urmărire structurată • Elevii ar trebui să evalueze eficacitatea planului lor de bunăstare după ce l-au pus în practică (<i>acest lucru ar putea încheia ciclul și ar putea promova abilitățile metacognitive</i>)
Legătură către aplicația	Această lecție este concepută pentru a ajuta adolescenții să-și recâștige

DigRight	echilibrul și să-și creeze un stil de viață digital mai sănătos.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți șabloane cu indicii vizuale sau text simplificat • Permiteți răspunsuri verbale sau desene în loc de scriere • Folosiți sprijinul colegilor sau al adulților pentru elevii care au nevoie de ajutor pentru a-și finaliza planul • Asigurați traducere sau sprijin bilingv acolo unde este necesar.
Evaluare, analiză și reflecție	Evaluare formativă Observați implicarea, profunzimea reflecției și creativitatea în timpul sarcinii de planificare. Autoevaluare Se reflectă în planul scris și în declarația de motivație a elevului. Evaluarea colegială Feedback pozitiv în timpul schimbului de idei cu partenerul sau al vizitei în galeria de lucrări.
Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)	

Listă de verificare pentru observare (destinată profesorului)

Comportament/Abilitate	Observat (✓)	Note
Identifică tiparele personale de utilizare a ecranului		
Își stabilește obiective realiste		
Participă la discuții/schimburi de experiență		
Demonstrează implicare în activitate		

Rubrică simplă (pentru Planul de acțiune)

Criterii	În curs de dezvoltare	În curs de dezvoltare	Competent
Conștientizarea de sine	<i>Vag sau neclar</i>	<i>Modele generale</i>	<i>Perspective specifice, personale</i>
Stabilirea obiectivelor	<i>Nerealiste sau generice</i>	<i>Oarecare reflecție</i>	<i>Clare, semnificative, realizabile</i>
Completitudinea planului	<i>Incomplet</i>	<i>Completat în mare parte</i>	<i>Complet dezvoltat, cu detalii creative</i>

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Ce te motivează să-ți formezi obiceiuri digitale mai bune? • Care parte a planului tău va fi cea mai dificilă? De ce? • Cum se va îmbunătăți viața ta de zi cu zi dacă vei urma acest plan? • De ce sprijin ai nevoie pentru a te ține de schimbările pe care ți le-ai propus?
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	Listă de verificare pentru autoevaluare • Am identificat factorii care mă determină să folosesc ecranul • Am enumerat cel puțin 3 schimbări personale • Am creat un plan care mi se pare realist • Simt că am mai mult control asupra obiceiurilor mele • Vreau să pun în practică acest plan începând de astăzi!
Note pentru profesor	<i>Observați:</i> • Elevii manifestă o reflecție autentică? • Fac legătura între introspecția personală și o schimbare semnificativă?

- Își **susțin** colegii în atingerea obiectivelor?

Anticipați:

- Unii elevi s-ar putea simți **copleșiți** sau sceptici față de schimbare.
- Asigurați-i că pașii mici contează – este vorba despre **progres**, nu despre perfecțiune.
- Oferiți-le **încurajări ulterioare** în cadrul orelor viitoare sau al sesiunilor de reflecție.

ANEXA I – PLANUL DE BUNĂSTARE DIGITALĂ

Planul meu de bunăstare digitală

1. Factorii care mă determină să petrec timp în fața ecranului – Ce mă face de obicei să apelez la telefon?

(Bifați toate opțiunile aplicabile sau adăugați-le pe ale voastre)

- ☐ Când mă plictisesc
- ☐ Când mă simt stresat sau anxios
- ☐ Când vreau să evit ceva (de exemplu, temele)
- ☐ Când mă simt singur
- ☐ Doar din obișnuință

Altceva: _____

2. Obiceiuri pe care vreau să le schimb – Enumerați până la trei obiceiuri legate de telefon pe care doriți să le reduceți sau să le înlocuiți:

- 1.
- 2.
- 3.

3. Zonele sau momentele în care nu folosesc telefonul – Când sau unde voi face pauze regulate de la telefon?

(Exemple: în timpul meselor, înainte de culcare, la ore, în timp ce învăț)

- _____
- _____

4. Alternative sănătoase – În loc să iau telefonul, aș putea...

(Alegeți sau scrieți propria variantă)

- ☐ Să ies afară
- ☐ Să ascult muzică
- ☐ Citește o carte
- ☐ Vorbește cu cineva
- ☐ Fă exerciții fizice sau întinderi
- ☐ Fă ceva creativ (desenează, scrie etc.)

Altceva: _____

5. Declarația mea de motivație – De ce vreau să-mi schimb obiceiurile digitale? Ce voi câștiga?



6. Obiectivul meu pentru această săptămână – O mică acțiune pe care o voi încerca săptămâna aceasta pentru a-mi menține echilibrul:



7. Memento pentru evaluare – Când voi reflecta asupra modului în care merg lucrurile?

- ☐ După 2 zile
- ☐ După 5 zile
- ☐ La sfârșitul săptămânii

Altele: _____

Semnătură (*opțional*): _____

Data: _____

Planul lecției 5

Titlu	„Resetarea mea digitală” – Alegerea inteligentă a tehnologiei
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să ajute elevii să reflecteze asupra comportamentelor lor digitale și să-și asume un angajament personal pentru o utilizare mai sănătoasă a smartphone-ului prin intermediul unei provocări de reflecție în grup.
Rezultate ale învățării	1. Identificarea unei schimbări cheie pe care doresc să o facă în ceea ce privește utilizarea smartphone-ului 2. Să colaboreze în grupuri mici pentru a explora strategii și provocări 3. Să-și asume un angajament public sau privat ca un fel de resetare simbolică
Instrumente/materiale necesare	• „Cardul meu de resetare digitală” (șablon furnizat de profesor) • Bilețele adezive sau fișe • Pixuri, markere, creioane colorate

	• Hârtie pentru grafic sau un „perete al angajamentelor” (opțional) • Cronometru sau ceas pentru discuțiile în grup • Opțional: muzică de fundal liniștitoare
Instrucțiuni detaliate	Întrebare de încălzire – „Dacă telefonul meu ar putea vorbi...” (5 minute) • Pe tablă sau verbal, întrebați: „Dacă telefonul vostru ar putea vorbi, ce ar spune despre felul în care îl tratați – și despre felul în care el vă tratează pe voi?” • Acordați elevilor 2 minute pentru a nota o propoziție amuzantă sau serioasă (de exemplu, „Te folosești de mine ca să fugi de realitate” sau „Hai să luăm o pauză din când în când”). • Câțiva elevi își împărtășesc cu voce tare ideile. Provocare de grup – „O schimbare care contează” (10 minute) • În grupuri de 3-4, elevii discută: ○ Care este o schimbare pe care fiecare persoană dorește să o facă în ceea ce privește utilizarea smartphone-ului? ○ Ce face ca această schimbare să fie dificilă? ○ Ce i-ar putea ajuta să reușească? • Fiecare grup își scrie „lista cu o singură schimbare” pe un bilețel adeziv sau un mini-poster pentru a o împărtăși cu clasa. Grupurile ar trebui, de asemenea, să identifice o provocare comună și o soluție comună pentru a echilibra obiectivele individuale cu construirea colectivă. Creați-vă „cardul de resetare digitală” (15 minute) • Distribuiți fișa de lucru „Cardul de resetare digitală” sau fișele cu următoarele secțiuni:

	○ Obiceiul meu de resetare: ○ De ce este important: ○ Ce voi face diferit: ○ Un mesaj pentru mine în viitor: Încurajați elevii să-și personalizeze fișele cu desene, sloganuri sau emoji-uri.
Instrucțiuni detaliate	Împărtășire și reflecție (10 minute) ● Alege una dintre următoarele opțiuni: ○ Vizită silențioasă la galerie: expuneți cardurile pe bănci sau pe perete; elevii se plimbă printre ele și lasă bilețele cu mesaje amabile sau bifează cardurile cu care se identifică. ○ Împărtășire în perechi: elevii își citesc cardurile unui partener. ○ Împărtășire în cerc: într-un cerc format din întreaga clasă, invitați elevii să împărtășească doar mesajul adresat viitorului lor eu. Activitate opțională de încheiere (5 minute) ● Puneți muzică liniștită și lăsați elevii să-și pună cartonașele „Reset” într-o cutie a clasei, pe perete sau să le păstreze în jurnalul sau agenda lor ca un memento zilnic Urmărirea ● După o săptămână, elevii ar trebui să fie rugați să-și evalueze singuri progresul: „Cum te descurci cu obiectivul pe care ți l-ai stabilit săptămâna trecută?”

Legătură cu aplicația DigRight	Această lecție este concepută pentru a consolida învățarea și a-i încuraja pe elevi să-și asume responsabilitatea pentru propriile obiceiuri.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți formate alternative (desenați o caricatură în loc să scrieți) • Permiteți crearea verbală sau în perechi a cardurilor „Reset” pentru elevii care au nevoie de sprijin • Folosiți fraze de început sau o versiune vizuală a „Reset Card” • Oferiți modele/exemple pentru cei cu dificultăți de învățare sau de limbaj
Evaluare, analiză și reflecție	Evaluare formativă Observați participarea la discuțiile de grup și sinceritatea răspunsurilor de pe <u>cărțile de resetare</u>. Autoevaluare Se reflectă în calitatea și seriozitatea angajamentului fiecărui elev. Evaluarea colegială Se manifestă prin feedback încurajator în timpul vizitei la galerie sau în timpul segmentului de împărtășire a experiențelor.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare (destinată profesorului)

Comportament/Abilitate	Observat (✓)	Note
Identifică un obiectiv digital realist		
Participă la schimbul de experiențe în grup		
Completează o fișă personalizată de „Resetare”		

Rubrică simplă (pentru Planul de acțiune)

Criterii	În curs de dezvoltare	În curs de dezvoltare	Competent
Reflecție personală	<i>Vag</i>	<i>Oarecare înțelegere</i>	<i>Clar, specific, personal</i>
Claritatea angajamentului	<i>Neclar</i>	<i>Parțial clar</i>	<i>Specific și realizabil</i>
Creativitate/prezentare	<i>Minim</i>	<i>Un anumit efort</i>	<i>Gândit și captivant</i>

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Care este cel mai important obicei digital pe care vreau să îl schimb? • Ce fel de sprijin sau de memento-uri mă vor ajuta să rămân pe drumul cel bun? • Cum voi ști că fac progrese în săptămâna viitoare?
Șabloane de autoevaluare și evaluare colegială	Listă de verificare pentru autoevaluare • Am ales un obiectiv care mi se pare semnificativ • Planul meu este realist și specific • Am împărtășit obiectivul meu cu o altă persoană • Un aspect pe care l-aș putea îmbunătăți în planul meu 
Note pentru profesor	<i>Observați:</i> • Elevii își stabilesc obiective realiste și semnificative? • Sunt capabili să explice de ce obiectivul respectiv este important pentru ei? • Se susțin reciproc în eforturile lor?

	<i>Anticipați:</i> • Unii elevi s-ar putea simți jenat de obiceiurile lor legate de utilizarea telefonului – încurajați-i și puneți accentul pe <i>progres, nu pe vinovăție</i>.
--	---

ANEXA I – CARDUL DE RESETARE DIGITALĂ

CARD DE RESETARE DIGITALĂ

Angajamentul meu personal pentru o utilizare mai sănătoasă a telefonului

1. Obiceiul meu pe care vreau să-l schimb: Care este un obicei legat de utilizarea smartphone-ului pe care doresc să îl schimb?





2. De ce este important pentru mine: Cum îmi afectează acest obicei viața și de ce vreau să îl schimb?





3. Ce voi face altfel: Ce acțiune nouă sau ce limită voi încerca în schimb?





4. Un mesaj pentru mine în viitor: Un memento, un citat sau o notă pozitivă pentru a rămâne pe drumul cel bun.





 *Opțional: Adaugă o schiță, un emoji sau o culoare care să reflecte angajamentul tău!*

Poți reveni la această carte peste o săptămână sau două și să vezi cum merg lucrurile.

