

3.4 Transmisiuni video în direct și maratoane de seriale

Planul de lecție 1

Titlu	Consumul de conținut video: distracție sau dependență?
Grupa de vârstă	12-14 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor: ● Identifice propriile obiceiuri de vizionare a videoclipurilor și factorii declanșatori emoționali. ● Recunoască impactul cognitiv, emoțional și social al vizionării în exces. ● Evalueze modul în care designul platformei (redarea automată, recomandările) influențează comportamentul. ● Elabora și justifica strategii personale pentru o vizionare mai sănătoasă și mai conștientă.
Rezultate ale învățării	Până la sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să: ● Identifice tiparele personale și factorii declanșatori ai vizionării în exces. ● Să explice cel puțin o caracteristică algoritmică care consolidează obiceiurile de vizionare. ● Propună și să justifice cel puțin două strategii realiste pentru o utilizare echilibrată a mass-mediei. ● Să contribuie la realizarea unui tabel comun al clasei intitulat „Strategii sănătoase de vizionare”.

Instrumente/materiale necesare	• Proiector/tabla interactivă • Videoclip scurt: „De ce urmărim seriale în mod compulsiv?” (2 minute) • Hârtie pentru brainstorming sau bloc de notițe digital • Șablon pentru fișa de evaluare finală („3–2–1”) • Listă de verificare și rubrică de evaluare actualizate
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5 minute) Întrebați: „Când a fost ultima dată când ați pierdut noțiunea timpului în timp ce vizionați videoclipuri?” Redați videoclipul scurt „De ce ne uităm la seriale în mod compulsiv?”. Discuție scurtă: „Ce face ca acest obicei să fie greu de oprit?” Stabiliți împreună obiectivele lecției: elevii și profesorul scriu împreună 2–3 obiective de învățare (de exemplu, „să înțelegem factorii declanșatori”, „să învățăm cum să gestionăm timpul petrecut în fața ecranului”).
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10 minute) Tema centrală: <i>Înțelegerea cauzelor și a consecințelor</i> Elevii lucrează în perechi pentru a discuta și a nota răspunsurile la următoarele întrebări: • De ce oamenii urmăresc seriale în mod compulsiv? (de exemplu, plictiseală, stres, singurătate) • Ce efecte poate avea asupra somnului, stării de spirit, concentrării și vieții sociale? • Cum ne încurajează platformele să continuăm să urmărim (redare automată, indicații de tip „episodul următor”)? Grupurile împărtășesc câte două idei fiecare pentru a crea un „Perete al cauzelor și efectelor” vizibil pe tablă. Sarcina principală / Creație (20 de minute) Obiectiv: <i>Proiectarea de soluții</i> • Fiecare grup elaborează 3 strategii sănătoase de vizionare, corelându-le cu cauzele/impacturile pe care le-au identificat. • Exemplu de întrebare: ○ „Dacă stresul este factorul declanșator, ce activitate alternativă ai putea planifica?” ○ „Dacă redarea automată te face să rămâi mai mult timp, cum ai putea să o dezactivezi sau să îi rezisti?”

	- Elevii pregătesc un mini-poster sau un scurt joc de rol care ilustrează o strategie cheie. Diferențiere: Elevii își pot exprima ideile prin text, desene sau scenete scurte. Împărtășirea și feedbackul colegilor (8 minute) Fiecare grup prezintă în 1 minut. Colegii folosesc formatul „Laudă – Sugestie – Întrebare”, plus: „Care strategii par cele mai eficiente și de ce?” Întrebare din partea profesorului: „Ce similitudini observați între ideile grupurilor?” După feedback, grupurile fac o revizuire rapidă → ciclu de îmbunătățire. Reflecție și încheiere (5-10 minute) Elevii completează un „Bilet de ieșire 3–2–1”: 3 lucruri pe care le-am învățat 2 idei ale colegilor care mi-au plăcut 1 obicei pe care vreau să-l schimb Clasa creează împreună un grafic digital sau pe hârtie intitulat „Strategii de vizionare sănătoasă” pe baza tuturor rezultatelor obținute de grupuri.
Link către aplicația DigRight	Elevii pot explora scenarii de vizionare excesivă în aplicația DigRight pentru a-și analiza propriile comportamente și a explora alternative.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	- Elevii care urmăresc rar conținut în streaming pot analiza, în schimb, videoclipurile scurte (YouTube, TikTok) sau parcurgerea rețelelor sociale. - Oferiți cartonașe cu limbaj simplificat sau pictograme vizuale pentru factori declanșatori/efecte. - Atribuiți roluri de grup prin rotație (vorbitor, scriitor, cronometrist, verificator de empatie).
Evaluare, analiză și reflecție	Profesorul observă în timpul sarcinilor de grup și al prezentărilor, evaluând dezvoltarea ideilor și abilitățile de rezolvare a problemelor. Fișele de ieșire 3-2-1 oferă informații despre nivelul de înțelegere individual și conștientizarea de sine.

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observarea profesorului

Numele elevului	Participă activ la discuție	Poate defini „supraîncărcarea informațională”	Poate defini „doomscrolling”	Identifică consecințele personale ale utilizării excesive a tehnologiei digitale	Propune cel puțin două strategii

Cum se utilizează:

- Se utilizează în timpul:
 - Discuții cu întreaga clasă
 - Momente de schimb de experiență între colegi
 - Timpul dedicat creării strategiilor
- Marcați pe loc dovezile de înțelegere sau implicare
- Utilizare pentru:
 - Evaluare formativă
 - Identificarea elevilor care ar putea avea nevoie de mai mult sprijin sau de o monitorizare suplimentară
 - Oferirea de feedback în timp real sau după ora de curs

Rubrica

Criterii	Excelent (4 puncte)	Bun (3 puncte)	În curs de dezvoltare (2 puncte)	Necesită sprijin (1 punct)
Înțelegerea conceptelor	Explică clar cauzele „binge-watching-ului” și influența platformei (redare automată, recomandări)	Explică ambele concepte cu erori minore	Înțelegere parțială	Dă dovadă de confuzie sau prezintă idei fără legătură
Reflecții personale	Oferă un exemplu personal specific și relevant	Oferă un exemplu general	Vag sau neclar	Niciunul sau în afara subiectului
Proiectarea strategiei	3+ strategii practice și creative legate de cauzele identificate	2–3 strategii realiste	Unele neclare sau generice	Puține sau irelevante
Evaluarea eficacității	Justifică care strategii sunt cele mai fezabile și de ce	Încearcă evaluarea cu o argumentare parțială	Enumerări fără justificare	Nicio evaluare
Colaborare și feedback	Se implică activ în oferirea și aplicarea feedback-ului colegial	Participă cu un minim de îndemnuri	Contribuție limitată	Pasiv sau neparticipativ

Ghid de notare:

- **18–20 de puncte:** Înțelegere excelentă a conceptelor de bunăstare digitală; plan strategic personal bine elaborat
- **14–17 puncte:** Înțelegere solidă, cu posibilități de perfecționare a strategiei sau a reflecției
- **10–13 puncte:** Înțelegere parțială; strategiile necesită mai multă dezvoltare sau personalizare
- **Sub 10 puncte:** Are nevoie de sprijin suplimentar sau de recapitularea conceptelor cheie

Întrebări de reflecție pentru elevi	1. Cum influențează designul platformei timpul meu de vizionare? ✎ <i>Scrie-ți răspunsul aici:</i>															
Întrebări de reflecție pentru elevi	2. Ce factori personali pot gestiona mai bine? ✎ <i>Scrie-ți răspunsul aici:</i>															
Întrebări de reflecție pentru elevi	Verifică-ți răspunsurile:															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Afirmație</th> <th>Da</th> <th>Nu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Am contribuit la discuție</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>I-am ascultat pe colegii mei de grup</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Am propus o soluție nouă</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Am învățat ceva valoros</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>	Afirmație	Da	Nu	Am contribuit la discuție	☐	☐	I-am ascultat pe colegii mei de grup	☐	☐	Am propus o soluție nouă	☐	☐	Am învățat ceva valoros	☐	☐
	Afirmație	Da	Nu													
	Am contribuit la discuție	☐	☐													
	I-am ascultat pe colegii mei de grup	☐	☐													
Am propus o soluție nouă	☐	☐														
Am învățat ceva valoros	☐	☐														
Întrebări de reflecție pentru elevi	Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu? ✎ <i>Scrie aici:</i>															
Note pentru profesor	Încurajați siguranța emoțională — puneți accentul pe reflecție, nu pe judecată. Subliniați faptul că algoritmiile nu sunt neutri; aceștia sunt concepuți pentru a maximiza implicarea. Îndrumați-i spre autonomie: elevii își pot schimba obiceiurile de vizionare prin conștientizare și alegeri deliberate.															

Rezumat privind fezabilitatea temporală	Etapa	Durată	Obiectiv principal
	Pregătirea etapei definirea în comun a obiectivelor	5 min	Activarea cunoștințelor anterioare +
	Explorare	10 min	Cauze, impacturi, influența algoritmică
	Sarcina principală diferențierea	20 min	Crearea strategiei,
	Partajare și Feedback	8 min	Evaluare reciprocă, ciclu de îmbunătățire
	Reflecție	5–7 min	Autoevaluare, tabelul clasei

Planul lecției 2

Titlu	Gestionarea timpului într-o lume digitală
Grupa de vârstă	14–16 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza modul în care consumul de conținut video le afectează gestionarea timpului și vor dezvolta strategii personale pentru a-și planifica viața de zi cu zi mai eficient, prin utilizarea echilibrată a mediilor digitale.
Rezultate ale învățării	Până la sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să: • Identifice unde și cum pierd timp din cauza consumului de conținut video. • Să compare programul lor zilnic real cu cel ideal și să explice diferențele cheie. • Să-și stabilească obiective de îmbunătățire clare și realizabile pentru un echilibru mai bun al timpului. • Să evalueze și să ofere feedback constructiv cu privire la obiectivele de gestionare a timpului ale colegilor. • Identifice tiparele comune la nivelul clasei și să propună strategii comune pentru utilizarea timpului.
Instrumente/materiale necesare	• Șablon tipărit sau digital pentru programul săptămânal • Note adezive / instrumente digitale de tip „note adezive” (de exemplu, Jamboard, Padlet) • Markere sau pixuri • Proiector sau tablă interactivă • Foaie de lucru pentru reflecție
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5 - 10 minute) Profesorul scrie pe tablă: „O zi are 24 de ore... dar unde se duc acestea?” Brainstorming: „Câte ore pe zi petreceți uitându-vă la videoclipuri sau pe rețelele sociale?”

	Elevii împărtășesc răspunsuri scurte; profesorul ghidează reflecția către conceptele de <i>pierdere a timpului</i> și <i>echilibru</i>. Definirea în comun a obiectivelor de învățare: Elevii propun idei → profesorul stabilește 2–3 obiective ale clasei (de exemplu, „să conștientizăm capcanele timpului”, „să planificăm o zi ideală și echilibrată”, „să învățăm din strategiile altora”).
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10 minute) Discuție în perechi: • Ce activități sunt amânate sau abandonate atunci când petreceți timp uitându-vă la videoclipuri? • Ce momente ale zilei vi se par „timp pierdut”? • Cu ce provocări vă confrunțați atunci când încercați să gestionați timpul petrecut în fața ecranului? Câteva perechi împărtășesc cu voce tare concluziile lor. Profesorul notează pe tablă tiparele recurente (de exemplu, „vizionarea târziu în noapte”, „efectuarea mai multor activități simultan în timpul temelor”). Sarcina principală / Creație (20 – 25 de minute) Partea 1 – Programul real vs. programul ideal (15 min): • Elevii completează două coloane: ○ Ziua reală: cum îți petrec efectiv cele 24 de ore. ○ Ziua ideală: cum ar dori să-și echilibreze studiul, odihna și divertismentul. • Profesorul anunță punctele de referință: ○ „5 minute pentru programul vostru real”, ○ „10 minute pentru programul vostru ideal și două obiective de îmbunătățire.” Partea 2 – Obiective personale (5 min): • Elevii scriu două obiective SMART (specifice, măsurabile, realizabile, realiste, limitate în timp) pe bilețele adezive: ○ de exemplu, „Fără videoclipuri după ora 22:00”, „O plimbare de 15 minute înainte de a viziona ceva”. Diferențiere: • Elevii pot desena sau folosi instrumente digitale de planificare în loc să scrie.

	- Pentru cei care au dificultăți de scriere sau de concentrare, sunt permise explicațiile orale sau lucrul în perechi. Partajare și feedback între colegi (8 minute) Elevii își lipesc notițele adezive pe tablă sau pe peretele digital. Fiecare elev alege obiectivul unui coleg și scrie un sfat constructiv: „Iată o modalitate de a-ți face obiectivul mai ușor de urmat...” Profesorul încurajează reflecția: „Ce similitudini observați în ceea ce privește aspectele care vă fac să pierdeți timp?” „Care strategii vi se par cele mai realiste și de ce?” Grupurile discută rapid modelele care se conturează la nivelul întregii clase → creează o conștientizare comună. „Care strategii par cele mai eficiente și de ce?” Întrebarea profesorului: „Ce similitudini observați între ideile grupurilor?”
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (5-10 minute) Elevii completează o scurtă fișă de reflecție: - Ce am realizat despre modul în care îmi folosesc timpul? - Ce schimbare voi face începând de astăzi? - Cum pot să-mi reamintesc să rămân pe drumul cel bun? Opțional: Elevii rezumă ideile cheie pentru a crea împreună un poster cu „Sfaturi pentru echilibrul timpului petrecut la ore”.
Link către aplicația DigRight	Scenariile din aplicația DigRight privind gestionarea timpului pot ajuta elevii să-și analizeze propriile comportamente digitale și să exploreze alternative.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Oferiți programe atât în format vizual, cât și oral (desen, digital, verbal). Folosiți blocuri codificate prin culori pentru accesibilitate (de exemplu, roșu = timp petrecut în fața ecranului, albastru = școală, verde = odihnă). Rolurile de grup (planificator, cronometror, încurajator) asigură participarea și reduc anxietatea.

Evaluare, analiză și reflecție

Profesorul observă implicarea elevilor în timpul activităților de planificare a timpului și de stabilire a obiectivelor. Se folosesc bilețele adezive și răspunsuri de reflecție pentru a evalua conștientizarea de sine a elevilor și disponibilitatea acestora pentru schimbarea comportamentală.

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare destinată profesorului

Numele elevului	Participă activ	Identifică domeniile în care pierde timp	Își stabilește obiective realiste	Oferă sfaturi constructive colegilor	Reflectează asupra propriilor obiceiuri

Cum se utilizează:

- Utilizați în timpul:
 - Discuțiile cu întreaga clasă
 - Momente de schimb de experiență între colegi
 - Timpul dedicat elaborării strategiilor
- Marcați pe loc dovezile de înțelegere sau implicare
- Utilizare pentru:
 - Evaluare formativă
 - Identificarea elevilor care ar putea avea nevoie de mai mult sprijin sau de o monitorizare suplimentară
 - Oferirea de feedback în timp real sau după ora de curs

Rubrica

Criterii	Excelent (4 puncte)	Bun (3 puncte)	În curs de dezvoltare (2 puncte)	Necesită sprijin (1 punct)
Conștientizare a timpului	Identifică clar momentele/activitățile specifice care duc la pierderea timpului	Identifică câteva domenii clare de pierdere de timp	Menționează probleme generale, fără detalii	Nu este conștient sau nu este capabil să identifice tiparele
Claritatea obiectivelor	Definește cel puțin 2 obiective SMART cu acțiuni și termene clare	Obiectivele sunt relevante, dar le lipsește precizia sau măsurabilitatea	Obiective vagi sau nerealiste	Lipsa obiectivelor sau obiective irelevante
Echilibru și realism	Planul ideal prezintă un timp echilibrat între școală, odihnă și timp liber	Un plan în mare parte echilibrat, cu un dezechilibru minor	Planul nu prezintă proporții realiste	Plan nerealist sau incomplet
Angajament și reflecție	Demonstrează un puternic simț al responsabilității, își revizuieste obiectivele în urma feedback-ului	Dă dovadă de conștientizare și deschidere față de feedback	Reflectează superficial, cu puțină urmărire	Rezistent sau dezangajat
Colaborarea cu colegii	Oferă feedback bine gândit și identifică tiparele comune din clasă	Oferă feedback util, dar succint	Participare minimă	Nicio contribuție la procesul de învățare al colegilor

Ghid de notare:

- **18–20 de puncte:** Înțelegere excelentă a conceptelor de bunăstare digitală; plan strategic personal bine elaborat

- **14–17 puncte:** Înțelegere solidă, cu posibilități de perfecționare a strategiei sau a reflecției
- **10–13 puncte:** Înțelegere parțială; strategiile necesită mai multă dezvoltare sau personalizare
- **Sub 10 puncte:** Are nevoie de sprijin suplimentar sau de recapitularea conceptelor cheie

Întrebări de reflecție pentru elevi

1. Ce obiceiuri noi ar putea face ca ziua ta să fie mai echilibrată?

✍ Scribe-ți răspunsul aici:

2. Care este momentul zilei în care te confrunți cu cea mai mare „capcană”? Cum poți schimba acest lucru?

✍ Scribe-ți răspunsul aici:

Verifică-ți răspunsurile:

Afirmație	Da	Nu
Planul meu este echilibrat	☐	☐
Obiectivul meu este realizabil	☐	☐
Am contribuit la ideea partenerului meu	☐	☐
Am descoperit ceva nou	☐	☐

Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?

✍ Scribe aici:

	Opțional: Ce aș putea îmbunătăți sau adăuga la planul meu? ✍. <i>Scrie aici:</i>
Note pentru profesor	Păstrați punctele de referință temporale la vedere pentru a vă asigura că sarcina principală de 25 de minute se desfășoară eficient. Puneți accentul pe progres, nu pe perfecțiune — chiar și micile schimbări de comportament contează. Rezumați tiparele recurente din clasă pentru a face legătura între reflecția individuală și construirea colectivă a sensului (o caracteristică cheie a constructivismului social).

Planul lecției 3

Titlu	Legătura dintre emoțiile mele și ecran
Grupa de vârstă	16-18 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Studentii vor analiza modul în care emoțiile precum stresul, plictiseala sau singurătatea le influențează comportamentul în ceea ce privește vizionarea de conținut video și vor dezvolta conștientizarea emoțională și strategii de autoreglare pentru a-și forma obiceiuri digitale mai sănătoase.
Rezultate ale învățării	Până la sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să: ● Identifice emoțiile care declanșează vizionarea în exces sau utilizarea excesivă a ecranului. ● Să explice modul în care aceste emoții se leagă de comportamentele lor de vizionare. ● Propună cel puțin două alternative realiste și sănătoase de a face față situației. ● Să reflecteze asupra tiparelor lor emoționale și să le consemneze într-un „jurnal al emoțiilor și al timpului petrecut în fața ecranului”. ● Să dea dovadă de empatie și să ofere feedback constructiv cu privire la experiențele emoționale ale colegilor.
Instrumente/materiale necesare	● Cărți cu emoții (tipărite sau pictograme vizuale) ● Tablă interactivă sau flipchart ● Foaie de lucru pentru reflecție sau caiet ● Creioane colorate/markere ● Opțional: șablonul „Jurnalul emoțiilor” (de luat acasă)
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5 - 10 minute) Profesorul scrie: „Uneori mă pierd în ecrane când mă simt...” Brainstorming rapid: „Ce emoții îi determină pe oameni să vrea să se uite la ceva pentru a se simți mai bine?”

	Elevii spun cu voce tare ce simt; profesorul notează pe tablă (de exemplu, oboseală, stres, singurătate, plictiseală). Definirea în comun a obiectivelor lecției: Profesorul întreabă: „Ce vreți să învățați astăzi despre emoții și ecrane?” → Clasa ajunge la un acord asupra unor obiective comune (de exemplu, „să înțelegem factorii declanșatori ai emoțiilor”, „să găsim instrumente mai bune de gestionare a emoțiilor”). Definirea în comun a obiectivelor de învățare: Elevii propun idei → profesorul stabilește 2–3 obiective ale clasei (de exemplu, „să conștientizăm capcanele timpului”, „să planificăm o zi ideală și echilibrată”, „să învățăm din strategiile altora”).
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10 minute) Fiecare elev primește o carte cu o emoție (de exemplu, anxios, relaxat, entuziasmat, singur). În perechi, elevii discută: „Cum te-ar putea determina acest sentiment să te uiți la ecrane?” „Cum te simți după aceea?” Fiecare pereche rezumă concluziile într-o singură propoziție și o adaugă pe panoul de emoții al clasei. Profesorul evidențiază tiparele (de exemplu, „mulți simt că se uită la ecrane când sunt plictisiți sau triști”). Sarcina principală / Creație (20 – 25 de minute) Elevii completează fișa de lucru: „Când mă simt ____, tind să mă uit la _____. În schimb, aș putea...” 1. Identifică două emoții care le influențează obiceiurile legate de ecran. 2. Să explice legătura dintre emoții și comportament (de ce apelează la ecrane). 3. Să sugereze două alternative realiste și sănătoase (de exemplu, să scrie în jurnal, să facă exerciții fizice, să discute cu un prieten). 4. Să-și illustreze ideile prin scriere, desen sau povestire (diferențiere bazată pe alegere). Opțional: Profesorul prezintă mai întâi un exemplu.

	Încurajați sinceritatea; participarea la împărtășirea experiențelor ulterioare este voluntară, pentru a păstra siguranța emoțională. Împărtășirea și feedback-ul colegilor (8 minute) Elevii pot împărtăși voluntar (sau în mici „cercuri emoționale”). Colegii răspund folosind fraze bazate pe empatie: • „Simt la fel când...” • „Iată încă o strategie care ar putea ajuta...” Profesorul dă exemplu de ascultare respectuoasă și de confidențialitate. Împărtășirea opțională a experiențelor în mod anonim: elevii pot trimite o propoziție pe care profesorul să o citească cu voce tare
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (5-10 minute) Elevii răspund la trei întrebări în caietele lor: • Ce emoție am observat astăzi? • Cum reacționez de obicei la ea? • Ce pot face în loc să mă uit la ecran? Profesorul invită elevii voluntari să împărtășească idei sau angajamente. Extindere: Elevii primesc un jurnal emoțional-ecran pe o săptămână pentru a urmări modul în care sentimentele lor le influențează obiceiurile digitale.
Link către aplicația DigRight	Aplicația DigRight include scenarii care declanșează reacții emoționale, pe care elevii le pot folosi pentru a-și compara propriile experiențe și a explora alternative comportamentale.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Permiteți exprimarea prin diverse modalități (desen, poveste sau reflecție orală). Asigurați o muzică de fundal liniștitoare și timp de lucru individual pentru a le oferi elevilor un mediu emoțional sigur. Elevii care se simt incomod să-și împărtășească emoțiile pot folosi opțiunea de trimitere a notițelor anonime. Împărțirea în grupuri se face în funcție de nivelul de confort, nu de abilități.
Evaluare, apreciere și reflecție	Profesorii evaluează reflecțiile scrise ale elevilor și legăturile emoționale prin intermediul fișelor de lucru și al contribuțiilor din timpul orelor. Accentul se pune pe conștientizarea emoțională și pe dezvoltarea unor strategii realiste.

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare destinată profesorului

Numele elevului	Participă activ	Identifică domeniile în care pierde timp	Își stabilește obiective realiste	Oferă sfaturi constructive colegilor	Reflectează asupra propriilor obiceiuri

Cum se utilizează:

- Utilizați în timpul:
 - Discuțiile cu întreaga clasă
 - Momente de schimb de experiență între colegi
 - Timpul alocat elaborării strategiei
- Marcați pe loc dovezile de înțelegere sau implicare
- Utilizare pentru:
 - Evaluare formativă

- Identificarea elevilor care ar putea avea nevoie de mai mult sprijin sau de o monitorizare suplimentară
- Oferirea de feedback în timp real sau după ora de curs

Rubrica

Criterii	Excelent (4 puncte)	Bun (3 puncte)	În curs de dezvoltare (2 puncte)	Necesită sprijin (1 punct)
Înțelegerea conceptelor	Explică clar atât „supraîncărcarea informațională”, cât și „doomscrolling-ul” cu propriile cuvinte	Explică ambele concepte cu erori minore	Oferă o singură definiție sau demonstrează o înțelegere parțială	Dă dovadă de confuzie sau de o neînțelegere a termenilor-cheie
Relevanța reflecțiilor personale	Identifică o consecință personală specifică și bine gândită a utilizării excesive a tehnologiei digitale	Identifică o consecință clară	Consecință personală generală sau vagă	Nicio reflecție personală sau exemplu irelevant
Calitatea strategiei	Oferă cel puțin 3 strategii extrem de relevante, practice și personale	Oferă 2–3 strategii practice	Strategiile sunt vagi, nerealiste sau generice	1 strategie sau niciuna, sau idei care nu sunt relevante pentru bunăstarea digitală
Fezabilitatea și impactul strategiilor	Toate strategiile sunt realizabile și vizează în mod clar reducerea suprasolicitării sau a „doomscrolling-ului”	Majoritatea strategiilor sunt realiste și oarecum eficiente	Unele strategii nu sunt suficient de clare sau realiste	Strategii care probabil nu vor fi puse în aplicare sau care nu sunt relevante pentru subiect

Ghid de notare:

- **18–20 de puncte:** Înțelegere excelentă a conceptelor de bunăstare digitală; plan strategic personal bine elaborat
- **14–17 puncte:** Înțelegere solidă, cu posibilități de perfecționare a strategiei sau a reflecției
- **10–13 puncte:** Înțelegere parțială; strategiile necesită mai multă dezvoltare sau personalizare
- **Sub 10 puncte:** Este nevoie de sprijin suplimentar sau de recapitularea conceptelor cheie

Întrebări de reflecție pentru elevi

1. 1. Ce emoții te determină cel mai des să te îndrepti spre ecran?

✍ Scrieți răspunsul aici:

2. Ce nouă strategie de gestionare a stresului vrei să încerci săptămâna aceasta?

✍ Scrie răspunsul tău aici:

Verifică-ți răspunsurile:

Afirmație	Da	Nu
Am identificat o emoție personală	☐	☐
Am propus alternative utile	☐	☐
Am învățat din experiența unui coleg	☐	☐

Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?

✍ Scrie aici:

	Opțional: Ce aș putea îmbunătăți sau adăuga la planul meu? ✎ <i>Scrie aici:</i>
Note pentru profesor	Unii elevi s-ar putea simți vulnerabili din punct de vedere emoțional. Creați un spațiu de sprijin, fără judecăți. Încurajați elevii mai tăcuți acordându-le atenție individuală sau punându-i să lucreze în perechi.

Planul lecției 4

Titlu	Cum ne țin algoritmi cu ochii pe ecran
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora modul în care algoritmi de recomandare de pe platforme precum YouTube, TikTok și Netflix influențează comportamentul utilizatorilor și vor dezvolta o conștiință critică și strategii pentru o utilizare conștientă a mass-mediei.
Rezultate ale învățării	La finalul lecției, elevii vor fi capabili să: • Să explice ce sunt algoritmi digitali și cum influențează recomandările de conținut. • Să-și analizeze propriile experiențe media pentru a identifica influența algoritmică. • Să evalueze responsabilitatea personală în a rezista buclelor algoritmice. • Să creeze strategii realiste și aplicabile pentru o interacțiune echilibrată cu mass-media. • Să colaboreze pentru a realiza un „Perete al conștientizării mediatice” colectiv, care să conțină soluții practice.
Instrumente/materiale necesare	• Un scurt videoclip de animație: „Cum funcționează algoritmi” • Cărți cu scenarii (redare automată, pagina „Pentru tine”, sugestii personalizate) • Șablon de afiș (Problemă → Influența algoritmilor → Soluție) • Note adezive pentru feedbackul colegilor • Opțional: exemple de platforme cunoscute (YouTube, TikTok, Netflix) • Foaie de lucru pentru gândire critică sau listă de verificare pentru autoevaluare
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5 - 10 minute) Scrieți pe tablă: „Cum treceti de la un videoclip la altul?” Prezentați animația „Cum funcționează algoritmi” (~2 minute).

	Discutați: „Cum vă afectează redarea automată?” „De ce aceste recomandări par personalizate?” Clarificați obiectivele lecției: „Vom explora modul în care algoritmi influențează ceea ce urmărim — și cum putem face alegeri mai conștiente.” (Opțional) Elevii definesc împreună criteriile de succes: „Ce face ca o strategie să fie realistă și utilă?”
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10 minute) - Elevii formează grupuri mici și primesc cartonașe cu scenarii, cum ar fi: „Berk urmărește un videoclip de gătit; YouTube îi recomandă încă 10.” „Numărătoarea inversă de pe Netflix o determină pe Ece să vizioneze încă un episod.” „Pagina «Pentru tine» de pe TikTok o face pe Arda să deruleze în continuare.” - Întrebări pentru discuție: „Cum a început acest comportament?” „A fost o alegere personală sau a fost determinat de algoritm?” „Care caracteristică algoritmică a jucat un rol (redare automată, numărătoare inversă, sugestii)?” Grupurile sintetizează într-o singură propoziție și împărtășesc concluziile cheie. Sarcina principală / Creație (20 – 25 de minute) Fiecare grup utilizează șablonul de poster: - Problemă (situație de consum excesiv) - Influența algoritmică (mecanismul sau caracteristica implicată) - Soluție personală sau colectivă (strategie practică pentru o vizionare conștientă) Încurajați utilizarea unor exemple specifice de platforme (YouTube, TikTok, Netflix). Atribuiți roluri structurate în fiecare grup: <i>Explicator</i> (descrie problema) <i>Conectorul</i> (face legătura cu caracteristica algoritmică)

	• <i>Creator de soluții</i> (propune și redactează soluții). Posterele pot fi bazate pe text, vizuale (poveste/desen) sau bilingve, pentru a asigura incluziunea. După finalizarea inițială, grupurile revizuiesc o parte a afișului lor după ce primesc feedback (ciclul de îmbunătățire). Partajare și feedback între colegi (8 minute) Grupurile expun afișele într-un format de „plimbare prin galerie” pentru a gestiona timpul. Colegii adaugă bilețele adezive folosind următoarele îndrumări: • „Această strategie m-ar ajuta pentru că...” • „Iată o idee pe care ați putea-o adăuga...” Îndrumări pentru profesor: • „Care părți ale algoritmului erau vizibile în aceste exemple?” • „Cum îți lărgesc strategiile colegilor propria gândire?”
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (5-10 minute) Elevii răspund la întrebările de reflecție în caiete: 1. „Când am observat ultima oară un algoritm care m-a influențat?” 2. „Ce responsabilitate personală am în a rupe aceste cicluri?” 3. „Ce voi face diferit după această lecție?” Profesorul sau voluntarii rezumă concluziile clasei → creează un „Perete al conștientizării mass-media” cu cele mai bune strategii.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Folosiți exemple concrete din aplicații cunoscute. Oferiți metafore vizuale (de exemplu, „algoritmul ca un magnet”). Permiteți forme alternative de exprimare (desene, termeni bilingvi sau povestiri scurte). Facilitați înțelegerea ideilor abstracte prin întrebări ghidate și analogii ușor de înțeles.
Evaluare, apreciere și reflecție	Se evaluează prezentările de grup și șabloanele de gândire critică. Profesorii se concentrează pe înțelegerea de către elevi a influenței algoritmice și pe capacitatea lor de a genera soluții.
Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)	

Listă de verificare pentru observare destinată profesorului

Numele elevului	Participă activ	Identifică influența algoritmică	Propune strategii realiste	Oferă feedback constructiv colegilor	Reflectează asupra responsabilității personale

Cum se utilizează:

- Utilizați în timpul:
 - Discuțiile cu întreaga clasă
 - Momente de împărtășire între colegi
 - Timpul dedicat elaborării strategiilor
- Marcați pe loc dovezile de înțelegere sau implicare
- Utilizare pentru:
 - Evaluare formativă
 - Identificarea elevilor care ar putea avea nevoie de mai mult sprijin sau de o monitorizare suplimentară
 - Oferirea de feedback în timp real sau după ora de curs

Rubrica

Criterii	Excelent (4 puncte)	Bun (3 puncte)	În curs de dezvoltare (2 puncte)	Necesită sprijin (1 punct)

Înțelegerea algoritmilor	Explică clar caracteristicile algoritmice (redare automată, recomandări) și influența acestora	Explică influența de bază cu erori minore	Înțelegere parțială a modului de funcționare a algoritmilor	Dă dovadă de confuzie sau concepții greșite
Conștientizare critică	Analizează critic utilizarea personală a mediilor; identifică exemple concrete	Recunoaște unele tipare; profunzime limitată	Este conștient, dar îi lipsește legătura personală	Nu există conștientizare sau reflecție
Calitatea soluțiilor	Elaborează cel puțin două strategii realiste, creative și specifice	Sugerează soluții relevante, dar simple	Strategii vagi sau generice	Nu există strategii clare sau aplicabile
Colaborarea cu colegii	Se implică activ și oferă feedback constructiv	Participă atunci când i se solicită	Contribuție limitată	Pasiv sau în afara subiectului
Profunzimea reflecției	Face legătura între învățare, responsabilitatea personală și acțiunile viitoare	Reflectează, dar îi lipsește profunzimea sau legătura personală	Reflecție minimă	Fără reflecție semnificativă

Ghid de notare:

- **18–20 de puncte:** Înțelegere excelentă a conceptelor de bunăstare digitală; plan strategic personal bine elaborat
- **14–17 puncte:** Înțelegere solidă, cu posibilități de îmbunătățire a strategiei sau a reflecției
- **10–13 puncte:** Înțelegere parțială; strategiile necesită mai multă dezvoltare sau personalizare
- **Sub 10 puncte:** Are nevoie de sprijin suplimentar sau de recapitularea conceptelor cheie

**Întrebări de reflecție
pentru elevi**

1. În ce măsură activitatea mea de vizionare se bazează pe propria mea alegere?

✎ *Scrieți răspunsul aici:*

2. Am observat astăzi influența algoritmilor?

✎ *Scrieți răspunsul aici:*

Verifică-ți răspunsurile:

Afirmație	Da	Nu
Am dobândit o nouă perspectivă	☐	☐
Am făcut legătura între subiect și propria mea experiență	☐	☐
Am propus o soluție realistă	☐	☐

Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?

✎ *Scrie aici:*

Opțional: Ce aş putea îmbunătăți sau adăuga la planul meu?

✎ *Scrie aici:*

Note pentru profesor

Unii elevi ar putea reacționa defensiv („Așa funcționează aplicațiile”). Normalizați discuția, prezentând-o ca pe o conștientizare, nu ca pe o învinuire.

Alegeți exemple actuale și cu care elevii se pot identifica (TikTok, YouTube Shorts, redarea automată pe Netflix).

Încurajați co-crearea: permiteți elevilor să elaboreze strategii practice, adaptate vârstei lor.

Folosiți „Peretele de conștientizare media” al clasei în lecțiile viitoare pentru a revizui obiceiurile.

Planul lecției 5

Titlu	Crearea propriilor reguli sănătoase privind utilizarea mass-mediei
Grupa de vârstă	16-18 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor reflecta asupra obiceiurilor lor de a urmări seriale în mod compulsiv și asupra obiceiurilor legate de mass-media, vor identifica factorii declanșatori personali și vor elabora reguli realiste și conștiente din punct de vedere emoțional privind mass-media digitală, pentru a susține o utilizare mai sănătoasă a ecranelor.
Rezultate ale învățării	Până la sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să: ● Identifice factorii declanșatori emoționali și comportamentali care stau la baza vizionării în exces. ● Să creeze 4–5 reguli personale realiste privind utilizarea mass-mediei, care să promoveze echilibrul și bunăstarea emoțională. ● Să evalueze fezabilitatea și sustenabilitatea strategiilor proprii și ale colegilor. ● Să reflecteze asupra modului în care factorii declanșatori personali se leagă de obiceiurile lor digitale.
Instrumente/materiale necesare	● Foaia de lucru „Regulile mele privind utilizarea mediilor digitale” ● Bilețele adezive ● Exemplu de listă cu „Reguli sănătoase” (tipărită sau afișată pe ecran) ● Markere, pixuri, hârtie colorată ● Opțional: Instrumente digitale (Padlet / Jamboard) pentru colaborare
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5 - 10 minute) Profesorul afișează citatul: „Tehnologia este un servitor excelent, dar un stăpân teribil.” Discuție scurtă: „V-ați simțit vreodată controlați de ecranul vostru?” Sondaj scurt: „Cine a încercat vreodată să stabilească o regulă privind utilizarea ecranului? A funcționat?”

	Prezentarea obiectivului de către profesor: „Astăzi, vom elabora propriile noastre reguli de utilizare a ecranului, care să ne ajute să ne gestionăm timpul, emoțiile și echilibrul.”
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10 minute) În perechi, elevii discută: • „Când pierzi noțiunea timpului când te uiți la ecran?” • „Ce emoții vă fac mai greu să vă opriți?” • „Ce vă ajută să recâștigați controlul?” Fiecare grup împărtășește câte o idee. Clasa elaborează împreună criteriile de succes: • „Ce caracterizează o regulă bună?” (specifică, realistă, încurajatoare, conștientă din punct de vedere emoțional). Profesorul notează ideile pe tablă pentru a ghida sarcina principală. Sarcina principală / Creare (20 – 25 de minute) Fiecare elev primește fișa de lucru „Regulile mele privind mediile digitale”, care conține următoarele secțiuni: 1. Cele mai importante obiceiuri sau dificultăți ale mele în mediul digital 2. Factori declanșatori emoționali/comportamentali (de exemplu, plictiseala, singurătatea, stresul) 3. Cele 5 reguli personale ale mele (de exemplu, „Când mă simt singur, voi suna un prieten în loc să mă uit la televizor.”) 4. Planul meu de sprijin (cronometre, responsabilitate față de colegi, memento-uri pozitive) Elevii pot scrie, desena sau crea vizual propriile reguli. Opțiuni de incluziune: elevii pot înregistra audio sau pot folosi pictograme/simboluri. Voluntarii adaugă idei pe un poster comun sau pe un „Perete digital al sănătății”. Partajare și feedback din partea colegilor (8 minute) Turul galeriei: elevii circulă, citesc regulile celorlalți și lasă o notă: • „O idee pe care aș vrea să o încerc...”

	„Această regulă ar putea fi și mai puternică dacă...” Încurajați empatia și tonul constructiv. Revizuire rapidă opțională: elevii actualizează o regulă după ce citesc feedback-ul. Reflecție și încheiere (5-10 minute) Reflecție individuală scrisă: „Care regulă va fi cea mai greu de respectat și de ce?” „Cum voi ști dacă funcționează?” „Care idee a unui coleg m-a inspirat?” Concluzia profesorului: „Utilizarea sănătoasă a mijloacelor de comunicare nu ține de control — ci de conștientizare și alegere.”
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Folosiți materiale vizuale sau suporturi bilingve pentru termenii-cheie. Oferiți începuturi de propoziții: „Când mă simt ___, voi ___ în loc să mă uit la ecran.” „Voi limita timpul petrecut în fața ecranului prin ___.” Împărțiți elevii în perechi cu colegi care îi pot sprijini. Oferiți formate alternative (desen, înregistrare orală).
Evaluare, apreciere și reflecție	Profesorul evaluează calitatea și gradul de reflecție al regulilor de utilizare a mijloacelor media stabilite de elevi. Feedback-ul colegilor și reflecțiile scrise relevă profunzimea înțelegerii și implicarea personală.

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare destinată profesorului

Numele elevului	Participă activ	Identifică influența algoritmică	Propune strategii realiste	Oferă feedback constructiv colegilor	Reflectează asupra responsabilității personale

Cum se utilizează:

- Utilizați în timpul:
 - Discuțiile cu întreaga clasă
 - Momente de împărtășire între colegi
 - Timpul alocat elaborării strategiei
- Marcați pe loc dovezile de înțelegere sau implicare
- Utilizare pentru:
 - Evaluare formativă
 - Identificarea elevilor care ar putea avea nevoie de mai mult sprijin sau de o monitorizare suplimentară
 - Oferirea de feedback în timp real sau după ora de curs

Rubrica

Criterii	Excelent (4 puncte)	Bun (3 puncte)	În curs de dezvoltare (2 puncte)	Necesită sprijin (1 punct)
Conștientizare a de sine	Identifică clar mai mulți factori declanșatori și emoții care stau la baza obiceiurilor	Identifică unele factori declanșatori/em oții	Menționează factorii declanșatori în mod vag	Nu există nicio legătură între emoții și obiceiuri

Claritatea și fezabilitatea regulilor	Creează 4–5 reguli specifice, realiste și echilibrate	Creează 3–4 reguli în mare parte realiste	Regulile sunt generice sau nerealiste	Regulile lipsesc sau nu au nicio legătură
Creativitate și implicare	Demonstrează o voce personală puternică și originalitate	Sunt incluse câteva elemente personale	Idei elementare sau copiate	Nu se observă nicio personalitate
Profundimea reflecției	Oferă o reflecție perspicace și aplicabilă	Se observă unele gânduri reflexive	Reflecție minimă	Nu se observă nicio reflecție semnificativă
Învățarea între colegi	Oferă/utilizează feedbackul în mod chibzuit	Oferă sau utilizează feedback	Implicare limitată a colegilor	Fără interacțiune cu colegii

Ghid de notare:

- **18–20 de puncte:** Înțelegere excelentă a conceptelor de bunăstare digitală; plan strategic personal bine elaborat
- **14–17 puncte:** Înțelegere solidă, cu posibilități de perfecționare a strategiei sau a reflecției
- **10–13 puncte:** Înțelegere parțială; strategiile necesită mai multă dezvoltare sau personalizare
- **Sub 10 puncte:** Are nevoie de sprijin suplimentar sau de recapitularea conceptelor cheie

Întrebări de reflecție pentru elevi

1. Ce obicei nou aș vrea să încerc?

✍ Scribe-ți răspunsul aici:

2. Cum pot folosi ecranul într-un mod mai sănătos?

✍ Scribe răspunsul tău aici:

	Verifică-ți răspunsurile:		
	Afirmație	Da	Nu
	Am creat reguli personale realiste	☐	☐
	Am ajutat pe cineva să-și îmbunătățească planul	☐	☐
	Simt că am mai mult control asupra obiceiurilor mele legate de utilizarea ecranului	☐	☐
Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?  <i>Scrie aici:</i>			
Opțional: Ce aş putea îmbunătăți sau adăuga la planul meu?  <i>Scrie aici:</i>			
Note pentru profesor	Creați o atmosferă de sprijin — puneți accentul pe onestitate, nu pe perfecțiune. Încurajați reguli durabile, nu extreme. Folosiți exemple de întrebări pentru a facilita discuțiile în cazul elevilor timizi.		

