

3.6 Supraîncărcarea cu informații și „doomscrolling”

Planul de lecție 1

Titlu	Derulați prea mult? Hai să vorbim despre asta!
Grupa de vârstă	12–14 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor fi introduși în conceptele de „doomscrolling” și suprasolicitare informațională. Vor învăța să identifice modul în care un volum excesiv de conținut online le poate afecta starea de spirit, concentrarea și bunăstarea, explorând în același timp strategii practice pentru gestionarea consumului digital și cultivarea unei prezențe online mai conștiente.
Rezultate ale învățării	Elevii vor fi capabili să: • Să definească supraîncărcarea informațională și „doomscrolling-ul”, recunoscând impactul acestora asupra stresului și concentrării. • Identifice cel puțin două factori declanșatori personali ai derulării excesive și să explice modul în care algoritmii și tendința către negativism încurajează aceste comportamente. • Elaboreze și să se angajeze să pună în practică cel puțin două strategii de gestionare a consumului digital și de promovare a unor obiceiuri online mai sănătoase.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector sau tablă interactivă cu difuzoare + PC • Un scurt videoclip animat (2-3 minute) care explică „doomscrolling”-ul (de exemplu, pe YouTube) • Foaie de lucru tipărită „Planul strategic de bunăstare digitală” • Foaie de lucru tipărită „Bilet de ieșire” (pentru reflecția 3-2-1) • Fișa tipărită „Jurnal de micro-experimente: «Testează-ți strategia»” • Markere și creioane • Note adezive • Opțional: hârtie pentru grafic, infografic simplu/poster pentru peretele clasei
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (8 minute)

	Începeți prin a prezenta tema generală: „Astăzi vom analiza cât de multe informații primim online și cum ne afectează acestea. Ne vom concentra pe «supraîncărcarea informațională» și pe «doomscrolling». Continuați cu o întrebare de încălzire: „Ați petrecut vreodată mult mai mult timp online decât v-ați propus?” Stimulați cunoștințele anterioare cu un scurt videoclip (1-2 minute) (https://www.youtube.com/watch?v=2QmuhAvJuLE). Întrebați elevii: • „Câți dintre voi simt că petrec mai mult timp pe telefon decât și-au propus?” • „Derularea conținutului de pe rețelele sociale sau a știrilor vă face uneori să vă simțiți mai stresați?” Prezentați termenii „supraîncărcare informațională” și „doomscrolling”. Oferiți definiții concise: supraîncărcarea informațională este „situația în care aveți prea multe informații de procesat, ceea ce duce la stres sau la dificultăți în luarea deciziilor”. Doomscrolling-ul este „consumul continuu de știri negative sau de conținut tulburător online, chiar și atunci când vă face să vă simțiți rău”. Apoi precizați: Pentru ca această lecție să fie cât mai utilă, haideți să decidem împreună ce vrem să învățăm. Gândiți-vă la propria voastră viață digitală. Ce întrebări aveți despre sentimentul de a fi copleșiți de informații sau despre verificarea constantă a știrilor negative? Ce doriți să știți sau să puteți face până la sfârșitul acestei lecții în legătură cu gestionarea lumii voastre digitale?” Dați elevilor bilețele adezive pe care să-și noteze ideile. (de exemplu, „Vreau să știu ce înseamnă doomscrolling”, „Vreau să știu dacă petrec prea mult timp online”). Grupați ideile similare de pe tablă în 2–3 teme (de exemplu, „reducerea factorilor declanșatori ai FOMO”, „evitarea știrilor negative”, „găsirea echilibrului”). Prezentați clasei: „Se pare că acestea sunt principalele aspecte la care vrem să lucrăm astăzi.” Împărtășiți elevii în grupuri mici. Rugați-i să aleagă un obiectiv al clasei pe care să și-l „asume”. Profesorul spune: „Grupul vostru va fi responsabil pentru acest obiectiv. Împreună, găsiți un indicator simplu de succes — cum vom ști dacă facem progrese săptămâna aceasta?” • Exemple: ○ „Să verificăm mai rar notificările înainte de culcare.” ○ „Să încercăm o activitate nouă offline.” ○ „Să vorbim cu un prieten în loc să derulăm ecranul.” Grupurile își prezintă indicatorul de succes într-o singură propoziție scurtă.
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (5 minute) Brainstorming privind cauzele și consecințele acestor obiceiuri digitale. Creați un tabel pe tablă cu două coloane: CAUZE și CONSECINȚE. Împărtășiți elevii în grupuri mici (3–4) și rugați-i să discute și să enumere motivele pentru care oamenii ar putea derula continuu știrile negative (doomscrolling) și cum s-ar putea simți din cauza excesului de informații (supraîncărcare informațională). Factorii pot include notificările constante, presiunea socială, teama de a pierde ceva (FOMO) și designul platformelor de

	socializare. Fiecare grup scrie cel puțin 2 cauze (FOMO, notificări, tendința spre negativism, algoritmi) și 2 consecințe (stres, somn de proastă calitate, anxietate) pe bilețele adezive. Apoi, organizați o scurtă sesiune de împărtășire a ideilor pentru a le compila pe tablă.
Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Creare (20 de minute) Elevii vor crea un plan personal care să prezinte strategii practice și aplicabile pentru a gestiona suprasolicitarea informațională și a evita „doomscrolling-ul”. Înainte de a începe, întrebați: „Ce face ca o strategie să fie «bună»?” Adunați ideile elevilor pe tablă (de exemplu, specifică, realistă, adaptată factorilor declanșatori, ușor de testat în această săptămână). Grupați-le în 3–4 criterii de succes generate de elevi. Spuneți-le elevilor: „Acestea sunt criteriile pe care le vom folosi pentru a ne verifica strategiile mai târziu, în cadrul feedback-ului între colegi.” Puneți la dispoziția elevilor un „Tablou de alegere” cu patru tipuri posibile de strategii. Fiecare elev alege 2 din cele 4 pentru a le dezvolta în planul său: 1. Verificarea notificărilor (dezactivarea sau mutarea alertelor). 2. Curățarea fluxului de știri (dezabonare sau renunțare la urmărire). 3. „Fereastră de știri” programată (stabiliți un moment specific pentru actualizări). 4. Meniu de micro-pauze offline (activități rapide fără ecran). Împărțiți elevii în grupuri și distribuiți-le fișa de lucru „Planul strategic pentru bunăstarea digitală”. Explicați pe scurt scopul: „<i>Veți elabora o strategie pentru a vă îmbunătăți bunăstarea digitală prin reducerea supraîncărcării informaționale și a obiceiului de a derula în mod obsesiv conținutul negativ.</i>” Încurajați discuțiile și colaborarea, dar fiecare elev își completează propriul plan. Elevii fac un brainstorming și notează cel puțin trei pași concreți. Încurajați-i să ia în considerare „detoxurile digitale” (pauze scurte de la ecrane), dezactivarea anumitor notificări sau alegerea unor momente specifice pentru a verifica știrile, în loc să le verifice continuu. Circulați prin clasă pentru a-i îndruma și a-i stimula să gândească mai profund. Împărtășirea și feedbackul colegilor (8 minute) Fiecare elev face mai întâi un „pair-share” rapid: se adresează unui partener și împărtășește o strategie personală de bunăstare digitală și motivul pentru care consideră că aceasta va fi de ajutor. Partenerii ascultă și oferă feedback rapid folosind criteriile de succes stabilite

	de clasă: • Este specifică? • Este realistă/realizabilă în această săptămână? • Se potrivește cu factorul declanșator? După 2–3 minute, invitați câțiva voluntari (3–4 elevi) să împărtășească punctele esențiale cu întreaga clasă. Profesorul poate spune: „Acum că ați elaborat și ați discutat strategiile voastre de bunăstare digitală, să ascultăm părerile câtorva dintre voi. Cine ar dori să împărtășească o strategie pe care o considerați deosebit de utilă sau semnificativă?” Elevii împărtășesc pe scurt (60 de secunde): strategia și motivul pentru care au ales-o sau modul în care speră că aceasta îi va ajuta. Profesorul moderează folosind întrebări orientative: ○ „De ce ar putea fi utilă această strategie?” ○ „Cu ce provocări s-ar putea confrunta cineva și cum le-ar putea depăși?” Folosiți o plimbare prin galerie (elevii își afișează strategia pe bilețele adezive sau pe un panou de perete). Colegii de clasă se plimbă prin clasă, citesc și adaugă un comentariu scurt sau o steluță la strategiile pe care le consideră utile.
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (5-10 minute) Reflecție individuală folosind un bilet de ieșire. Distribuiți fiecărui elev un „bilet de ieșire” 3-2-1. Elevii ar trebui să reflecteze individual asupra lecției, răspunzând la următoarele întrebări: „3 lucruri pe care le-am învățat despre supraîncărcarea cu informații și doomscrolling”, „2 strategii pe care le voi încerca săptămâna aceasta pentru a-mi gestiona obiceiurile digitale” și „1 întrebare pe care o mai am despre bunăstarea digitală”. Colectați fișele de evaluare ca formă de evaluare și pentru a vă ghida în lecțiile viitoare. Micro-experiment. Distribuiți șablonul „Jurnal de micro-experiment”. Profesorul spune: „În următoarele 48 de ore, ori de câte ori observați că derulați prea mult, notați factorul declanșator, cum v-ați simțit, dacă ați folosit strategia aleasă și ce s-a întâmplat după 5 minute. Aduceți acest jurnal la următoarea lecție și vom discuta în perechi ce a funcționat și ce nu. Acordați 1 minut elevilor pentru a alege o strategie din planul lor și a o nota în partea de sus a jurnalului. Reafirmați: „Scopul nu este să renunțați la tehnologie. Este să dețineți controlul, nu să lăsați derularea să vă controleze. Încercați strategia aleasă în această săptămână, iar la următoarea lecție vom discuta împreună despre

	rezultate.”
Legătură către aplicația DigRight	Folosiți această aplicație după activitatea principală privind strategiile. Acordați 5 minute elevilor pentru a explora secțiunea „Social Media” a aplicației, care conține o bandă desenată și un scenariu. Elevii iau decizii, stabilesc limite digitale și reflectează. Faceți o discuție de sinteză (în clasă sau în perechi): ○ <i>Ce alegeri ați făcut în joc?</i> ○ <i>Cum se raportează acestea la strategiile pe care le-ați elaborat mai devreme?</i> ○ <i>V-a surprins ceva în legătură cu rezultatul?</i>
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	● Oferiți materiale vizuale clare și instrucțiuni scrise pentru toate activitățile. ● Pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar, puneți-i în perechi cu colegi care îi pot ajuta să înțeleagă conceptele în timpul sarcinii principale. ● Permiteți alegerea domeniului de interes (supraîncărcare informațională) pentru elevii care ar putea considera că „doomscrolling-ul” le provoacă reacții negative. ● Oferiți opțiuni diverse pentru „Sarcina principală”, permițând elevilor să-și deseneze sau să-și prezinte verbal strategiile în loc să scrie, dacă preferă acest lucru.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluare formativă Evaluarea formativă se va desfășura pe parcursul întregii lecții. Aceasta

include observarea participării în timpul discuțiilor de grup și al sesiunilor de brainstorming (**evaluare între colegi**) și revizuirea „Planurilor de strategie pentru bunăstarea digitală”.

Evaluarea între colegi

Evaluarea între colegi se va desfășura în timpul sesiunilor de discuții în perechi și al vizitei în galerie, pe baza **criteriilor de succes elaborate în comun de elevi** (specifice, realiste, adaptate la factorii declanșatori). Colegii oferă feedback rapid, în scris sau oral

Autoevaluarea

Fișa de evaluare „3-2-1” și jurnalul de microexperimente oferă o autoevaluare și o verificare finală a înțelegerii de către elevi a conceptelor cheie și a aplicării acestora.

Urmărire: Lecția următoare începe cu o **discuție** de 5 minute **în perechi despre microexperiment**, permițând autoevaluarea și evaluarea de către colegi a progresului și a ajustărilor necesare.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observarea profesorului

Scop:

Să ajute profesorul să urmărească nivelul de înțelegere și participarea elevilor în timpul discuțiilor din clasă și al activităților individuale sau în perechi legate de bunăstarea digitală, doomsrolling și dezvoltarea de strategii.

Utilizați această listă de verificare în mod informal în timp ce vă deplasați prin clasă sau în timpul prezentărilor și al schimbului de experiență între colegi. Un simplu ✓ sau ✗ în coloane este suficient pentru a ghida feedback-ul sau intervenția.

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

Cum se utilizează:

- Utilizați 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 pentru Planul strategic de bunăstare digitală

Scop: Evaluarea calității și a atenției acordate de fiecare elev Planului individual de strategie privind bunăstarea digitală (sarcina principală a lecției).

Criterii	Excelent (3 puncte)	Bun (2 puncte)	Necesită sprijin (1 punct)
Înțelegerea conceptelor	Explică clar, cu propriile cuvinte, atât „supraîncărcarea informațională”, cât și „doomscrolling-ul”	Explică ambele concepte cu erori minore	Dă dovadă de confuzie sau de neînțelegere a termenilor-cheie
Relevanța reflecțiilor personale	Identifică o consecință personală specifică și bine gândită a utilizării excesive a tehnologiei digitale	Identifică o consecință generală	Nu există nicio reflecție personală sau se oferă un exemplu irelevant
Calitatea strategiei	Oferă 2-3 strategii extrem de relevante, practice și personale	Oferă 1-2 strategii practice	1 strategie sau nicio strategie, 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	Strategii care probabil nu vor fi puse în aplicare sau care nu sunt relevante pentru subiect

Ghid de notare:

- **10–12 puncte:** Înțelegere excelentă a conceptelor de bunăstare digitală; plan strategic personal bine elaborat
- **7–9 puncte:** Înțelegere solidă, cu posibilități de perfecționare a strategiei sau a reflecției
- **4–3 puncte:** Înțelegere parțială; strategiile necesită mai multă dezvoltare sau personalizare
- **0–3 puncte:** Este nevoie de sprijin suplimentar sau de reînvățarea conceptelor cheie

Întrebări de reflecție

Opțional, în cazul în care doriți să extindeți reflecția dincolo de lecția de 50 de

pentru elevi

minute

1. Cum a schimbat lecția de astăzi modul în care privesc utilizarea rețelelor sociale?

2. Care este un lucru pe care îl voi face diferit începând de astăzi pentru a-mi gestiona timpul petrecut în fața ecranului?

(Opțional pentru temă sau reflecție extinsă)

3. Cu ce provocări m-aș putea confrunta atunci când încerc să-mi schimb obiceiurile digitale și cum le-aș putea depăși?

3-2-1 Bilet de ieșire

Instrucțiuni: Te rugăm să completezi următoarele întrebări pentru a reflecta asupra lecției de astăzi.

- **3 lucruri pe care le-am învățat** despre suprasolicitarea informațională și „doomscrolling”:

1. _____
2. _____
3. _____

- **2 strategii pe care le voi încerca** săptămâna aceasta pentru a-mi gestiona obiceiurile digitale:

1. _____
2. _____

- **O întrebare pe care încă o am** despre bunăstarea digitală:

1. _____

Autoevaluare:

1. În acest moment, derularea paginii mă face să mă simt: 😊 / 😐 / 😞
2. După ce îmi pun în practică strategia, vreau să mă simt mai mult: 😊 / 😐 / 😞

Șabloane de autoevaluare și evaluare colegială	Listă de verificare pentru autoevaluare – Strategia de bunăstare digitală Instrucțiuni: După finalizarea Planului tău de strategie privind bunăstarea digitală, folosește această listă de verificare pentru a reflecta asupra înțelegerii și progresului tău. Verifică-ți răspunsurile: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Afirmație</th> <th>Da</th> <th>Nu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Înțeleg ce înseamnă suprasolicitarea informațională.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Înțeleg ce înseamnă „doomscrolling”.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Am elaborat un plan realist pentru a-mi reduce timpul petrecut în fața ecranului.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Sunt încrezător că pot încerca cel puțin o strategie în această săptămână.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu? ✎ <i>Scrie aici:</i>	Afirmație	Da	Nu	Înțeleg ce înseamnă suprasolicitarea informațională .	☐	☐	Înțeleg ce înseamnă „ doomscrolling ”.	☐	☐	Am elaborat un plan realist pentru a-mi reduce timpul petrecut în fața ecranului.	☐	☐	Sunt încrezător că pot încerca cel puțin o strategie în această săptămână .	☐	☐
Afirmație	Da	Nu														
Înțeleg ce înseamnă suprasolicitarea informațională .	☐	☐														
Înțeleg ce înseamnă „ doomscrolling ”.	☐	☐														
Am elaborat un plan realist pentru a-mi reduce timpul petrecut în fața ecranului.	☐	☐														
Sunt încrezător că pot încerca cel puțin o strategie în această săptămână .	☐	☐														
	Opțional: Ce aș putea îmbunătăți sau adăuga la planul meu? ✎ <i>Scrie aici:</i>															
	Jurnal de micro-experimente: „Testează-ți strategia” Instrucțiuni pentru elevi: În următoarele 48 de ore, alege o strategie pe care vrei să o încerci. De fiecare dată când observi că derulezi prea mult, completează un rând din tabelul de															

mai jos. Fii sincer, acest lucru este doar pentru reflecția ta personală.

Data și ora	Ce m-a determinat să derulez ecranul?	Cum m-am simțit? (😊 / 😐 / 😞)	Mi-am folosit strategia? (✓/X)	Ce s-a întâmplat după 5 minute?
De exemplu: luni, ora 19:30	Mă plictisesc, n-am ce face	😊	✓	Am ieșit afară, m-am simțit mai calm

Următoarea lecție: Discuție în perechi

La începutul lecției următoare, veți discuta cu un partener:

- Ce a funcționat cel mai bine?
- Ce nu a funcționat?
- Ce voi schimba data viitoare?

Note pentru profesor

- **Observați interacțiunile elevilor** în timpul fazei de „Explorare/Cercetare” pentru a le crește gradul de conștientizare cu privire la obiceiurile digitale.
- **Luați în calcul** faptul că unii elevi ar putea fi reticenți față de ideea de a reduce timpul petrecut în fața ecranului. Structurați lecția în jurul îmbunătățirii stării de bine, mai degrabă decât doar a limitării accesului.
- Țineți cont de **tendința spre negativitate** și de **modul în care sunt concepuți algoritmi** atunci când explicați de ce elevii ar putea fi atrași de știrile negative, în ciuda faptului că acestea le provoacă suferință.
- **Acordați atenție** elevilor care par deosebit de implicați sau afectați de subiectele discutate.
- Începeți următoarea lecție cu o **discuție în perechi de 5 minute** despre micro-experiment (ce a funcționat, ce nu a funcționat, ce trebuie adaptat).

ANEXA I – PLANUL DE STRATEGIE PENTRU BUNĂSTAREA DIGITALĂ

Planul strategic privind bunăstarea digitală

Numele grupului: _____

Data: _____

Instrucțiuni: Este ușor să te lași prins în valul de informații de pe internet sau să te trezești derulând la nesfârșit, chiar și atunci când asta nu te face să te simți bine. Acest plan te va ajuta să preiei controlul asupra obiceiurilor tale digitale pentru o stare de bine mai bună! Gândește-te la modul în care îți folosești telefonul, tableta sau computerul și gândește-te la câteva măsuri practice pe care le poți lua.

Partea 1: Înțelegerea obiceiurilor mele

1. Ce mă face de obicei să mă simt copleșit de informațiile de pe internet? (de exemplu, prea multe notificări, prea multe știri, prea multe mesaje)

2. Când mă surprind făcând „doomscrolling” (derulând știri sau conținut negativ chiar și atunci când asta mă face să mă simt mai rău)?

3. Cum mă fac să mă simt timpul petrecut în fața ecranului sau conținutul negativ? (de exemplu, stresat, obosit, anxios, trist, distras)

Partea 2: Strategiile mele de bunăstare digitală

Gândește-te la pași practici pe care îi poți face. Fii cât mai specific!

Strategia 1: Gestionarea timpului petrecut în fața ecranului și a notificărilor

- Cum pot seta limite de timp pentru anumite aplicații sau pentru utilizarea ecranului în general?



-
- Ce notificări pot dezactiva pentru a reduce întreruperile?
-
-

Strategia 2: Selectarea conținutului meu

- Cum pot selecta conținutul din feed-ul rețelelor sociale pentru a reduce stresul (de exemplu, renunțând la urmărirea conturilor care mă fac să mă simt rău și urmărind conturi mai pozitive)?
-
-

- Cum pot fi mai selectiv în ceea ce privește știrile sau videoclipurile pe care le consum?
-
-

Strategia 3: Găsirea unor alternative la derularea ecranului

- Care sunt 2-3 activități alternative pe care le pot face când mă simt plictisit, stresat sau tentat să derulez la nesfârșit? (de exemplu, să citesc o carte, să sun un prieten, să mă joc afară, un hobby)
-
-
-
-

Partea 3: Angajamentul meu

Mă angajez să încerc cel puțin **două** dintre strategiile din planul meu în această săptămână.

Cele mai importante două strategii pe care le voi încerca sunt:

1.

2.

Prin încercarea acestor strategii, sper să mă simt:



Planul de lecție 2

Titlu	Descifrarea fluxului de știri: algoritmi, anxietate și derulare conștientă
Grupa de vârstă	14–16 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Această lecție are ca scop să le permită elevilor să analizeze critic natura omniprezentă a informației digitale și impactul acesteia asupra psihicului. Elevii își vor aprofunda înțelegerea supraîncărcării informaționale și a fenomenului „doomscrolling”, recunoscând efectele acestora asupra sănătății mentale, procesului decizional și stării generale de bine. Obiectivul este de a le oferi strategii avansate de autoreglare digitală, cultivând reziliența și promovând o interacțiune conștientă cu conținutul online.
Rezultate ale învățării	Elevii vor fi capabili să: • Analizeze mecanismele psihologice și factorii sociali care contribuie la supraîncărcarea informațională și la „doomscrolling”. • Evalueze impacturile negative specifice ale consumului excesiv și necontrolat de informații asupra sănătății mentale și funcției cognitive a adolescenților. • Să elaboreze și să articuleze strategii personalizate și proactive de autoreglare digitală și de promovare a unei prezențe online mai sănătoase și mai conștiente.
Instrumente/materiale necesare	• Tablă albă sau proiector • Calculatoare (opțional) • Markere sau pixuri • Fișe de lucru sau accesați versiunea online: „Provocarea filtrului de flux” și, opțional, fișele de activitate „Planul de flux digital” (Anexa I) (cu machete ale fluxurilor de pe rețelele sociale/site-urilor de știri care prezintă conținut divers și caracteristici ale platformei). • Acces la câteva titluri de știri scurte și relevante (o combinație de titluri pozitive, neutre și negative) pentru discuție (opțional).

Instrucțiuni detaliate	Pregătirea contextului (8 minute)
Instrucțiuni detaliate	Începeți lecția cu o întrebare care să stimuleze reflecția și să declanșeze discuția: „V-ați deschis vreodată telefonul doar pentru 5 minute și, brusc, au trecut 30 de minute? Ce s-a întâmplat?” Acordați elevilor un moment să reflecteze sau să împărtășească experiențele lor, ilustrând totodată imaginea comică a „doomscrolling-ului”/supraîncărcării informaționale. Reacții rapide: „Cum vă face asta să vă simțiți? Ați trăit vreodată această experiență?” Apoi, prezentați tema lecției astfel: „Astăzi vom explora două provocări semnificative ale epocii noastre digitale: supraîncărcarea informațională – senzația de a fi copleșiți de prea multe date, ceea ce face dificilă gândirea clară sau luarea deciziilor; și «doomscrolling»-ul – obiceiul compulsiv de a consuma continuu știri negative sau conținut de pe rețelele sociale, chiar și atunci când ne face să ne simțim anxioși sau fără speranță.” Faceți legătura și cu sănătatea mintală: stresul, oboseala decizională, anxietatea. Dați fiecărui elev o notiță adezivă: „Ce doriți să învățați sau să schimbați astăzi în legătură cu obiceiurile voastre de navigare pe rețelele sociale?” Elevii scriu câte un obiectiv personal de învățare și îl lipesc pe tablă/perete. Profesorul grupează notițele în 2–3 teme (de exemplu, „reducerea factorilor declanșatori ai FOMO”, „derularea mai puțin pe timp de noapte”, „evitarea negativității”). Prezentați temele grupate clasei: „Acestea sunt obiectivele la care doriți să lucrați împreună astăzi.” Împărțiți elevii în grupuri mici. Fiecare grup „adoaptă” un obiectiv al clasei. Apoi spuneți: „Cum vom ști dacă vom avea succes până săptămâna viitoare? Scrieți un indicator de succes.” Exemple: ○ „Am petrecut mai puțin timp verificând notificările înainte de culcare.” ○ „Am înlocuit o sesiune de derulare a ecranului cu o activitate offline.” Fiecare grup își prezintă pe scurt indicatorul de succes (o propoziție). Profesorul le notează. Acestea vor fi revizuite în cadrul sesiunii de reflecție și al urmăririi micro-experimentelor. Explorare / Cercetare (10 minute) Deschideți pagina interactivă „Provocarea filtrului de flux, incluzivă” pe proiector/dispozitive. Activați orice opțiuni de accesibilitate necesare (flux simplificat, contrast ridicat, font adaptat pentru dislexie, citire cu voce tare, extindere/retragere a structurilor de sprijin). Prezentați „Provocarea filtrului de flux”. Explicați-le elevilor că li se va prezenta o serie de postări simulate pe rețelele sociale sau titluri de știri, similare cu cele pe care le-ar putea întâlni zilnic. Împărțiți elevii în grupuri mici (3-4 elevi). Dați fiecărui grup o fișă de activitate. Îndrumați-i să o discute și să o completeze. Grupurile discută fiecare element, notând sentimentele și deciziile lor colective. Circulați printre grupuri pentru a facilita o investigație mai aprofundată, îndemnându-i să ia în considerare impactul psihologic și rolul algoritmilor în ceea ce văd.

	Această activitate îi implică direct în investigarea cauzelor și consecințelor modelelor lor de consum digital. Folosiți sprijinul didactic după cum este necesar: fraze de început, indicii în limbaj simplu (ce este „clickbait”), verificarea surselor, precum și citirea cu voce tare pentru accesibilitate. Opțional: activați „Simplified Feed” (textul mai întâi) pentru a reduce efortul cognitiv pentru unele grupuri. Discutați în grupuri răspunsurile date în fișele de lucru. Profesorul face legătura între tipare și amplificarea negativității/clickbait-ului și modul în care acestea alimentează „doomscrolling-ul”.
Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Creație (20 de minute) În aceleași grupuri ca mai înainte, elevii fac un brainstorming: „<i>Ce face ca un feed să fie mai sănătos și mai puțin susceptibil de a provoca doomscrolling sau suprasolicitare?</i>” Fiecare grup sugerează 2-3 criterii (de exemplu, mai multă varietate, mai puțină negativitate, limitarea clickbait-ului, includerea conținutului pozitiv) Apoi, grupurile le grupează într-o listă de criterii pentru un feed sănătos, care va ghida reprojectarea. Prezentați două titluri scurte: unul neutru și unul negativ, și întrebați: „<i>Care titlu atrage mai mult atenția? De ce ar putea algoritmi să îl promoveze pe cel negativ?</i>”. Apoi faceți legătura cu prejudecata negativității 2 implicare 2 derulare fără sfârșit. Folosind „Provocarea filtrului de feed”, grupurile trebuie să-l reprojecteze în conformitate cu criteriile stabilite pentru un feed sănătos. Pentru fiecare postare, trebuie să decidă: Păstrează / Retrogradează / Evidențiază / Elimină. Pot alege modul în care își prezintă reprojectarea: • Să schițeze un feed mai sănătos (pe hârtie, creând casete sau desene rapide) • Să folosească foaia de lucru opțională „Blueprint” pentru o structură suplimentară. • Opțional: să propună conținut nou de adăugat (de exemplu, sfaturi pentru hobby-uri, evenimente locale, știri pozitive). Distribuiți și încurajați o reflecție mai aprofundată: „<i>În ce fel această reprojectare corespunde criteriilor voastre? Cum reduce suprasolicitarea?</i>” Fiecare grup redactează o scurtă declarație: „<i>Reorganizarea noastră reduce «doomscrolling»-ul prin...</i>” care va fi prezentată în secțiunea 7.4 Feedback între colegi. Partajare și feedback între colegi (8 minute) Rugați grupurile să afișeze în sala de clasă feed-ul reprojectat (schiță sau

	fișa de lucru Blueprint). Elevii circulă și analizează cel puțin 2 reproiectări ale altor grupuri. Pe măsură ce le analizează, ei lasă un ✓ pentru ceva care corespunde criteriilor unui feed sănătos și/sau o notiță adezivă cu o sugestie, dacă nu corespunde. Fiecare grup se întoarce la propria sa versiune reproiectată și citește feedback-ul primit. Prezentați rubrica cu un singur criteriu (bazată pe criteriile pentru un feed sănătos create de clasă). Grupurile folosesc această rubrică pentru a împărtăși un comentariu constructiv cu un alt grup. • Obiectivul rubricii: Proiectul îmbunătățit reduce „doomscrolling-ul” și suprasolicitarea, menținând în același timp fluxul captivant. ○ Dovezi pe care le observ: ... ○ Ar fi și mai bine dacă: ...
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (4 minute) Rugați elevii să realizeze individual o scurtă reflecție folosind îndrumările din 10.3. Subliniați faptul că bunăstarea digitală este un proces continuu care necesită o conștientizare de sine și o adaptare permanente. Reafirmați mesajul principal: <i>„Aveți puterea de a vă modela mediul digital. Fiind conștienți de ceea ce consumați și de modul în care o faceți, puteți cultiva o relație mai sănătoasă și mai echilibrată cu tehnologia.”</i> Înainte de a încheia lecția, distribuiți fișa de lucru „Jurnalul micro-experimentului” și dați următoarele instrucțiuni elevilor: <i>„În următoarele 48 de ore, testați una dintre strategiile voastre acasă. De fiecare dată când observați că derulați prea mult, notați factorul declanșator, emoția voastră (😊 / 😐 / 😞), dacă ați folosit strategia și ce s-a întâmplat după 5 minute.”</i> Elevii notează strategia pe care o vor testa în partea de sus a jurnalului. Subliniați faptul că: <i>„Nu este vorba despre succes sau eșec. Este vorba despre a observa ce funcționează pentru voi.”</i> Reamintiți clasei obiectivele și indicatorii de succes stabiliți în 7.1 și spuneți: <i>„Unii dintre voi ați spus că succesul înseamnă să verificați mai rar înainte de culcare. Alții ați spus că înseamnă să adăugați mai mult conținut pozitiv. În următoarele 48 de ore, observați în ce măsură strategia voastră corespunde acestor indicatori de succes.”</i> Încheiați cu o afirmație încurajatoare: <i>„Algoritmii sunt concepuți să ne capteze atenția, dar voi puteți prelua controlul. Încercați-vă strategia în această săptămână, iar la următoarea lecție vom reflecta asupra a ceea ce a funcționat.”</i>
Link către aplicația DigRight	Elevii se pot conecta la secțiunile „Doomscrolling” sau „Social Media” din aplicația DigRight. Aplicația poate prezenta scenarii în care personajele non-jucătoare (NPC) se confruntă cu fluxuri algoritmice sau cu verificarea compulsivă a rețelelor sociale, îndemnând elevii să facă alegeri care

	consolidează strategiile de bunăstare digitală discutate în clasă (de exemplu, întrebări despre gestionarea notificărilor sau selectarea conținutului).
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Alegerea temei principale: Elevii care consideră că exemplele de doomscrolling sunt prea apăsătoare din punct de vedere emoțional pot lucra, în schimb, la tema <i>supraîncărcării informaționale</i>. • Rezultate flexibile: Grupurile pot prezenta propunerile de reproiectare sub formă de schită, tabel (Păstrează/Retrogradează/Evidențiază/Elimină) sau foaia de lucru opțională „Blueprint”. • Flux simplificat: Oferiți mai puține postări (3–4) elevilor care au nevoie de o sarcină cognitivă redusă. • Suporturi vizuale: Folosiți pictograme (📅 🎮 😊 🔔) și emoji-uri (🤔 / 😊 / 😞) pentru o categorizare și o reflecție accesibile. • Exemple de început de propoziție: Oferiți îndrumări structurate pentru feedback și reflecție. • Instrumente de asistență: Permiteți utilizarea fonturilor cu contrast ridicat, adaptate pentru dislexie, citirea cu voce tare sau asocierea digitală. • Reflecție flexibilă: Biletele de ieșire pot fi completate cu pictograme sau note scurte în loc de propoziții complete. • Sprijinul colegilor: Împărțiți elevii în perechi în mod strategic pentru discuțiile de după micro-experimente (un elev cu abilități bune de reflecție alături de unul care are nevoie de mai mult sprijin).

Evaluare, apreciere și reflecție

Evaluare formativă

Observare: Observați implicarea elevilor în discuții și activități, luând notă de gândirea lor critică prin categorizare, contribuțiile la criteriile de feedback constructiv și raționamentul pentru reproiectări.

Evaluarea între colegi

Schimbul de strategii și feedback: În timpul activității de schimb de experiență (7.4), evaluați calitatea feedback-ului oferit de colegi, analizând capacitatea elevilor de a formula critici constructive și sugestii, ceea ce demonstrează înțelegerea lor asupra strategiilor eficiente.

Autoevaluare

Fișa de evaluare finală și jurnalul de micro-experimente: Analizați răspunsurile elevilor la întrebări pentru a le evalua conștientizarea metacognitivă, perspectivele personale și angajamentul față de bunăstarea digitală.

Urmărirea (lecția următoare):

Analiza micro-experimentului: În lecția următoare, elevii participă la o discuție în perechi de 5 minute despre testarea strategiei pe o perioadă de 48 de ore. Evaluați capacitatea lor de a reflecta asupra rezultatelor (*ce a funcționat, ce nu a funcționat*) și de a identifica pașii următori, ceea ce demonstrează progresul în învățarea autoreglementată și aplicarea practică a strategiilor de bunăstare digitală.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observarea profesorului

Scop:

Să ajute profesorul să urmărească implicarea elevilor și gândirea de nivel superior în timpul discuțiilor din clasă și al activităților individuale sau în perechi.

Utilizați această listă de verificare în mod informal în timp ce vă deplasați prin clasă sau în timpul prezentărilor și al schimbului de experiență între colegi. Un simplu ✓ sau ✗ în coloane este suficient pentru a orienta feedback-ul sau intervenția.

Numele elevului	Contribuie la obiectivele clasei (7.1)	Analizează informațiile primite și reacțiile emoționale (7.2)	Sugerează criterii sănătoase de feedback (7.3)	Se implică în sarcina de reproiectare (7.3)	Oferă o justificare (7.3)	Oferă feedback constructiv colegilor (7.4)	Completează fișa de evaluare finală și stabilește strategia (7.5)

Mod de utilizare:

- Se utilizează în timpul:
 - Discuțiile cu întreaga clasă
 - Momente de schimb de experiență între colegi
 - Timpul dedicat elaborării strategiei
- Marcați pe loc dovezile de înțelegere sau implicare.
- Utilizați 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

Ghidul progresului în învățare

Instrucțiuni: Utilizați acest ghid de notare după ce elevii finalizează lecția (fișa de ieșire + alegerea strategiei). Este un instrument rapid și formativ pentru a verifica înțelegerea generală, reflecția și fezabilitatea strategiilor. Notați fiecare criteriu pe baza dovezilor obținute din activitățile din clasă și din

fișele de ieșire. Notele vă ajută să identificați care elevi sunt încrezători și care ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar în cadrul discuției despre microexperimentul din lecția următoare.

Criterii	Bun (3 puncte)	În curs de dezvoltare (2 puncte)	Are nevoie de sprijin (1 punct)
Înțelegerea conceptelor	Explică clar trucerile platformelor (de exemplu, tendința spre negativism, clickbait) și face legătura cu doomscrolling-ul/supraîncărcarea informațională.	Menționează trucerile platformelor, dar explicația este parțială sau neclară.	Demonstrează o înțelegere redusă sau deloc a modului în care platformele îi determină pe utilizatori să continue să deruleze.
Relevanța reflecțiilor personale	Identifică propriile declanșatoare și le leagă de reacțiile emoționale (😊 / 😐 / 😞).	Identifică unele factori declanșatori, dar legătura cu emoțiile este vagă.	Nu sunt identificați factori declanșatori clari sau reflecția este foarte generală.
Calitatea strategiei	Propune 2 sau mai multe strategii specifice, realiste și personale pentru a reduce suprasolicitarea/scroll-ul apocaliptic.	Propune 1–2 strategii care sunt oarecum practice sau generice.	Strategiile sunt nerealiste, vagi, copiate sau lipsesc.
Fezabilitatea și impactul strategiilor	Strategiile sunt practice, au o legătură clară cu criteriile unui feed sănătos și sunt susceptibile de a îmbunătăți starea de bine.	Strategiile sunt parțial fezabile sau au doar o legătură vagă cu criteriile.	Strategiile sunt nepRACTICE sau nu au nicio legătură cu obiectivele privind bunăstarea.

Ghid de notare:

- **10–12 puncte (Excelent):** Înțelegere profundă, reflecție atentă, strategii realiste și cu impact.
- **7–9 puncte (Bine):** Înțelegere solidă, o anumită reflecție, strategii practice, dar care necesită perfecționare.
- **4–6 puncte (Parțial):** Înțelegere limitată, reflecție vagă, strategii insuficient dezvoltate.
- **0–3 puncte (Necesită sprijin):** Înțelegere confuză, lipsă de reflecție, strategii nerealiste sau absente.

Întrebări de reflecție pentru elevi	Șablon pentru fișa de evaluare finală (3-2-1 + autoevaluare cu emoji) Instrucțiuni: Acordă-ți câteva minute pentru a reflecta cu atenție asupra a ceea ce ai explorat astăzi. Fii sincer, acest lucru este doar pentru tine (și pentru profesorul tău, dacă te simți confortabil să împărtășești). Consideră acest lucru ca fiind primul pas în asumarea cu adevărat a alegerilor tale digitale Nume: _____ Data: _____ 3 lucruri pe care le-am învățat astăzi despre derulare și fluxuri de știri: _____ _____ _____ 2 factori declanșatori personali la care trebuie să fiu atent: _____ _____ 1 strategie pe care o voi încerca săptămâna aceasta: _____ Autoevaluare cu emoji: • În acest moment, derularea paginii mă face de obicei să mă simt: 😊 / 😐 / 😞 • După ce îmi pun în aplicare strategia, vreau să mă simt mai mult: 😊 / 😐 / 😞
Șabloane de autoevaluare/evaluare colegială	Rubrică cu un singur punct (șablon de feedback între colegi) Scop: Fiecare grup evaluează reproiectarea altui grup în timpul vizitei la galerie. Ei notează un punct forte (<i>Dovada pe care o văd...</i>) și o sugestie (<i>Ar fi și</i>

mai bine dacă...) legate de Criteriile de feedback constructiv ale clasei.

Criterii	Feedback
Observ că...	
Ar fi și mai bine dacă...	

Jurnal de micro-experiment (testare strategică de 48 de ore)

Nume: _____

Strategia pe care o testez: _____

Data și ora	Declanșator (Ce m-a determinat să derulez pagina?)	Stare (😊 / 😐 / 😞)	Mi-am folosit strategia? (✓/X)
Exemplu: luni, ora 19:30	Mă plictisesc, n-am ce face	😊	✓

Următoarea lecție: Discuție în perechi

- Ce a funcționat cel mai bine?
- Ce nu a funcționat?

	- Ce voi încerca diferit data viitoare?
Note pentru profesor	• Mențineți lecția centrată pe elevi: definiți împreună cu elevii obiectivele și criteriile. • Evidențiați atât aspectele cognitive, cât și cele emoționale ale analizei fluxurilor de știri. • Prezentați lecția ca pe un proces de responsabilizare — ajutând elevii să-și gestioneze singuri derularea conținutului, nu restricționându-i. • Puneți accentul pe feedbackul formativ mai mult decât pe note; folosiți Ghidul opțional de progres în învățare ca referință rapidă pentru profesori, dacă este necesar. • Protejați bunăstarea emoțională: permiteți elevilor să-și îndrepte atenția către suprasolicitarea informațională dacă „doomscrolling-ul” devine copleșitor. • Începeți următoarea lecție cu o discuție de 5 minute despre micro-experiment, pentru a încheia ciclul de învățare autoreglementată. • Consolidați o mentalitate orientată spre creștere: observarea „a ceea ce nu funcționează” este la fel de valoroasă ca și descoperirea a ceea ce funcționează.

ANEXA I – Planul fluxului digital (fișă de lucru opțională)

Schema fluxului digital

Instrucțiuni pentru elevi:

Această fișă de lucru este opțională. Folosiți-o dacă doriți mai multă structură pentru a vă ajuta să vă reproiectați fluxul. Lucrați în grup pentru a decide cum ar trebui să funcționeze algoritmii pentru a crea un flux mai sănătos și mai echilibrat.

1. Criterii pentru un feed sănătos

Notați 3–5 reguli care vă vor ghida în procesul de reproiectare. *Exemple:* mai puțină negativitate, mai multă varietate, adăugarea de conținut pozitiv/local, echilibru între hobby-uri și știri.

Criteriul 1: _____

Criteriul 2: _____

Criteriul 3: _____

Criteriul 4: _____

Criteriul 5: _____

2. Reguli ale algoritmului

Imaginați-vă că sunteți algoritmul. Ce reguli ar trebui să urmeze pentru a crea un feed mai sănătos? Gândiți-vă la ce să promovați, ce să limitați și cum să combinați conținutul.:

Regula 1: _____

Regula 2: _____

Regula 3: _____

3. Priorități privind conținutul

Decideți ce tipuri de conținut ar trebui să apară mai des și care ar trebui să apară mai rar. Pentru fiecare tip, marcați-l ca Păstrați / Retras / Evidențiați / Eliminați.

Tipul de conținut	Acțiune (Păstrați/Retrogradați/Evidențiați /Eliminați)	Motiv
-------------------	--	-------

Știri 

Divertisment 

Negativ 😞

Titlu senzaționalist 📰

Local/Comunitate 🌐

Pozitiv/Bunăstare ✨

4. Funcții noi sau idei de conținut

Sugerează 2–3 idei noi care ar îmbunătăți fluxul de știri (de exemplu, sfaturi pentru bunăstare, idei de hobby-uri, mai multe povești locale, mementouri pentru pauze).

Ideea 1: _____

Ideea 2: _____

Ideea 3: _____

5. Justificare într-o singură propoziție

Scrie o propoziție în care să explici cum noua ta versiune reduce „doomscrolling-ul” sau suprasolicitarea informațională.

Reorganizarea noastră reduce „doomscrolling-ul” prin:

Planul de lecție 3

Titlu	Cetățenia digitală: educația media și perspectiva limitată online
Grupa de vârstă	16–18 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza implicațiile sociale și politice ale supraîncărcării informaționale și ale „doomscrolling-ului”. Ei vor evalua modul în care aceste comportamente pot influența opinia publică și implicarea civică. Lecția îi va provoca pe elevi să-și dezvolte competențe avansate de alfabetizare media pentru a deveni consumatori mai responsabili de informații online.
Rezultate ale învățării	Elevii vor fi capabili să: • Identifice modul în care diferite surse online pot prezenta perspective limitate sau unilaterale asupra informațiilor. • Să evalueze credibilitatea și potențialele prejudecăți ale diverselor surse de știri online și de pe rețelele sociale. • Să elaboreze strategii pentru a-și diversifica în mod intenționat consumul de informații și pentru a căuta perspective diferite.
Instrumente/materiale necesare	• Tablă albă sau proiector • Markere sau pixuri • Fișă de studiu de caz: „Analiza știrilor online – «Reamenajarea parcului din centrul orașului»” (accesibilă prin partajarea ecranului sau pe dispozitive individuale) • Calculatoare cu acces la internet pentru cercetare • Foaia de lucru „Crearea unui flux de știri echilibrat” (Anexa I)
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea lecției (7 minute) Prezentați lecția cu un sondaj rapid prin ridicarea mâinii: <i>„Unde ați auzit prima dată despre ultima știre importantă – pe TikTok, Instagram, YouTube, un site de știri, la televizor sau de la prieteni/familie?”</i> Scopul este de a evidenția faptul că majoritatea informațiilor își au originea în fluxurile de pe rețelele sociale. Notați 1-2 concluzii rapide pe tablă: <i>„Majoritatea dintre noi începem cu rețelele sociale, așa că «fluxul» determină ce vedem mai întâi.”</i> Apoi scrieți 3 reguli de bază pe tablă (solicitați un vot rapid cu degetul mare ridicat):

	1. <i>Ascultați pentru a înțelege, nu pentru a câștiga.</i> 2. <i>Folosiți dovezi, nu atacuri personale.</i> 3. <i>Exprimați-vă dezacordul cu respect; evitați presupunerile bazate pe identitate.</i> Treceți la obiectivul lecției. Dați fiecărui elev o notiță adezivă și spuneți: „Scrieți un lucru pe care doriți să îl învățați sau să îl schimbați astăzi în legătură cu obiceiurile voastre de informare.” Notați câteva exemple pe tablă: „să identific mai repede prejudecățile”, „să verific credibilitatea”, „să văd mai multe perspective”, „să-mi diversific sursele”. Invitați elevii să-și lipească notițele adezive pe tablă și apoi grupați-le în 2-3 obiective ale clasei (de exemplu, „Evaluează credibilitatea”, „Lărgiște-ți perspectivele”, „Redu dependența de «derularea automată»”). Împreună cu întreaga clasă, alegeți un indicator simplu pentru fiecare obiectiv pentru această săptămână și păstrați-le la vedere pentru a le folosi ca referință în secțiunea 7.5 și în activitatea de follow-up, de exemplu: • <i>Lărgirea perspectivelor → Adăugarea unei noi surse credibile, cu un punct de vedere diferit, în fluxul meu de știri.</i> • <i>Evaluarea credibilității → Folosiți un test cu 3 întrebări pentru 2 elemente (Cine/Cum/De ce?).</i> • <i>Reducerea dependenței de derularea automată → Deschideți cel puțin o sursă directă înainte de a partaja.</i> Spuneți: „În continuare, veți analiza un caz scurt folosind o mini-listă de verificare privind prejudecățile și credibilitatea. Folosiți obiectivele clasei noastre pentru a vă ghida în ceea ce căutați.”
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10 minute) Împărțiți elevii în grupuri de câte 4. Oferiți acces la Studiul de caz: Analiza știrilor online (fie prin proiectarea acestuia pentru întreaga clasă, fie prin accesarea acestuia de către elevi pe dispozitive individuale). Explicați pe scurt: „Veți analiza postările/știrile folosind întrebările orientative din cadrul acestui instrument.” Reamintiți obiectivul clasei din secțiunea 7.1: <i>evaluarea credibilității, lărgirea perspectivelor, reducerea dependenței de derularea automată.</i> Îndrumați elevii să analizeze postările de exemplu. Rugați fiecare grup să formuleze o întrebare suplimentară de investigare (de exemplu, „Ce lipsește?” sau „Cine are de câștigat dacă cred asta?”). Cereți grupurilor să noteze pe foaia de lucru: • Indicatori de părtinire → cuvinte emoționale/încărcate, formulări unilaterale, exagerări. • Factori de credibilitate → autorul/sursa sunt menționați? există

	dovezi? puteți verifica informațiile? ● Lacune de perspectivă → ce voci lipsesc? (de exemplu, doar o singură tabără politică, fără contribuția experților, fără punctul de vedere al cetățenilor). Apoi, rugați fiecare grup să prezinte un indicator de părtinire pe care l-a identificat și o întrebare privind credibilitatea pe care a ridicat-o. Notați 2–3 exemple pe tablă.
Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Creare (15 minute) Începeți prin a spune: „<i>Gândiți-vă la ultimele 10 postări sau titluri pe care le-ați văzut online. De unde proveneau? Ce tipuri de perspective predominau?</i>” Cereți grupurilor sau participanților individuali să noteze pe o foaie de hârtie: ● Cele mai frecvente 3–4 surse (de exemplu, TikTok, un site de știri, un influencer). ● Observați dacă sursele sunt similare (aceeași orientare politică, aceeași țară, același stil). Acum, distribuiți fișa de lucru „Construirea unui flux de știri echilibrat” (Anexa I) cu următoarele întrebări: ● <i>Păstrați</i>: În ce surse am încredere și pe care doresc să le păstrez? ● <i>Adăugare</i>: Ce surse noi mi-ar putea lărgi perspectiva? (de exemplu, surse internaționale, verificatori de fapte, puncte de vedere diferite). ● <i>Limitați</i>: Care sunt sursele care generează suprasolicitare, negativitate sau prejudecăți pe care doresc să le reduc? Pe șablon, dați următoarea instrucțiune: „<i>Scrieți un obiectiv concret privind modul în care veți interacționa cu noul flux de știri în această săptămână și o provocare cu care credeți că vă veți confrunta.</i>” ● Exemplu de obiectiv: „<i>Să verific BBC World o dată pe săptămână</i>” sau „<i>Să urmăresc un cont de verificare a faptelor</i>”. ● Exemplu de provocare: „<i>Este mai ușor să derulez pur și simplu pe TikTok</i>” sau „<i>Prietenii distribuie linkuri părtinitoare</i>”. Dacă timpul este limitat, atribuiți acest pas ca temă suplimentară. Partajare și feedback între colegi (7 minute) Rugați elevii să formeze perechi și să împărtășească două lucruri din planurile lor de „Construirea unui flux de știri echilibrat”: 1. O sursă nouă pe care au adăugat-o pentru a-și lărgi perspectiva.

	2. O provocare pe care o anticipează atunci când încearcă să interacționeze cu fluxul lor reproiectat. Partenerul răspunde cu un feedback constructiv, folosind cadrul de evaluare cu un singur punct: • „Observ că...” (punct forte) • „Ar fi și mai bine dacă...” (sugestie) În încheiere, profesorul invită 2–3 voluntari să împărtășească punctele forte ale discuțiilor lor („Ce idee din planul partenerului tău crezi că ar trebui să o audă și ceilalți?”).
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (7 minute) Cereți elevilor să completeze o scurtă reflecție pentru a consolida cunoștințele dobândite și a se pregăti pentru activitățile ulterioare. Distribuți fișa de evaluare finală (3–2–1 + autoevaluare cu emoji). Elevii răspund individual: • 3 idei despre știrile online/părtinirea pe care le-au învățat astăzi • 2 acțiuni personale pe care le vor întreprinde pentru a-și lărgi perspectiva sau pentru a-și îmbunătăți fluxul de știri • 1 întrebare pe care o mai au • Autoevaluare cu emoji: În acest moment, fluxul meu de știri online mă face să mă simt: 😊 / 😐 / 😞. După ce îmi voi pune în practică strategia, aș vrea să mă simt mai mult: 😊 / 😐 / 😞. Pentru a aprofunda, cereți elevilor să-și revizuiască șablonul „Feed de știri echilibrat” și să scrie un obiectiv pentru următoarele 48 de ore (de exemplu, „Să urmăresc o nouă sursă credibilă și să citesc două postări”). De asemenea, să noteze o posibilă provocare. Încheiați făcând legătura cu obiectivele lecției 7.1: „Priviți indicatorii de succes pe care i-am stabilit împreună. În următoarele două zile, testați-vă planul. Vom începe următoarea lecție cu o scurtă discuție: Ce a funcționat, ce nu a funcționat și ce urmează.”
Link către aplicația DigRight	Elevii sunt încurajați să folosească aplicația DigRight acasă pentru a-și consolida cunoștințele. Aceștia pot explora mai multe clădiri și pot încerca diferite răspunsuri la scenariile pentru a primi feedback și a reflecta asupra bunăstării lor digitale.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Puncte de intrare flexibile: Elevii care consideră că știrile sau exemplele politice sunt prea grele din punct de vedere emoțional pot alege subiecte mai puțin polarizante (de exemplu, știință, mediu, știri locale), aplicând în

același timp aceeași analiză a prejudecăților și a credibilității.

- **Materiale simplificate:** Oferiți o versiune a instrumentului „Analizarea știrilor online” cu postări mai scurte sau mai puține elemente pentru elevii care au nevoie de o sarcină de citire redusă.
- **Fraze de început:** Oferiți îndrumări structurate pentru a sprijini raționamentul critic:
 - „Această postare ar putea fi părtinitoare deoarece...”
 - „Perspectiva care lipsește aici este...”
 - „Această sursă pare credibilă deoarece...”
- **Instrumente de asistență:** Permiteți utilizarea funcției de citire cu voce tare, a ecranelor cu contrast ridicat, a fonturilor adaptate pentru dislexie și a împerechării în grupuri pentru citirea colaborativă.
- **Formate flexibile de prezentare:** Elevii pot prezenta reproiectarea „Balanced Feed” sub forma unui plan scris succint, a unei infografice sau a unei hărți mentale.
- **Siguranță emoțională:** Recunoașteți că analiza conținutului polarizant poate provoca disconfort. Subliniați că scopul este conștientizarea, nu judecata sau dezbateră.
- **Opțiuni de reflecție:** Permiteți elevilor să înregistreze răspunsuri audio sau sub formă de liste cu puncte, în loc de texte extinse, dacă scrierea reprezintă o barieră.
- **Împerecherea colegilor:** Împerechiți vorbitorii încrezători cu gânditorii reflexivi pentru secțiunile 7.4 și 7.5, astfel încât toată lumea să contribuie în mod semnificativ la discuție

Evaluare, apreciere și reflecție

Observarea discuțiilor de grup (7.2): Folosiți lista de verificare pentru observare în timpul activităților 7.2 și 7.3 pentru a nota implicarea elevilor. Căutați nu doar rezultatele finale, ci și dovezi ale raționamentului și ale curiozității, de exemplu:

- Identifică indicatorii de părtinire și explică de ce sunt importanți.
- Evaluează credibilitatea în raport cu sursa, dovezile sau scopul.
- Observă lacunele de perspectivă și reflectează asupra cui/ce lipsește.
- Explică modul în care informațiile pot provoca stres, polarizare sau manipulare.

Observarea feedback-ului între colegi (7.4): Observați modul în care elevii își prezintă planurile și oferă feedback, evaluând capacitatea lor de a-și explica clar strategiile și de a evalua în mod ponderat ideile colegilor.

Autoevaluare (7.5): Întrebările de ghidare vizează atât învățarea cognitivă (*Ce perspective am dobândit cu privire la prejudecăți și credibilitate?*) cât și reflecția psihologică (*Cum mă face să mă simt feedback-ul meu? Cum ar putea strategiile să reducă stresul sau manipularea?*).

Urmărire (Următoarea lecție): În perechi, elevii fac o analiză a încercării strategice de 48 de ore: „Ce a funcționat? Ce nu a funcționat? Care este următorul meu pas?”

Evaluează capacitatea elevilor de a monitoriza, adapta și menține strategiile, ceea ce reprezintă un indicator cheie al dezvoltării în ceea ce privește bunăstarea digitală.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observarea profesorului

Scop: Să ajute profesorul să urmărească implicarea elevilor și gândirea de nivel superior în timpul discuțiilor din clasă și al activităților individuale sau în perechi. Concentrați-vă nu doar pe participare, ci și pe dovezi de raționament și reflecție

Utilizați această listă de verificare în mod informal în timp ce circulați prin clasă sau în timpul prezentărilor și al schimbului de experiență între colegi. Un simplu ✓ sau ✗ în coloane este suficient pentru a ghida feedback-ul sau intervenția.

Numele elevului	Identifică indicatorii de părtinire	Evaluează credibilitatea sursei (cine/cum/de ce)	Observă lacunele de perspectivă	Explică impactul posibil (stres, polarizare, manipulare)	Contribuie la un plan de conținut echilibrat

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.
- Utilizați 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

Ghidul progresului în învățare

Instrucțiuni: Utilizați acest ghid de notare după ce elevii finalizează lecția (fișa de ieșire + alegerea strategiei). Este un instrument rapid și formativ pentru a verifica înțelegerea generală, reflecția și fezabilitatea strategiilor. Notați fiecare criteriu pe baza dovezilor obținute din activitățile din clasă și din fișele de ieșire. Notele vă ajută să identificați care elevi sunt încrezători și care ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar în cadrul discuției de 48 de ore privind testarea strategiei din lecția următoare.

Criterii	Bun (3 puncte)	În curs de dezvoltare (2 puncte)	Are nevoie de sprijin (1 punct)
Înțelegere critică	Identifică clar prejudecățile, credibilitatea și lacunele de perspectivă; explică modul în care manipularea sau suprasolicitarea pot distorsiona înțelegerea.	Identifică unele probleme legate de prejudecăți/credibilitate, dar explicațiile sunt parțiale sau generice.	Conștientizare minimă a prejudecăților/credibilității. Se observă puțin sau deloc raționament.
Perspectivă emoțională și psihologică	Reflectează profund asupra modului în care obiceiurile de consum media influențează emoțiile (stres, anxietate, polarizare); recunoaște manipularea sau factorii declanșatori emoționali.	Observă unele efecte emoționale, dar îi lipsește profunzimea sau legătura cu comportamentul.	Reflecție redusă sau inexistentă asupra impactului emoțional/psihologic.
Acțiune strategică	Propune cel puțin două strategii specifice și realiste care reduc suprasolicitarea și încurajează consumul conștient.	Propune 1–2 strategii care sunt oarecum fezabile sau generice.	Strategii vagi, nerealiste sau inexistente.
Reflecție asupra impactului	Demonstrează conștientizarea modului în care strategiile funcționează în timp; adaptează sau rafinează acțiunile pe baza rezultatelor sau a	Reflectează asupra succesului/eșecului, dar fără o adaptare clară.	Reflecție minimă sau inexistentă asupra rezultatelor sau schimbărilor.

	feedback-ului.		
--	----------------	--	--

Ghid de notare:

- **10–12 puncte (Excelent):** Înțelegere solidă, reflecție profundă, strategii realiste și cu impact; dovezi clare de adaptare.
- **7–9 puncte (Bun):** Înțelegere solidă, o oarecare reflecție emoțională, strategii în mare parte practice, dar care necesită perfecționare.
- **4–6 puncte (Parțial):** Înțelegere limitată; intuiție emoțională sau strategii insuficient dezvoltate.
- **0–3 puncte (Necesită sprijin):** Înțelegere sau reflecție minimă; strategii nerealiste sau absente.

Notă pentru profesor: Folosiți rezultatele pentru a oferi feedback orientat spre dezvoltare (de exemplu, „Puncte forte”, „Dezvoltare”, „Următorul pas”) și pentru a identifica elevii care au nevoie de sprijin suplimentar în timpul discuției de evaluare a strategiei, care va avea loc la 48 de ore după lecția următoare.

Chestionar de final (sfârșitul unității 7.5)

Instrucțiuni: Acordă-ți câteva minute pentru a reflecta cu atenție asupra a ceea ce ai explorat astăzi. Fii sincer, acest lucru este doar pentru tine (și pentru profesorul tău, dacă te simți confortabil să împărtășești). Consideră acest lucru ca fiind primul pas în asumarea cu adevărat a alegerilor tale digitale

3 idei despre prejudecăți, credibilitate sau manipulare pe care le-am învățat astăzi:

2 acțiuni pe care le voi întreprinde pentru a-mi lărgi perspectivele sau pentru a-mi îmbunătăți fluxul de știri:

O întrebare pe care încă o am:

Întrebări de reflecție
pentru elevi

	Autoevaluare cu emoji: • Feed-ul meu mă face să mă simt: 😊 / 😐 / 😞 • După ce îmi pun în practică strategia, vreau să mă simt: 😊 / 😐 / 😞												
Șabloane de autoevaluare și evaluare colegială	Verificare rapidă de autoevaluare Instrucțiuni: Citește fiecare afirmație de mai jos și bifează sincer ✓/X sau scrie o scurtă notă pe baza înțelegerii și efortului tău din timpul acestei lecții. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Afirmație</th><th>Răspuns (✓/X sau o scurtă notă)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Am identificat astăzi cel puțin un indicator de părtinire.</td><td></td></tr> <tr> <td>Am evaluat credibilitatea a cel puțin unei surse (Cine/Cum/De ce).</td><td></td></tr> <tr> <td>Am adăugat sau am intenționat să adaug o nouă sursă credibilă la fluxul meu.</td><td></td></tr> <tr> <td>M-am gândit la modul în care fluxul meu de știri îmi influențează starea de spirit sau nivelul de stres.</td><td></td></tr> <tr> <td>Strategia mea m-ar putea ajuta să mă simt mai puțin copleșit sau manipulat deoarece...</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Afirmație	Răspuns (✓/X sau o scurtă notă)	Am identificat astăzi cel puțin un indicator de părtinire.		Am evaluat credibilitatea a cel puțin unei surse (Cine/Cum/De ce).		Am adăugat sau am intenționat să adaug o nouă sursă credibilă la fluxul meu.		M-am gândit la modul în care fluxul meu de știri îmi influențează starea de spirit sau nivelul de stres.		Strategia mea m-ar putea ajuta să mă simt mai puțin copleșit sau manipulat deoarece...	
Afirmație	Răspuns (✓/X sau o scurtă notă)												
Am identificat astăzi cel puțin un indicator de părtinire.													
Am evaluat credibilitatea a cel puțin unei surse (Cine/Cum/De ce).													
Am adăugat sau am intenționat să adaug o nouă sursă credibilă la fluxul meu.													
M-am gândit la modul în care fluxul meu de știri îmi influențează starea de spirit sau nivelul de stres.													
Strategia mea m-ar putea ajuta să mă simt mai puțin copleșit sau manipulat deoarece...													

Note pentru profesor

- Prezentați această lecție ca pe o formă de responsabilizare, nu de cenzură. Scopul este de a-i ajuta pe elevi să gândească critic și să gestioneze informațiile digitale, nu de a le impune alegeri „bune” sau „rele” în ceea ce privește conținutul media.
- Stabiliți norme clare de discuție în 7.1 („ascultați pentru a înțelege, nu pentru a câștiga”) pentru a crea un mediu sigur pentru explorarea conținutului sensibil.
- Reamintiți elevilor că educația media nu se referă doar la fapte, ci și la observarea modului în care informațiile ne fac să ne simțim și de ce.
- Concentrați-vă pe raționament, nu pe opinii. Redirecționați discuția cu întrebări precum: „*Ce dovezi susțin această afirmație?*” sau „*Ce perspectivă lipsește?*”
- În cadrul urmăririi strategiei de 48 de ore, îndrumați elevii să observe tiparele, mai degrabă decât succesul sau eșecul. Exemplu: „*Ce observați acum despre momentele în care sunteți cel mai predispuși să vă scufundați în știri apocaliptice sau să deveniți stresați?*”
- Normalizați faptul că sentimentul de a fi manipulat sau de anxietate provocat de știrile online este ceva obișnuit; conștientizarea este primul pas către capacitatea de a acționa.
- Începeți următoarea lecție cu o sesiune de 5 minute de analiză a încercării strategiei de 48 de ore. Aceasta închide ciclul de învățare autoreglementată (planifică → acționează → reflectează → adaptează-te).
- Puneți accentul pe respectul față de diversitatea opiniilor și consolidați principiile cetățeniei digitale. Verificați, manifestați empatie și gândiți critic.

ANEXA I – CREAREA UNUI FLUX DE ȘTIRI ECHILIBRAT

Crearea unui flux de știri echilibrat

Instrucțiuni:

1. Enumerați sursele pe care le utilizați efectiv.
2. Analizați-le rapid (credibilitate, impact emoțional, perspectivă).
3. Reorganizați-vă fluxul de știri (Păstrați / Adăugați / Limitați) cu argumente.
4. Stabiliți un plan de acțiune succint pentru 48 de ore.

Pasul 1: Sursele mele actuale

Enumerați primele **2–3 surse de știri sau informații** pe care le utilizați cel mai des (de exemplu, conturi specifice de social media, site-uri de știri, canale YouTube, influențatori).

Sursă / Cont / Canal	Tip (rețele sociale, site web, influencer etc.)	De ce îl folosesc cel mai des (1 propoziție)

Pasul 2: Evaluare rapidă a sursei (marcați cu un cerc de la 1 la 5 și adăugați o notă)

1 = scăzut 5 = ridicat

Sursă	Credibilitate (Cine/Cum/De ce)	Impact emoțional (clickbait? indignare?)	Diversitatea perspectivelor (mai multe părți?)	Notă (părtinire sau factor declanșator care determină vizionarea)

Sfat: Un nivel ridicat al „atrăției emoționale” (4–5) nu este întotdeauna un lucru rău, doar fiți conștienți de acest lucru.

Pasul 3: Creați un flux echilibrat

Categorie	Exemple / Conturi	De ce am ales asta (impactul asupra mea)	Posibile prejudecăți sau declanșatori emoționali de care trebuie să ții cont
Păstrați (credibil, de încredere, încă valoros)			
Adăugare (surse noi pentru a lărgi perspectivele)			
Limitați / Eliminați (surse care provoacă suprasolicitare sau stres)			

Pasul 4: Reflecție rapidă

- În acest moment, fluxul meu de știri îmi provoacă în principal următoarele sentimente: 😊 / 😐 / 😞
- Un semn de manipulare pe care îl voi urmări (de exemplu, „rage bait”, miniaturi înșelătoare):

- După 48 de ore, vreau să simt mai mult: 😊 / 😐 / 😞 — pentru că _____

Pasul 5: Testarea strategiei timp de 48 de ore

Scop: Testează o strategie din planul tău de reprojectare a fluxului de știri echilibrat timp de două zile. Observă factorii declanșatori, emoțiile și schimbările care apar.

Planul meu strategic

Strategia pe care o voi testa: _____

Când / Unde o voi aplica: _____

Dacă observ (factor declanșator): _____

Atunci voi (răspunsul strategiei): _____

Tabelul meu de reflecție pe 48 de ore

Data și ora	Factor declanșator (Ce m-a determinat să derulez pagina?)	Sentiment (😊 / 😐 / 😞)	Mi-am folosit strategia? (✓/X)	Ce s-a întâmplat după 5 minute?	Cum m-am simțit după ce am folosit-o?
Exemplu: luni, ora 19:30	O poveste populară pe TikTok	😊	✓	Am ieșit la o plimbare	M-am simțit mai calm după pauză

Următoarea lecție: Discuție în perechi

- Ce a funcționat cel mai bine? _____

- Ce nu a funcționat? _____

- Cum a afectat asta stresul sau polarizarea mea? _____

- Ce voi încerca să fac altfel data viitoare? _____

Planul lecției 4

Titlu	Dezvoltarea rezilienței digitale: gestionarea emoțiilor într-o lume online
Grupa de vârstă	15 - 17 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Studentii vor dobândi o înțelegere a modului în care mediile informaționale online le influențează emoțiile, atenția și starea de bine. Ei vor analiza în mod critic modul în care algoritmi și caracteristicile de design favorizează „doomscrolling-ul” și suprasolicitarea informațională și vor exersa strategii de reglare emoțională pentru a-și consolida reziliența digitală.
Rezultate ale învățării	Studentii vor fi capabili să: • Identifice emoțiile și efectele psihologice legate de supraîncărcarea informațională și de „doomscrolling”. • Recunoască cel puțin doi factori declanșatori emoționali personali și să analizeze modul în care caracteristicile de design ale aplicațiilor (notificări, derulare infinită, algoritmi) pot intensifica aceste reacții. • Să exerseze și să articuleze cel puțin două tehnici de reglare emoțională pentru gestionarea stresului digital.
Instrumente/materiale necesare	• Tablă albă sau proiector • Markere sau pixuri • Foaia de lucru „Verificarea emoțiilor digitale” (Anexa I) • „Carduri cu factori declanșatori digitali”, „Carduri cu strategii de reziliență” și „Trusa mea de instrumente pentru reziliență digitală” tipărite în prealabil (Anexa II) • Hârtie de format mare sau carton pentru fiecare elev/pereche, pentru a-și crea propria trusă de instrumente, sau acces la un instrument digital de tip „canvas” (Canva, Padlet, Jamboard). • Clip video scurt (montaj de 30 de secunde care ilustrează „doomscrolling” https://www.youtube.com/watch?v=thLHZeGYi8g)
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (7 minute) Începeți prin a arăta un clip video scurt sau o secvență de imagini care ilustrează derularea fără sfârșit (de exemplu, https://www.youtube.com/watch?v=thLHZeGYi8g) și apoi întrebați: „Gândiți-

	vă la un moment în care ați petrecut mult timp online, poate derulând pe rețelele sociale, vizionând videoclipuri sau citind știri. Cum v-a schimbat starea de spirit după aceea, mai ales dacă ați văzut conținut deranjant sau v-ați simțit copleșiți?” Lăsați-le un moment de reflecție în liniște, apoi invitați elevii să-și împărtășească sentimentele (de exemplu: „M-am simțit obosit”, „M-am simțit stresat”, „M-am simțit puțin deprimat”, „M-am enervat”). Subliniați că aceste sentimente sunt normale și că multe persoane le experimentează. Prezentați provocarea principală: „Deși internetul este uimitor, el poate fi și o sursă de stres, ducând la sentimente precum anxietatea, tristețea sau chiar furia, dacă nu suntem atenți.” Definiți împreună scopul lecției scriind pe tablă expresia „Dezvoltarea rezilienței digitale” și întrebând: „Ce v-ar face să vă simțiți mai stăpâni pe emoțiile voastre online?” Ascultați sugestiile elevilor și selectați 3–4 răspunsuri, sintetizându-le în obiective stabilite împreună, de exemplu: • Să recunosc modul în care conținutul online mă afectează emoțional • Să învăț strategii pentru a rămâne calm sau concentrat • Să-mi gestionez mai bine timpul petrecut derulând pagina Scrieți sau proiectați aceste obiective sub titlul „Obiectivele clasei noastre pentru astăzi”.
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10 minute) Distribuiți fișa de lucru „Verificarea emoțiilor digitale” (sau proiectați întrebările pe care elevii să le analizeze în caietele lor). Cereți elevilor să-și ia câteva minute de liniște pentru a reflecta individual asupra întrebărilor: „Ce tip specific de conținut online sau de interacțiuni pe rețelele sociale tinde să vă facă să vă simțiți stresați, triști, supărați sau anxioși?” De asemenea, încurajați-i să se gândească la următoarea întrebare: „Când vă simțiți cel mai copleșiți de informații sau tentați să derulați conținutul în căutarea veștilor negative?” Împărțiți elevii în grupuri de câte 4. Rugați-i să clasifice factorii declanșatori (de exemplu, <i>postări care încurajează comparațiile, știri negative, comentarii negative, notificări constante, certuri</i>). Fiecare grup identifică 2–3 factori declanșatori comuni și îi prezintă la tablă. Moderați o discuție cu întreaga clasă pe tema „De ce apar în continuare acești factori declanșatori?”. Ghidați reflecția asupra modului în care caracteristicile de design amplifică aceste emoții. Întrebați: • „Ce vă face să continuați să derulați chiar și atunci când vă simțiți mai rău?” • „Care dintre caracteristicile aplicației ar putea fi concepute pentru a vă atrage înapoi?” • „Cum vă afectează starea de spirit notificările sau recomandările?”

	Rezumați cu termeni-cheie: <i>derulare infinită, notificări, bucle de recompensă, algoritmi</i>, făcând legătura cu supraîncărcarea informațională și „doomscrolling”.
Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Creație (15 minute) Împărțiți elevii în perechi sau grupuri mici și oferiți-le un set de „Cărți de declanșare digitală” și „Cărți de strategii de reziliență” tipărite în prealabil. Pentru fiecare Carte de declanșare, elevii vor selecta apoi o Carte de strategii de reziliență corespunzătoare, care consideră că i-ar ajuta să gestioneze acel declanșator specific. Ei trebuie să potrivească cărțile Ar trebui să le clasifice în următoarele categorii: • „Pregătire înainte de a derula”: O strategie de utilizat înainte de a interacționa cu factorul declanșator (de exemplu, setarea unui cronometru înainte de a deschide rețelele sociale dacă „plictiseala și derularea fără scop” reprezintă un factor declanșator). • „Acțiune în momentul respectiv”: o strategie de utilizat în timp ce te confrunți cu factorul declanșator și te simți copleșit (de exemplu, respirație profundă dacă „certurile online” reprezintă un factor declanșator). • „Recuperare după derulare”: O strategie de utilizat după ce s-au detașat, dacă factorul declanșator a provocat totuși sentimente negative (de exemplu, a vorbi cu un prieten dacă „a vedea vieți perfecte” a provocat tristețe). Încurajați discuția despre motivul pentru care anumite strategii funcționează mai bine pentru anumite factori declanșatori. Apoi, fiecare elev alege de pe cartonașe 3 factori declanșatori care îl afectează cel mai mult. Puneți la dispoziție și cartonașe goale pentru ca elevii să noteze factorii declanșatori identificați la punctul 7.2. Pentru fiecare dintre cei 3 factori declanșatori, elevii notează (sau tastează, dacă folosesc varianta digitală) strategiile corespunzătoare pe foaia lor <i>„Trusa digitală de reziliență”</i>. De asemenea, adaugă: • Un obiect sau o ajustare a setărilor aplicației (de exemplu, dezactivarea notificărilor push, limitarea timpului petrecut pe feed-ul „Pentru tine”, programarea pauzelor offline). • O scurtă notă: <i>„Această strategie este utilă deoarece...”</i> Circulați printre elevi pentru a vă asigura că aceștia pot justifica fiecare asociere de cartonașe. Fiecare elev alege o strategie din setul său de instrumente pe care să o testeze în zilele următoare, ca parte a unui experiment personal de 48 de ore.

	Împărtășirea și feedback-ul colegilor (5 - 10 minute) Rugați elevii să formeze noi perechi și informați-i că fiecare va împărtăși un factor declanșator emoțional și o strategie din setul lor de instrumente (ideal ar fi cea pe care intenționează să o testeze în următoarele 48 de ore). Încurajați-i să explice pe scurt <i>de ce cred că această strategie ar putea funcționa și cum se leagă de un obicei specific sau de o caracteristică de design</i>. Explicați-le că fiecare partener răspunde folosind următorul cadru pentru a oferi feedback colegial: • „<i>Observ că...</i>” (ceea ce pare logic sau eficient), • „<i>Ar fi și mai bine dacă...</i>” (o mică sugestie sau o idee alternativă), • „<i>Aș putea încerca, de asemenea, să...</i>” (opțional — o legătură sau o perspectivă comună). Încurajați comentariile scurte, amabile și specifice (fără judecăți sau opinii personale).
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (5–10 minute) Înmânați fiecărui elev un „bilet de ieșire” 3-2-1 din secțiunea „Întrebări de reflecție”. Elevii ar trebui să reflecteze individual asupra lecției, răspunzând la următoarele întrebări: „3 lucruri pe care le-am învățat despre gestionarea emoțiilor sau a factorilor declanșatori atunci când sunt online”, „2 strategii pe care le-am găsit cele mai utile pentru gestionarea acestora” și „1 acțiune pe care o voi întreprinde în următoarele 48 de ore pentru a-mi consolida reziliența digitală” și verificarea emoji-urilor. Invitați elevii care se simt în largul lor să împărtășească cu voce tare o idee sau un „pas următor”. Subliniați faptul că obiectivul este <i>conștientizarea și dezvoltarea personală</i>, nu perfecțiunea. Colectați fișele de ieșire ca formă de evaluare și pentru a vă ghida în lecțiile viitoare. Încheiați cu: „<i>În următoarele 48 de ore, veți pune în practică strategia pe care ați ales-o. Vom începe următoarea lecție reflectând asupra a ceea ce a funcționat, a ceea ce nu a funcționat și a modului în care acest lucru v-a afectat emoțiile sau concentrarea.</i>”
Legătură către aplicația DigRight	Elevii sunt încurajați să utilizeze aplicația DigRight acasă pentru a consolida cunoștințele dobândite. Scenariile prezintă schimbări de dispoziție și îi pot ajuta pe elevi să observe legătura dintre obiceiurile lor digitale și starea emoțională. Anumite scenarii din aplicație pot prezenta personaje non-jucătoare (NPC) care se confruntă cu stres digital, determinându-i pe elevi să

	aplice opțiunile de reglare emoțională din „Planul lor de reziliență digitală”.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți elevilor mai multe modalități de a-și exprima emoțiile și strategiile, prin scriere, desen, diagrame bazate pe emoji sau instrumente digitale. • Folosiți „Digital Emotions Check-in” cu emoji-uri pentru a veni în sprijinul elevilor care învață vizual sau al celor cu un vocabular emoțional limitat. • Oferiți elevilor posibilitatea de a omite sau de a face anonime exemplele personale. Oferiți un spațiu liniștit de reflecție pentru oricine se simte copleșit. • Recunoașteți că exprimarea emoțională variază de la o cultură la alta; unii elevi pot prefera reflecția în privat, alții discuția deschisă. Tratați ambele moduri ca fiind normale. • Furnizați fraze de început (de exemplu, „Când văd ___ online, mă simt ___ pentru că...”). Oferiți seturi de cartonașe simplificate sau exemple preselectate pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar. • Permiteți utilizarea funcțiilor de transformare a vorbirii în text, de citire cu voce tare sau a panourilor colaborative online (Padlet, Mentimeter) pentru a asigura accesibilitatea.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluarea formativă se va desfășura pe parcursul lecției. Aceasta include observarea participării în timpul discuțiilor de grup și al sesiunilor de brainstorming. Profesorul notează dacă elevii: • Identifică cu precizie emoțiile și factorii declanșatori. • Recunosc caracteristicile de design care intensifică emoțiile. • corelează strategiile în mod adecvat cu factorii declanșatori • Demonstrează empatie și utilizează un vocabular emoțional în cadrul discuțiilor. Evaluarea reciprocă va avea loc în cadrul secțiunii 7.4, unde elevii vor folosi cadrul format din trei părți pentru a oferi comentarii constructive și specifice cu privire la seturile de instrumente ale colegilor. Autoevaluarea se va realiza prin intermediul fișelor de ieșire „3-2-1”, oferind o verificare finală a înțelegerii de către elevi a conceptelor-cheie și a aplicării acestora, precum și prin secțiunea de reflecție din <i>Setul de instrumente pentru reziliență digitală</i>, pentru a documenta concluziile și a planifica o perioadă de testare a strategiei de 48 de ore.
Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici) Rubrica pentru planul strategic de bunăstare digitală Scop: Evaluarea calității și a profunzimii gândirii din setul individual de instrumente de reziliență digitală al	

fiecărui elev (sarcina principală a lecției).

criterii	Excelent (3 puncte)	Bun (2 puncte)	În curs de dezvoltare (1 punct)
Selectarea strategiilor pe niveluri	Explică clar modul în care factorii declanșatori influențează starea de spirit și modul în care strategiile ajută la reglarea emoțiilor.		
Justificarea alegerilor strategice	Face legătura între emoții și anumite caracteristici digitale sau obiceiuri care le intensifică.		
Aplicabilitatea și caracterul practic al setului de instrumente	Evaluează modul în care au funcționat strategiile și planifică adaptarea acestora pentru utilizarea viitoare.		
Reflecție metacognitivă	Evaluează modul în care au funcționat strategiile și planifică adaptarea acestora pentru utilizarea viitoare.		

Ghid de notare:

- **10–12 puncte (Excelent):** Înțelegere emoțională și critică profundă; strategii realiste; dovezi clare de reflecție și dezvoltare.
- **7–9 puncte (Bine):** Înțelegere solidă; strategii practice, dar reflecția ar putea fi mai aprofundată.
- **4–6 puncte (Parțial):** Înțelegere limitată sau strategii vagi; reflecție minimă.
- **0–3 puncte (Necesită sprijin):** Înțelegere incompletă; strategii lipsă sau inadecvate.

Chestionar de evaluare (sfârșitul unității 7.5)

Instrucțiuni: Acordă-ți câteva minute pentru a reflecta cu atenție asupra a ceea ce ai explorat astăzi. Fii sincer, acest exercițiu este doar pentru tine (și pentru profesorul tău, dacă te simți confortabil să împărtășești). Consideră acest lucru ca fiind primul pas spre asumarea deplină a alegerilor tale digitale

3 lucruri pe care le-am învățat despre emoțiile mele sau factorii declanșatori online:

Întrebări de reflecție
pentru elevi

2 strategii pe care le-am găsit cele mai utile:

O acțiune pe care o voi întreprinde în următoarele 48 de ore:

Autoevaluare cu emoji:

- Cum mă simt acum în legătură cu obiceiurile mele online?: 😊 / 😐 / 😞
- După ce îmi voi pune în practică strategia, vreau să mă simt: 😊 / 😐 / 😞

**Șabloane de
autoevaluare/evaluare
colegială**

Rubrică cu un singur criteriu (feedback de la colegi)

Întrebare	Feedback
Dovezi pe care le observ...	
Ar fi și mai bine dacă...	
Aș putea încerca și...	

Exemple de începuturi de propoziții:

- „Observ că ai adăugat ____, ceea ce demonstrează că ești conștient de...”
- „Ar fi și mai bine dacă ai încerca __ pentru a reduce stresul sau suprasolicitarea.”
- „Aș putea încerca și eu __ pentru că...”

Lista de verificare pentru autoevaluare

Instrucțiuni: Citește fiecare afirmație de mai jos și bifează sincer ✓/X sau scrie o scurtă notă pe baza înțelegerii și efortului tău din timpul acestei lecții.

Afirmație	Răspuns (✓/X sau o scurtă notă)
Am identificat cel puțin un factor declanșator emoțional.	
L-am asociat cu o funcție specifică a aplicației sau cu un obicei.	
Am asociat o strategie utilă fiecărei faze	
Pot explica de ce strategia mea m-ar putea ajuta să mă simt mai bine.	

	<table border="1" data-bbox="502 224 1437 521"> <tr> <td data-bbox="502 224 1098 521">Am planificat o mică schimbare pe care o pot încerca în următoarele 48 de ore.</td><td data-bbox="1098 224 1437 521"></td></tr> </table>	Am planificat o mică schimbare pe care o pot încerca în următoarele 48 de ore.	
Am planificat o mică schimbare pe care o pot încerca în următoarele 48 de ore.			
Note pentru profesor	• Prezentați emoțiile digitale ca fiind universale și gestionabile. Puneți accentul pe dezvoltare și autoreglare, mai degrabă decât pe emoțiile „bune vs. rele”. • Dați exemplu de empatie și curiozitate, validând sentimentele fără a le analiza sau judeca. Încurajați întrebările metacognitive: „<i>Ce ai observat în legătură cu reacțiile tale?</i>” în loc de „<i>De ce te-ai simțit așa?</i>” • Stabiliți încrederea de la început (confidențialitate, respect, fără a forța împărtășirea). Mențineți dezvoltările emoționale scurte și redirecționați atenția către strategii și abilități. • Rugați elevii să-și coreleze emoțiile cu caracteristicile de design („<i>Ce v-a determinat să continuați să derulați?</i>”) și cu alegerile personale („<i>Ce puteți modifica data viitoare?</i>”). • Începeți următoarea lecție cu o scurtă discuție privind testarea strategiilor pe parcursul celor 48 de ore: „<i>Care strategie a funcționat cel mai bine și de ce?</i>” • După curs, notați tendințele emoționale sau factorii declanșatori recurenți pentru a le folosi în lecțiile viitoare despre bunăstarea digitală sau conștientizarea designului aplicațiilor.		

ANEXA I – EVALUAREA EMOȚIILOR DIGITALE

Evaluarea emoțiilor digitale

Nume: _____

Data: _____

Instrucțiuni: Gândiți-vă la experiențele voastre recente online — rețele sociale, videoclipuri, chat-uri sau știri. Marcați emoțiile pe care le-ați trăit cel mai des și evaluați intensitatea fiecăreia pe o scară de la **1 (foarte ușoară)** la **5 (foarte puternică)**.

Apoi descrie ce tip de conținut sau situație a declanșat-o.

Partea 1: Sentimentele mele online

(Bifează toate opțiunile aplicabile sau desenează-ți propriul emoji dacă nu îl găsești aici!)

Emoție	Am simțit asta recent? (✓)	Intensitate (1–5)	Ce declanșează de obicei acest sentiment online?
 Calm / relaxat			
 Entuziasm / fericire			
 Plictisit / indiferent			
 Confuz / copleșit			
 Anxios / stresat			
 Furios / frustrat			
 Trist / descurajat			
 Șocat / speriat			
 Epuizat / obosit			

Sfat: Nu există sentimente „corecte” sau „greșite”. Este vorba despre observarea tiparelor.

Partea 2: Întrebări de reflecție

1. Care sunt emoțiile pe care le simți **cel mai des sau cel mai intens** atunci când ești online?

2. Ce tipuri de conținut, aplicații sau activități par să le **declanșeze**?

3. Cum **îți influențează** aceste emoții **comportamentul de navigare**? (de exemplu, te fac să rămâi mai mult, să pleci, să te cerți, să te compari etc.)

Partea 3: Autoevaluare vizuală opțională

Desenează, colorează sau marchează **starea ta de spirit actuală online** pe scala de mai jos.



(Încercuiește sau colorează opțiunea care se potrivește cel mai bine stării tale actuale.)

ANEXA II – TRUSA MEA DE INSTRUMENTE PENTRU REZILIENȚA DIGITALĂ

Setul meu de instrumente pentru reziliența digitală

Instrucțiuni

Folosind cărțile „Declanșator” și „Strategie”, identifică trei situații sau emoții care te afectează cel mai mult atunci când ești online. Notează strategiile corespunzătoare care crezi că te-ar putea ajuta, câte una pentru fiecare etapă:

- Pregătirea înainte de a derula pagina
- Acțiune în timp real
- Recuperare după navigare.

Apoi, adaugă un obicei realist sau o ajustare a setărilor (de exemplu, dezactivarea notificărilor, stabilirea unor limite de timp sau luarea unor pauze offline). În final, alege o strategie pe care să o testezi în următoarele 48 de ore și notează cum ar arăta succesul.

Partea A – Cele mai importante 3 declanșatoare și strategii ale mele

	Factor declanșator (Ce provoacă de obicei stres sau suprasolicitare?)	Pregătire înainte de a derula (înainte de a intra online)	Acțiune pe moment (în timp ce derulez)	Recuperare după navigare (după ce am navigat)
1				
2				
3				

Partea B – Obiceiul meu / Ajustarea setărilor

(Alege o mică schimbare în modul în care folosești aplicațiile sau dispozitivele.)

 Voi modifica: _____

 De ce mă va ajuta acest lucru: _____

Partea C – Testarea strategiei timp de 48 de ore

Factorul meu declanșator	Strategia pe care o voi testa	Când / Unde	Cum voi ști dacă mă ajută (indicatorul meu de succes)

Reflecție (după testare)

- Cum a afectat utilizarea strategiei tale nivelul de stres, concentrarea sau emoțiile tale?

- O vei folosi în continuare? Ce ai putea schimba?

Carduri digitale de declanșare

Văzând vieți perfecte pe rețelele sociale	Alertele constante cu știri negative
Certuri online	Senzația de presiune de a răspunde imediat
Notificări târziu în noapte	Plictiseala și derularea fără rost a paginii
Teama de a pierde ceva (FOMO)	Compararea aprecierilor/abonaților cu cei ai altora
Primirea de comentarii negative sau critice	Citirea de conținut care declanșează reacții emoționale
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Cărți de strategie pentru reziliență

Respiră adânc de 5 ori	Lasă telefonul într-o altă cameră timp de 15 minute
Ascultă muzică care te binedispune	Vorbește cu un prieten de încredere
Stabilește o limită zilnică pentru timpul petrecut în fața ecranului/utilizarea aplicațiilor	Căutați în mod activ conținut pozitiv
Fă o plimbare scurtă	Notează ce simți
Dezactivează sunetul sau nu mai urmărește conturile care te afectează	Dezactivează notificările neesențiale
Înlocuiește derularea cu un obicei semnificativ (de exemplu, cititul)	Fă o scurtă meditație sau un exercițiu de mindfulness
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Planul lecției 5

Titlu	Voci digitale: folosirea povestirii pentru a produce un impact
Grupa de vârstă	16–18 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza modul în care platformele digitale pot fi utilizate nu doar pentru consum, ci și ca instrumente puternice de promovare a unei cauze și de schimbare socială pozitivă. Ei vor crea în colaborare o scurtă poveste digitală (de exemplu, un storyboard pentru un videoclip, o schiță de infografic, o serie de postări pe rețelele sociale) menită să abordeze un aspect specific al bunăstării digitale sau să contracareze negativitatea online. În final, elevii se vor percepe ca cetățeni digitali activi și etici, capabili să modeleze spațiile online prin povești credibile, incluzive și inspiratoare.
Rezultate ale învățării	Elevii vor fi capabili să: • Identifice și analizeze modul în care povestirea digitală poate promova mesaje pozitive și poate contracara tendințele dăunătoare din mediul online. • Recunoască elementele-cheie ale comunicării online responsabile și etice, inclusiv respectul, acuratețea și consimțământul. • Elaboreze un mesaj clar și concis pentru un proiect de advocacy digital legat de bunăstarea digitală. • Să conceapă și să elaboreze o scurtă poveste digitală care să transmită mesajul lor în mod eficient.
Instrumente/materiale necesare	• Tablă albă sau proiector • Calculatoare cu acces la internet • Markere sau pixuri • Campanii/povești digitale de sensibilizare (prezentate mai jos ca referință pentru profesori, infografic) • Hârtie de format mare/carton pentru afișe, markere/creioane colorate (pentru crearea scenariului/schițarea infograficului) sau acces la instrumente simple de design digital (de exemplu, Google Slides, funcțiile de bază ale Canva, dacă sunt disponibile și timpul permite realizarea rapidă a schițelor).

Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (7 minute) Începeți prin a întreba: „Am petrecut mult timp discutând despre provocările vieții online, supraîncărcarea cu informații, doomscrolling-ul, presiunile sociale. Dar ce-ar fi dacă am putea folosi aceste platforme pentru a genera o schimbare pozitivă? Ce fel de mesaje credeți că are nevoie mai mult lumea online?” Lăsați-le elevilor un moment să se gândească, apoi invitați câțiva dintre ei să-și împărtășească ideile, notând poate câteva dintre ele pe tablă (de exemplu, „mai multă bunătate”, „soluții la probleme”, „povești inspiratoare”, „experiențe din viața reală”). Scrieți pe tablă: „Ce face ca un mesaj digital să aibă impact?” Elevii propun idei scurte (de exemplu, <i>mesaj clar, emoție, onestitate, creativitate, credibilitate, respect</i>). Rezumați 4–5 idei comune și spuneți: „Acestea vor fi criteriile noastre comune de succes pe măsură ce ne vom crea propriile povești astăzi.” Apoi, prezentați conceptul de povestire digitală, explicându-l ca „<i>utilizarea unor formate digitale creative (cum ar fi videoclipuri scurte, infografice sau campanii pe rețelele sociale) pentru a transmite mesaje importante și a inspira acțiuni</i>”. Definiți împreună scopul lecției, întrebând: „Având în vedere ce am discutat, ce sperați să realizați sau să puteți face până la sfârșitul acestei lecții? Ce fel de impact pozitiv doriți să învățați să creați online?”. Apoi ascultați sugestiile lor Pe baza contribuțiilor lor, precizați obiectivul lecției: „<i>Excelent! Astăzi, obiectivul nostru este să vă oferim mijloacele necesare pentru a depăși statutul de simpli consumatori pasivi. Vom explora cum să deveniți creatori activi ai unui impact pozitiv online, folosind povestirea digitală pentru a promova bunăstarea digitală și a contribui la un mediu online mai bun.</i>”
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10 minute) Prezentați următoarele (puteți găsi clipuri similare): 2-3 exemple scurte și de impact ale unor campanii sau povești de promovare digitală. Exemplul 1: Prezentați următorul videoclip redat în viteză despre supraîncărcarea cu informații (https://youtube.com/shorts/Yhf46e4o8Ec?si=o5vNQgkOGz0zUJkd) Apoi întrebați: ○ <i>Ce mesaj încearcă să transmită acest clip?</i> (Beneficiile deconectării). ○ <i>Care este publicul țintă?</i> (Adolescenții, oricine se simte copleșit). ○ <i>Ce îl face eficient?</i> (Contrastul vizual, o problemă cu care te poți identifica, o soluție simplă, un hashtag ușor de reținut). ○ <i>Cum te face să te simți în comparație cu un „doomscroll” obișnuit?</i> Exemplul 2: Prezentați infograficul Apoi întrebați: ○ <i>Ce mesaj încearcă să transmită aceasta?</i> (Importanța verificării

	informațiilor, combaterea dezinformării). ○ <i>Care este publicul țintă?</i> (Orice persoană care utilizează internetul, în special cei care distribuie rapid conținutul). ○ <i>Ce îl face eficient?</i> (Pași clari, aspect vizual atractiv, abordează o problemă reală). ○ <i>Cum vă face să vă simțiți în comparație cu un „doomscroll” tipic?</i> Facilitați o discuție în clasă despre modul în care aceste exemple oferă o experiență diferită față de „doomscrolling” și despre modul în care folosesc povestirea pentru a crea o influență pozitivă. Încurajați elevii să se gândească la diferitele moduri în care mass-media digitală poate fi folosită în scopuri pozitive.
Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Creație (25 de minute) Împărțiți elevii în grupuri de câte 4. Fiecare grup va alege O singură provocare specifică legată de bunăstarea digitală (de exemplu, timpul excesiv petrecut în fața ecranului, comparațiile online, dezinformarea, negativitatea online) și va crea în colaborare o <i>schiță</i> a unui scurt material de advocacy digital. Înainte de a începe, rugați grupurile să discute. Puneți la dispoziție hârtie de format mare, markere și/sau acces la instrumente simple de design digital (cum ar fi Canva pentru storyboard-uri/machete de infografice sau un document partajat pentru scenarii), în funcție de disponibilitate. Îndrumați grupurile să aleagă un format și să urmeze instrucțiunile specifice acestuia. Înainte de a începe, rugați grupurile să discute: ● <i>Ce problemă sau valoare dorim să evidențiem?</i> (de exemplu, bunăstarea, echilibrul digital, incluziunea, conștientizarea dezinformării) ● <i>Cine este publicul nostru?</i> (colegi de clasă, elevi mai mici, colegi online) ● <i>Ce format se potrivește cel mai bine mesajului nostru?</i> (storyboard, scenariu scurt, postare pe rețelele sociale, infografic, schiță de videoclip etc.) Circulați printre grupuri, oferind îndrumare, răspunzând la întrebări și asigurându-vă că rămân concentrați pe transmiterea unui mesaj clar și pozitiv de promovare a cauzei. Opțiuni Opțiunea A: Concept de videoclip scurt (storyboard) Materiale: hârtie mare/carton pentru afișe, markere/creioane sau software de prezentare digitală. Sarcină: Creați un storyboard simplu cu 3-5 cadre/scene cheie. Pentru fiecare cadru, grupurile ar trebui: ● Să deseneze o schiță aproximativă a elementului vizual. ● Să scrie o scurtă descriere a acțiunii sau a conținutului vizual. ● Să includă orice suprapuneri de text care ar apărea pe ecran.

	● Să noteze orice idei legate de sunet (de exemplu, muzică de fundal, voce din off, efecte sonore, dialog). ● Asigurați-vă că storyboard-ul prezintă clar problema, mesajul pozitiv/soluția și o chemare la acțiune. Opțiunea B: Schiță de infografic Materiale: hârtie mare/carton pentru afișe, markere/creioane sau un program simplu de design digital (de exemplu, Canva, Google Drawings, Google Slides). Sarcină: Realizați o schiță a unei infografice. Grupurile trebuie: ● Să aleagă un titlu clar care să transmită mesajul lor. ● Să contureze 3-4 secțiuni sau puncte principale. ● Pentru fiecare secțiune, să includă fapte/statistici cheie (sunt acceptate și date fictive, sau pot folosi idei generale precum „76% dintre adolescenți se simt stresați și copleșiți”), pictograme simple și un text explicativ succint. ● Să includă un îndemn clar la acțiune (de exemplu, „Deconectați-vă pentru o oră!”). ● Să se concentreze pe ierarhia vizuală și pe modul în care curge informația. Opțiunea C: Campanie pe rețelele sociale (serie de postări) Materiale: hârtie de format mare/carton pentru afișe, markere/creioane sau un document partajat. Sarcină: Elaborați o serie de 3-5 postări interconectate pe rețelele sociale (de exemplu, un carusel pe Instagram sau legende pe TikTok cu idei de videoclipuri). Pentru fiecare postare, grupurile ar trebui: ● Să scrie textul principal/legenda. ● Să descrie ideea vizuală/video aferentă (de exemplu, „imaginea unei persoane care pare stresată”, „clip video scurt cu o tranziție rapidă”). ● Să includă emoji-uri relevante și 2-3 hashtag-uri puternice. ● Asigurați-vă că postările spun o poveste coerentă sau transmit un mesaj progresiv pe parcursul seriei, conducând la o chemare la acțiune.
Instrucțiuni detaliate	Partajare și feedback între colegi (10 minute) Fiecare grup va prezenta pe scurt clasei materialul de advocacy digital pe care l-a elaborat. Ei vor menționa pe scurt: ● <i>Mesajul nostru este despre...</i> ● <i>Vrem ca publicul nostru să simtă sau să gândească...</i> După fiecare prezentare, solicitați două comentarii scurte din partea colegilor, folosind schema cu un singur punct: ● „Cel mai puternic impact”: Ce a funcționat bine sau a avut un impact puternic?

	• „Ar fi și mai clar dacă...”: o sugestie specifică de îmbunătățire. Opțional, elevii pot oferi feedback scris pe bilețele sau pe Padlet. Apoi, fiecare grup are la dispoziție 1 minut pentru a nota sau discuta: • Ce feedback a ieșit în evidență? • Ce am schimba dacă am avea mai mult timp? Acest lucru permite grupurilor să observe diverse abordări și să-și perfecționeze ideile.
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (5 minute) Înmânați fiecărui elev un „bilet de ieșire” 3-2-1 din secțiunea „Întrebări de reflecție”. Elevii ar trebui să reflecteze individual asupra lecției, răspunzând la următoarele întrebări: „3 lucruri pe care le-am învățat despre folosirea vocii mele online”, „2 moduri în care grupul meu a colaborat sau a îmbunătățit mesajul nostru” și „1 întrebare pe care o mai am despre cum să am un impact pozitiv online”. Colectați fișele de evaluare ca formă de evaluare și pentru a vă ghida în lecțiile viitoare. Invitați 2–3 voluntari să împărtășească o idee sau un moment de revelație. Concluzionați prin a rezuma: „<i>Vocile voastre au putere; faptul că sunteți creatori responsabili și reflexivi contribuie la crearea unor spații online mai semnificative.</i>” Invitați elevii să-și testeze sau să-și împărtășească poveștile digitale într-un spațiu din lumea reală sau într-un spațiu sigur din cadrul școlii (de exemplu, un Padlet al clasei, un panou digital sau un blog al proiectului).
Link către aplicația DigRight	Elevii sunt încurajați să utilizeze aplicația DigRight acasă pentru a-și consolida cunoștințele. Dilemele bazate pe scenarii din aplicație pot servi drept sursă de inspirație pentru propriile lor proiecte de povestire digitală. Elevii ar putea să se gândească la modul în care ar putea crea propriile povestiri digitale scurte care abordează temele dependenței digitale și ale bunăstării, pentru a promova obiceiuri digitale pozitive în rândul colegilor lor.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți o listă de posibile subiecte pozitive legate de bunăstarea digitală. • Permiteți elevilor să aleagă cât de publică va fi activitatea lor de promovare (de exemplu, doar în cadrul clasei, anonim, sub numele grupului). Elevii pot crea formate scrise, vizuale, audio sau hibride pentru a-și exprima ideile în mod confortabil. • Pentru elevii care se simt mai puțin încrezători când vorbesc sau prezintă, oferiți opțiuni precum note vocale preînregistrate, storyboard-uri ilustrate sau subtitrări scrise în locul prezentării orale.

	• Încurajați elevii să includă mai multe limbi, simboluri sau referințe culturale care să le reflecte identitatea. Subtitrările multilingve sau povestirile bilingve consolidează incluziunea și autenticitatea. • Evitați subiectele care ar putea provoca suferință. Oferiți teme alternative de advocacy (de exemplu, bunătate, sustenabilitate, empatie online) și reamintiți elevilor că poveștile personale sunt opționale. Oferiți o opțiune de „renunțare” pentru oricine preferă să nu împărtășească public. • Oferiți șabloane de exemplu, fraze de început sau organizatoare vizuale pentru grupurile care au nevoie de o structură suplimentară (de exemplu, „Mesajul nostru este despre... / Vrem ca oamenii să simtă...”). Acordați timp suplimentar sau îndrumare din partea profesorului pentru grupurile care se confruntă cu dificultăți în colaborare sau în luarea deciziilor. • Asigurați-vă că toți elevii au acces la materiale, permițând utilizarea instrumentelor digitale (de exemplu, Canva, Padlet, scrierea vocală, transformarea textului în vorbire). Oferiți imagini cu contrast ridicat, subtitrări sau materiale tipărite pentru a răspunde nevoilor diverse.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluarea formativă se va baza pe observarea participării elevilor la discuții și pe evaluarea materialului digital de advocacy redactat, din perspectiva clarității mesajului, a conștientizării publicului țintă, a creativității și a fezabilității formatului. Autoevaluarea prin intermediul fișelor de ieșire „3-2-1” va oferi o verificare finală a rezultatelor învățării și a entuziasmului pentru creația digitală pozitivă. Evaluarea între colegi prin feedback-ul pe care elevii îl oferă și îl primesc folosind criteriile de succes comune, create împreună în 7.1 și perfecționate în 7.3 (claritate, autenticitate, impact emoțional, credibilitate, respect).
Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici) Campanie/povești de advocacy digital – Listă de verificare pentru evaluarea în grup Scop: Utilizați această listă de verificare pentru a observa activitatea fiecărui grup în timpul fazei de creație (7.3) și a prezentării lor (7.4). Membrii grupului: _____	

Formatul campaniei digitale de sensibilizare (A-C): _____

Subiectul ales: _____

criterii	3 puncte	2 puncte	1 punct	Punctaj
Colaborare și negociere	Toți membrii contribuie în mod activ și respectuos. Grupul negociază ideile în mod echitabil și integrează perspective diverse.	Participare inegală. Discuții limitate sau luare de decizii în comun.	Colaborare minimă sau participare inegală.	___ /3
Procesul creativ și rezolvarea problemelor	Dă dovadă de inițiativă, spirit de experimentare și flexibilitate. Grupul își adaptează ideile în mod chibzuit pe parcursul procesului de creație.	Există unele semne de gândire creativă, dar revizuirea sau adaptarea sunt limitate.	Urmează instrucțiunile de bază fără aport creativ.	___ /3
Claritatea mesajului și designul	Mesajul este autentic, concentrat și captivant din punct de vedere emoțional. Apel clar la acțiune.	Mesajul este oarecum clar. Scopul sau tonul trebuie îmbunătățite.	Mesajul este neclar sau lipsit de concentrare.	___ /3
Conștientizare etică și critică	Demonstrează înțelegerea credibilității, a consimțământului și a cetățeniei digitale. Grupul reflectează critic asupra influenței online.	Conștientizare parțială sau aplicare inconsecventă.	Conștientizare redusă a eticii sau a responsabilității.	___ /3
Reflecție asupra impactului și învățării	Reflectează în mod profund asupra procesului, impactului și dinamicii grupului. Grupul sugerează îmbunătățiri concrete.	O oarecare reflecție, în mare parte descriptivă.	Reflecție minimă sau conștientizare redusă a necesității îmbunătățirii.	___ /3

Total: ____/15

Ghid de notare:

- **13–15 puncte (Excelent):** Colaborare puternică și creativitate; mesaj clar și etic, însoțit de o reflecție profundă.
- **10–12 puncte (Bine):** Muncă în echipă solidă și claritate a mesajului; o oarecare reflecție și conștientizare etică.
- **6–9 puncte (Parțial):** Mesaj de bază, reflecție limitată asupra procesului.
- **0–5 puncte (Necesită sprijin):** Muncă în echipă sau conștientizare etică minimă.

- Cum poate crearea de conținut pozitiv să-ți schimbe propria relație cu internetul?
- Ce responsabilitate avem în a împărtăși mesaje pozitive sau constructive online?

Chestionar de final

Instrucțiuni: Acordă-ți câteva minute pentru a reflecta cu atenție asupra a ceea ce ai explorat astăzi. Fii sincer, acest lucru este doar pentru tine (și pentru profesorul tău, dacă te simți confortabil să împărtășești). Consideră acest lucru ca fiind primul pas în asumarea cu adevărat a alegerilor tale digitale

Întrebări de reflecție pentru elevi

3 lucruri pe care le-am învățat despre folosirea vocii mele online:

2 moduri în care grupul meu a colaborat sau a îmbunătățit mesajul nostru

	O întrebare sau o idee pe care o am despre cum să am un impact pozitiv online:																
Șabloane de autoevaluare/evaluare colegială	Listă de verificare pentru autoevaluare Instrucțiuni: Folosiți această listă de verificare pentru a reflecta asupra a ceea ce ați învățat în cadrul lecției de astăzi despre povestirea digitală în scopul promovării unei cauze. Gândiți-vă cât de bine ați înțeles ideile, cum ați contribuit la activitatea grupului și ce ați dori să explorați mai mult în viitor. Verificați-vă răspunsurile: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Întrebare</th> <th>Da (✓)</th> <th>Oarecum (~)</th> <th>Nu încă (X)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Am contribuit cu idei și i-am ascultat pe ceilalți.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Am contribuit la luarea deciziilor de grup cu respect.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Am aplicat criteriile noastre de succes la mesajul nostru.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>	Întrebare	Da (✓)	Oarecum (~)	Nu încă (X)	Am contribuit cu idei și i-am ascultat pe ceilalți.	☐	☐	☐	Am contribuit la luarea deciziilor de grup cu respect.	☐	☐	☐	Am aplicat criteriile noastre de succes la mesajul nostru.	☐	☐	☐
Întrebare	Da (✓)	Oarecum (~)	Nu încă (X)														
Am contribuit cu idei și i-am ascultat pe ceilalți.	☐	☐	☐														
Am contribuit la luarea deciziilor de grup cu respect.	☐	☐	☐														
Am aplicat criteriile noastre de succes la mesajul nostru.	☐	☐	☐														

	Am folosit criteriile noastre de succes pentru a ne ghida povestea.	☐	☐	☐
	M-am gândit la modul în care mesajul nostru i-ar putea influența pe ceilalți.	☐	☐	☐
	Am ținut cont de acuratețe, respect și confidențialitate atunci când am creat conținutul.	☐	☐	☐
	Care a fost cel mai important moment de învățare al meu astăzi?			
	Care a fost cel mai important moment de învățare al meu astăzi?			
Note pentru profesor	• Prezentați sesiunea ca o celebrare a creativității și a vocii elevilor, nu ca o provocare tehnică de proiectare. Puneți accentul pe claritatea mesajului, empatie și autenticitate, mai degrabă decât pe perfecțiunea vizuală. • Dați exemplu de curiozitate și încurajare. Tratați fiecare proiect al elevilor ca pe o expresie validă a perspectivei lor, indiferent de gradul de finisare sau de nivelul de limbă. Subliniați faptul că promovarea unei cauze poate fi la scară mică, personală și pozitivă. • Reamintiți elevilor că povestirea responsabilă include respectul pentru viața privată, consimțământul și acuratețea. Încurajați-i să ia în considerare dacă imaginile, numele sau citatele pe care le includ le aparțin sau sunt folosite cu permisiune. • În timpul discuțiilor, evidențiați modul în care algoritmi și modelele de interacțiune pot favoriza conținutul senzationalist sau negativ. Folosiți acest aspect pentru a consolida rolul elevilor ca cetățeni digitali conștienți și etici, capabili să modeleze spațiile online în mod constructiv. • Lăudați munca în echipă, comunicarea și adaptabilitatea pe parcursul			

procesului de creație la fel de mult ca și povestea finală. Folosiți întrebări de tipul „Cum a decis grupul vostru ce să includă?” sau „Ce a făcut ca mesajul vostru să pară autentic?”

- Luați în considerare posibilitatea de a permite grupurilor să-și perfecționeze schițele de povești după ce primesc feedback. Activitățile opționale pentru etapa următoare includ publicarea acestora pe un Padlet al școlii, pe un blog intern sau într-o expoziție digitală — asigurându-vă întotdeauna de moderare și de consimțământ.
- După lecție, notați ce teme sau probleme au avut cel mai mare ecou în rândul elevilor. Aceste informații pot sta la baza unor module viitoare despre empatie, dezinformare sau participare civică online.

