

3.7 Discuțiile online și relațiile virtuale

Planul lecției 1

Titlu	Chatul online și relațiile virtuale
Grupa de vârstă	12-14 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Dezvoltarea înțelegerii elevilor cu privire la siguranța online, ajutându-i să recunoască amenințările online, să le coreleze cu riscurile emoționale, sociale și cognitive și să aplice strategii de protecție pentru a-și asigura bunăstarea în mediile digitale.
Rezultate ale învățării	• Identificarea pericolelor online legate de chat și de contactul virtual (de exemplu, manipularea emoțională) • Să explice cum se pot proteja din punct de vedere cognitiv, social și emoțional. • Să demonstreze conștientizarea unui comportament online sigur și echilibrat din punct de vedere emoțional.
Instrumente/materiale necesare	• creion • Hârtie albă format A4 • Carduri de identitate secrete (pregătite de profesor) • Prezentare PowerPoint realizată de profesor (obiective de învățare, rezultate, instrucțiuni pe parcursul lecției etc.) • Computer și proiector • Acces la internet • Regulile ABC ale securității cibernetice (pe diapozitiv sau tipărite)
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea clasei (5 minute) Profesorul întreabă: a) „Ridicați mâna dacă v-a trimis vreodată un mesaj online cineva pe care nu-l cunoșteți direct (de exemplu, un prieten al prietenilor prietenilor voștri).” b) „De ce ați vrut să discutați cu această persoană?” c) „Ce indicii v-au ajutat (sau nu) să decideți să aveți încredere în acea persoană?”

	Această abordare orientează lecția prin recunoașterea experiențelor reale din mediul online și activarea cunoștințelor anterioare. Prezentați obiectivele lecției și faceți legătura cu riscurile cognitive, sociale și emoționale: - Cum afectează conversațiile constante concentrarea și memoria voastră? (Cognitive) - De ce se comportă oamenii diferit online? (Social) - Cum te simți când cineva te ignoră brusc sau te elimină din lista de prieteni? (Emoțional)
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (10-15 minute) Fiecare elev primește o <u>carte de identitate secretă</u> (pregătită de profesor): - Persoană care este mereu online și se simte adesea singură; - O persoană care postează fotografii perfecte, dar ascunde stresul; - Persoană care folosește un profil fals pentru a părea mai în vârstă; - Persoană care folosește chat-ul pentru a se simți populară. Elevii desenează un profil/avatar al personajului bazându-se exclusiv pe explicațiile de pe card. Desenele sunt schimbate în mod anonim în clasă. Fiecare elev încearcă acum să ghicească ce fel de persoană este reprezentată în desen: - Pare de încredere? - Ai discuta cu el/ea online? De ce sau de ce nu? - „Cum crezi că este din punct de vedere emoțional?” Se dezvăluie acum identitatea creatorilor cărților de identitate secrete. Clasa discută: - Cât de corecte au fost impresiile voastre? - Ce v-a surprins? - Cât de des judecăm greșit oamenii online? - Cum afectează acest lucru reacțiile emoționale, încrederea sau deciziile? Aliniere la cadrul conceptual: - Cognitiv: arată limitele interpretării informațiilor incomplete online - Social: Demonstrează interpretarea eronată a identității și a intențiilor - Emoțional: Dezvăluie modul în care aparențele influențează încrederea, anxietatea sau atașamentul Profesorul ar trebui să ghideze discuția pentru a-i ajuta pe elevi să înțeleagă că, în comunicarea online, nu este întotdeauna posibil să se verifice imediat dacă persoana de cealaltă parte a rețelei este cine pretinde că este.

Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Activitate creativă (15-20 de minute) În grupuri de câte 4, elevii citesc o selecție de reguli din „ABC-ul securității cibernetice” (prezentate pe slide sau tipărite). Pe o foaie nouă de format A4, ei creează un tabel cu trei coloane: - reguli pe care le respect deja - ... despre care am auzit, dar pe care nu le respect - ... care sunt noi pentru mine În timp ce completează tabelul, elevii sunt rugați să se gândească: - Cum te ajută această regulă să-ți menții concentrarea și atenția? - Cum îți protejează sentimentele? - Cum te ajută să eviți neînțelegerile în timpul conversațiilor? Profesorul circulă printre grupuri și le oferă sprijin, punând întrebări orientative: - Care regulă v-ar proteja împotriva riscului de a avea încredere în persoana nepotrivită? - Care regulă te ajută atunci când cineva îți trimite mesaje sau linkuri neașteptate? - Care regulă se leagă de propriile voastre experiențe? Alinierea la cadrul de referință: - Cognitiv: Recunoaște obiceiurile care reduc distragerile sau suprasolicitarea - Social: Promovează interacțiuni sigure și limite digitale bine informate - Emoțional: evidențiază regulile care reduc anxietatea sau dependența emoțională Regulile ABC ale securității cibernetice prezentate de profesor: • Folosiți parole puternice și diferite pentru fiecare mediu. • Actualizați-vă parolele în mod regulat și nu le împărtășiți altora. • Nu dezvăluiți informațiile personale și nu le împărtășiți cu persoane necunoscute. • Nu deschideți e-mailuri, linkuri sau atașamente necunoscute. Dacă un prieten vă trimite un link sau un atașament cu un stil de comunicare și/sau un text neobișnuit, verificați întotdeauna cu atenție despre ce este vorba. • Nu acceptați cereri de prietenie de la utilizatori necunoscuți. • Asigurați-vă că site-ul web pe care trebuie să introduceți date personale este protejat de o conexiune criptată sigură: adresa începe cu https. • Asigurați-vă că adresa web pe care vă aflați corespunde exact cu cea

corectă (de exemplu, google.com față de g00gle.com).

- Nu partajați fotografii sau videoclipuri compromițătoare cu persoane necunoscute sau cunoștințe ocazionale.
- Preferă canalele de comunicare care utilizează criptare end-to-end.
- Este mai sigur să folosiți datele mobile decât rețelele WiFi publice.
- Verificați setările profilului dvs. de pe rețelele sociale și asigurați-vă că postările de pe peretele dvs. sunt vizibile doar pentru membrii listei dvs. de prieteni. Utilizatorii Facebook pot selecta opțiunea „Limitează postările anterioare” din Setări -> Confidențialitate. După ce apăsați „Limitează”, toate postările anterioare devin vizibile doar pentru prieteni.
- Încercați să evitați utilizarea dispozitivelor partajate sau publice. Dacă acest lucru nu este posibil, deconectați-vă întotdeauna de pe toate platformele pe care le-ați vizitat și pe care v-ați autentificat.
- Mențineți la zi software-ul computerului și al dispozitivului mobil.
- Descărcați aplicații pentru telefon numai din magazinele oficiale: Google Play Store, Apple App Store.
- Instalați un program antivirus pe computer și pe smartphone.
- Faceți periodic copii de rezervă ale fișierelor atât pe computer, cât și pe telefon. Utilizați servicii cloud sau unități de stocare separate de sistemul principal, de preferință offline sau pe o rețea diferită.
- Activați întotdeauna autentificarea în doi pași în mediile dvs., atunci când este posibil.

Instrucțiuni detaliate	Partajare și feedback între colegi (5-10 minute) Fiecare grup alege o regulă din coloana „nouă pentru mine” care l-a surprins cel mai mult. Grupurile prezintă: - Ce înseamnă regula? - De ce nu știau despre ea? - Cum ar putea aceasta să ajute la evitarea riscurilor emoționale sau sociale în cadrul conversațiilor online? Încurajați comentariile colegilor: - A trecut cineva printr-o situație în care această regulă ar fi fost de ajutor? - Vă imaginați că ați putea folosi această regulă acum? Alinierea la cadrul de referință: - Încurajează reflecția asupra modului în care regulile protejează bunăstarea socio-emoțională - Promovează empatia și înțelegerea diferitelor experiențe digitale Reflecție și încheiere (5-10 minute) Fiecare elev va reflecta și va nota pe un bilețel adeziv (post-it) un punct slab legat de conversațiile online și relațiile virtuale, precum și aspectele la care va acorda mai multă atenție în viitor. Profesorul împarte notițele adezive în trei categorii: - Cognitive: sarcina de desen (informații incomplete), regulile de securitate cibernetică (atenție, distragere a atenției), reflecție asupra obiceiurilor digitale; - Social: judecarea greșită a avatarelor, reguli privind verificarea identității, împărtășirea experiențelor în grup; - Emoționale: desenul dezvăluie motive emoționale; reflecția sprijină conștientizarea stării de spirit, reglarea acesteia și stabilirea limitelor.
Link către aplicația DigRight	Elevii pot folosi aplicația DigRight pentru a explora practici mai sigure de chat și pentru a-și testa capacitatea de luare a deciziilor în scenarii online simulate.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Grupați elevii în mod strategic pentru a le sprijini nevoile lingvistice sau sociale; • oferiți materiale vizuale pentru fiecare set de linii directoare privind securitatea cibernetică, pentru a sprijini elevii care se confruntă cu dificultăți în procesarea informațiilor.
Evaluare, apreciere și reflecție	Evaluarea formativă va fi utilizată pe parcursul lecției prin observarea participării elevilor la discuții și activități de grup. Evaluarea reciprocă va avea loc în timpul schimbului de idei în grup, pe măsură ce elevii reflectează asupra ideilor celorlalți. Autoevaluarea are loc în timpul sesiunii de reflecție cu bilețele adezive de la sfârșitul lecției. Profesorul va evalua nivelul de înțelegere al elevilor analizând

cât de bine pot identifica riscurile, aplica regulile de siguranță și face legături cu propriul comportament online.

Instrumente de observare

Lista de verificare pentru observare va ajuta profesorul să monitorizeze implicarea, colaborarea și înțelegerea:

- Participă activ la discuție
- Identifică cel puțin un risc cognitiv, social sau emoțional
- Realizează o hartă mentală completă și un tabel cu argumente pro și contra
- Reflectează asupra comportamentului personal în mediul digital

Întrebări de reflecție pentru elevi

Răspundeți la următoarele observații de autoevaluare.

Șabloane de autoevaluare/evaluare colegială

Nume: _____

Data: _____

✓ Bifați ceea ce se aplică:

- ☐ Am ascultat activ în cadrul grupului meu
- ☐ Am împărtășit cel puțin o idee sau o experiență
- ☐ Pot numi cel puțin un factor de risc cognitiv, social și emoțional legat de conversațiile online și relațiile virtuale

Note pentru profesor

Fii atent la semnele care indică faptul că elevii fac legătura între conținutul lecției și problemele reale cu care se confruntă. Abordează situația cu tact. Fii pregătit să oferi ajutor suplimentar sau să semnalezi problemele (de exemplu, semne de anxietate sau dependență). Încurajează comportamentele digitale pozitive și empatia în interacțiunile dintre colegi. Profesorul poate lua în considerare regulile „ ” și „Cybersecurity ABC” – pe lângă regulile create în comun de elevi, pe baza experienței personale online a fiecărui grup.

Planul lecției 2

Titlu	Echilibrul între conversațiile online și relațiile din viața reală
Grupa de vârstă	12–14 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor înțelege ce înseamnă dependența de chat-ul online și de relațiile virtuale, vor recunoaște efectele sale cognitive, sociale și emoționale și vor exersa strategii pentru dezvoltarea unor obiceiuri digitale sănătoase. Prin analizarea unor scenarii din viața reală și prin reflecția asupra propriului mod de utilizare a ecranelor, elevii își vor dezvolta abilitățile de gândire critică, colaborare și autoreglare – și își vor aplica cunoștințele pentru a crea împreună și a justifica un cod comun de bunăstare digitală.
Rezultate ale învățării	LO1: Identificarea a cel puțin trei semne ale unui comportament nesănătos în cadrul conversațiilor online. LO2: Să explice două strategii personale de prevenire a dependenței excesive de relațiile virtuale. LO3: Elaborarea în colaborare a unui „cod de bunăstare digitală” al clasei și justificarea regulilor acestuia.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector sau tablă albă • Cărți cu scenarii tipărite • Note adezive și markere • Foaia de lucru „Harta relațiilor mele digitale” (sau hârtie A3) • Cronometru sau ceas de clasă • Opțional: aplicația DigRight pentru urmărirea post-lecție
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5-10 minute) Întrebați elevii: „Câte mesaje ați trimis ieri?” Să ridice mâna cei care au trimis: • 0–20 • 21–50

	• 51 Apoi întrebați: „De ce trimitem atât de multe mesaje?” Scrieți răspunsurile pe tablă: obicei, distracție, plictiseală, FOMO, eliberare de dopamină etc. Acum citiți cu voce tare această povestioară: „Este ora 23:30. Tom încă mai discută într-un chat de grup. Știe că mâine are un test, dar vrea să-și mențină seria. A doua zi, este obosit, uită de teme și se simte anxios. Se întâmplă mereu așa.” Întrebați: • Ce simte Tom? • De ce este atât de greu să se oprească? Concluzie: „Astăzi vom explora când discuțiile pe chat sunt de ajutor și când sunt dăunătoare, precum și cum să păstrăm controlul.”
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (5-10 minute) În perechi, elevii primesc cartonașe cu scenarii (de exemplu, „Rămâne online până la ora 2 dimineața pentru a discuta cu prietenii din străinătate cu care joacă jocuri”, „Se simte anxios când nimeni nu răspunde în chatul de grup în câteva minute”, „Șterge mesajele pentru a ascunde conversațiile online de părinți sau prieteni”). Ei discută: De ce s-ar comporta acest personaj astfel? Este vorba de un factor emoțional, legat de design sau de mediu? Fiecare pereche își notează raționamentul pe bilețele adezive și le lipește pe tablă, în trei categorii: • Factori psihologici (de exemplu, singurătatea) • Designul platformei (de exemplu, serii de activitate, notificări) • Factori de mediu (de exemplu, lipsa limitelor impuse de părinți) Clasa discută cele mai frecvente cauze și face legătura cu experiențele din viața reală. Sarcina principală / Creație (20-25 de minute) Elevii lucrează în grupuri de câte 4 pentru a realiza o hartă a relațiilor digitale pentru un adolescent fictiv, „Alex”. Ei identifică:

	• Cu cine discută Alex zilnic (prieteni, influențatori, străini). • Cât timp petrece cu fiecare dintre aceștia. • Dacă fiecare legătură este de sprijin, neutră sau riscantă. • Trei reguli realiste pentru a restabili un echilibru sănătos. Elevii își transferă harta pe hârtie A3 sau pe un poster, folosind culori, etichete sau pictograme. Profesorul circulă printre elevi și le pune întrebări precum: • „Care legături sunt semnificative?” • „Ce l-ar ajuta pe Alex să se simtă mai bine în viața reală?” Această sarcină susține învățarea constructivistă: elevii construiesc împreună sensul, aplică teoria la alegerile practice și se angajează în rezolvarea autonomă a problemelor.
Instrucțiuni detaliate	Partajare și feedback între colegi (5-10 minute) Fiecare grup efectuează un tur de 90 de secunde în care își prezintă harta. Colegii oferă feedback folosind două bilețele adezive: • Punct forte: „Un lucru care ne-a plăcut...” • Dezvoltare: „Un aspect de luat în considerare...” Sugestii pentru feedback: • „Harta voastră arată clar...” • „Te-ai gândit să incluzi...” Încurajați utilizarea unui limbaj respectuos și a comentariilor bazate pe dovezi. Reflecție și încheiere (5-10 minute) Elevii completează un „Bilet de ieșire 3-2-1”: • 3 lucruri pe care le-au învățat • 2 strategii pe care le vor încerca săptămâna aceasta • 1 întrebare pe care o mai au Profesorul le colectează pentru a obține informații formative.

	Întrebare opțională de reflecție: „Care va fi cea mai dificilă regulă de respectat pentru tine și de ce?” Aceasta îi încurajează pe elevi să anticipeze provocările, să-și dezvolte conștiința metacognitivă și să se gândească la modul în care ar putea depăși obstacolele. Încheiați cu o scurtă pauză ghidată: elevii își așează telefoanele cu ecranul în jos, închid ochii, respiră adânc și își imaginează un moment offline care îi face să se simtă bine. Afirmați: „Voi sunteți responsabili de viața voastră digitală și de bunăstarea voastră.”
Link către aplicația DigRight	Elevii pot folosi modulul „Social Media & Online Chatting” (Rețele sociale și chat online) al aplicației DigRight ca activitate pregătitoare înainte de lecția propriu-zisă. Profesorul poate distribui linkul către aplicație prin intermediul sistemului intern de informații pentru elevi sau în timpul lecției anterioare.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Folosiți cartonașe cu caractere mari sau înregistrări vocale pentru elevii cu limba engleză ca limbă străină (EAL) și cei cu nevoi educaționale speciale (SEN) • Împerechează elevii mai puțin încrezători cu cei care comunică cu ușurință • Puneți la dispoziție fișe de lucru tipărite și în format digital • Folosiți cronometre pentru a menține atenția • Acceptați utilizarea elementelor vizuale sau a emojiilor în locul cuvintelor, acolo unde este necesar • Includeți exemple din diverse culturi în discuții
Evaluare, analiză și reflecție	Profesorul observă activitatea în grup, luând notă de gradul de participare și de modul în care se dezvoltă ideile. Feedbackul colegilor în urma vizitei în galerie. Fișele de evaluare finală oferă informații despre nivelul de înțelegere individual și intenția de a-și schimba comportamentul. Concepții greșite identificate pentru lecțiile ulterioare.
Instrumente de observare	

Lista de verificare pentru observare:

- Elevii se implică și ascultă activ
- Raționamentul critic apare în discuțiile de grup
- Elevii identifică obiceiurile online sănătoase față de cele riscante

Rubrica formativă pentru „Galeria de lucrări”:

- Explicație clară a hărții
- Clasificarea bine gândită a relațiilor
- Reguli realiste și relevante pentru elevi
- Colaborare și creativitate

Rubrica pentru fișa de evaluare finală (maxim 5 puncte dacă trebuie să acordați puncte și nu puteți oferi o evaluare care să sprijine mai mult procesul de învățare):

- 3 cunoștințe corecte (2 puncte)
- 2 strategii aplicabile (2 puncte)
- 1 întrebare profundă (1 punct)

Întrebări de reflecție pentru elevi	- Ce v-a surprins în legătură cu relațiile voastre online? - Ce va fi cel mai greu de schimbat și cum te putem ajuta? - Cine te ajută să menții echilibrul între viața online și cea offline?																									
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	<table><tr><th>Criteriu</th><th>Da</th><th>Parțial</th><th>Nu</th><th>Comentariu</th></tr><tr><td>Harta noastră arată legăturile riscante față de cele favorabile</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Am propus reguli realiste</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Am contribuit la această sarcină</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Toată lumea a contribuit la această sarcină</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Criteriu	Da	Parțial	Nu	Comentariu	Harta noastră arată legăturile riscante față de cele favorabile					Am propus reguli realiste					Am contribuit la această sarcină					Toată lumea a contribuit la această sarcină				
Criteriu	Da	Parțial	Nu	Comentariu																						
Harta noastră arată legăturile riscante față de cele favorabile																										
Am propus reguli realiste																										
Am contribuit la această sarcină																										
Toată lumea a contribuit la această sarcină																										
Note pentru profesori	Fii atent la elevii care minimizează utilizarea excesivă a ecranelor sau care manifestă neliniște atunci când discută despre presiunea online. Redirecționează-i cu blândețe, evită să-i judeci. Dă tu însuși un exemplu de limite sănatoase, evitând să-ți verifici telefonul în timpul orelor. Ai la îndemână informații de referință în cazul în care apar probleme emoționale. Încurajează discuția cu consilierul școlar pentru urmărirea situației, dacă este																									

	necesar.
--	----------

Planul lecției 3

Titlu	Chatul online și relațiile virtuale
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora impactul cognitiv, social și emoțional al conversațiilor online și al relațiilor virtuale, vor identifica semnalele de avertizare ale unei utilizări nesănătoase a mediului digital și vor dezvolta strategii pentru o comunicare online mai sigură, echilibrată și sănătoasă din punct de vedere emoțional.
Rezultate ale învățării	• Analizarea avantajelor și dezavantajelor conversațiilor online și a relațiilor virtuale (din punct de vedere cognitiv, social și emoțional). • Să reflecteze asupra obiceiurilor personale de utilizare a tehnologiilor digitale și să formuleze o măsură personală pentru o interacțiune online mai sănătoasă.
Instrumente/materiale necesare	• Creion • Hârtie A4 goală • Model de autoevaluare (format A8) • Prezentare PowerPoint realizată de profesor (obiective de învățare, rezultate, instrucțiuni pe parcursul lecției etc.) • Computer și proiector • Acces la internet
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (10 minute) Începeți cu un videoclip pe tema: „Cine se află în spatele ecranului?”. De exemplu: „Cu cine vorbești online?” (Common Sense Education, 2019). https://www.youtube.com/watch?v=Dil8Lj0_TGQ Elevii creează o hartă mentală pe o foaie de hârtie A4, notând cuvinte-cheie care reflectă aspectele cognitive, sociale și emoționale ale videoclipului. Profesorul va prezenta obiectivele lecției și le va corela direct cu ideile-cheie din cadrul teoretic, de exemplu: „De ce unii oameni se simt anxioși dacă nu primesc un răspuns la un mesaj?”

	Explorare / Cercetare (10 minute) Elevii formează grupuri de câte patru și discută: • Ce aspecte din videoclip și din hărțile lor mentale ar fi putut fi trecute cu vederea de ceilalți. • Pot identifica semnele de avertizare ale dependenței sau indiciile de retragere socială menționate în cadrul teoretic? • Ce sfat i-ați da acestei persoane? • Care sunt posibilele consecințe ale acestui comportament? Elevii își actualizează hărțile mentale pe baza contribuțiilor grupului.
Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Creare (15 minute) Elevii vizionează din nou videoclipul pentru a-și verifica sau ajusta ideile. Pe verso-ul foii A4, creează un tabel intitulat „Argumente pro și contra conversațiilor online”, cu trei coloane: - Cognitive (concentrare, învățare) - Social (relații, comunicare) - Emoționale (starea de spirit, stima de sine) Elevii trebuie să coreleze fiecare element cu exemple din viața reală sau cu semne de avertizare (de exemplu, pierderea somnului, secretomania, preocuparea excesivă). Împărtășirea și feedbackul colegilor (5-10 minute) Fiecare grup prezintă cea mai surprinzătoare constatare a sa. Discuția se axează pe întrebarea: „Ce tip de comportament online ar putea duce la riscuri emoționale sau sociale și cum putem să-l identificăm și să-l prevenim?”. „Ce strategie preventivă ar putea consolida această idee?”. Încurajați elevii să pună sub semnul întrebării ideile în mod respectuos și să se bazeze pe observațiile celorlalți. Reflecție și încheiere (5-10 minute) Fiecare elev scrie pe un bilețel o slăbiciune sau o preocupare personală (pe baza a ceea ce a învățat), de exemplu: „Îmi folosesc telefonul înainte de culcare, ceea ce îmi îngreunează adormirea.”

	Fiecare își prezintă nota oral, descriind ce va schimba și de ce (strategie de autoreglare). Profesorul rezumă punctele cheie pe baza cadrului teoretic al temei curente.
Legătură către aplicația DigRight	Elevii pot folosi aplicația DigRight acasă pentru a: - Simuleze alegeri sigure vs. nesigure în cadrul conversațiilor online; - Exerseze aplicarea strategiilor de prevenire; - să reflecteze asupra autoreglării și a reacțiilor emoționale.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Grupați elevii în mod strategic pentru a răspunde nevoilor lingvistice sau sociale; • Furnizați materiale vizuale pentru fiecare set de linii directoare privind securitatea cibernetică, pentru a sprijini elevii care se confruntă cu dificultăți în procesarea informațiilor.
Evaluare, analiză și reflecție	Evaluarea formativă va fi utilizată pe parcursul lecției prin observarea participării elevilor la discuții și activități de grup. Evaluarea reciprocă va avea loc în timpul schimbului de idei în grup, pe măsură ce elevii reflectează asupra ideilor celorlalți. Autoevaluarea are loc în timpul sesiunii de reflecție cu bilețele adezive de la sfârșitul lecției. Profesorul va evalua nivelul de înțelegere al elevilor analizând cât de bine pot identifica riscurile, aplica regulile de siguranță și face legături cu propriul comportament online.
Instrumente de observare Lista de verificare pentru observare va ajuta profesorul să monitorizeze implicarea, colaborarea și înțelegerea: • Participă activ la discuție • Identifică cel puțin un risc cognitiv, social sau emoțional • Realizează o hartă mentală completă și un tabel cu argumente pro și contra • Reflectează asupra comportamentului personal în mediul digital	
Întrebări de reflecție pentru elevi	Răspunde la următoarele observații de autoevaluare

Șabloane de autoevaluare și evaluare colegială	Nume: _____ Data: _____ ✓ Bifați ceea ce se aplică: ☐ Am ascultat activ în cadrul grupului meu ☐ Am împărtășit cel puțin o idee sau o experiență ☐ Pot numi cel puțin un factor de risc cognitiv, social și emoțional legat de conversațiile online și relațiile virtuale.
Note pentru profesor	Fii atent la semnele care indică faptul că elevii fac legătura între conținutul lecției și problemele cu care se confruntă în viața reală. Abordează situația cu tact. Fii pregătit să oferi ajutor suplimentar sau să semnalezi problemele (de exemplu, semne de anxietate sau dependență). Încurajează comportamentele digitale pozitive și empatia în interacțiunile dintre colegi.

Planul lecției 4	
Titlu	Chatul online: riscuri și conexiuni virtuale
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora modul în care conversațiile cu persoane pe care nu le-au întâlnit niciodată în persoană pot fi atât atractive, cât și riscante. Vor învăța să recunoască semnalele de alarmă în conversațiile online, să dezvolte empatie față de cei atrași de prietenii digitale și să adopte obiceiuri sigure atunci când utilizează platforme precum Discord, Roblox sau Fortnite.
Rezultate ale învățării	• Recunoașterea pericolelor asociate relațiilor anonime sau exclusiv virtuale • Identificarea comportamentelor de comunicare online sigure și nesigure • Punerea în practică a strategiilor pentru o comunicare digitală mai sigură
Instrumente/materiale necesare	• Creioane sau pixuri • Hârtie A4 • Lista de verificare a siguranței tipărită (format A8)

	• Prezentare PowerPoint sau materiale vizuale pentru punctele cheie • Computer și proiector • Acces la internet (pentru clipul video)
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5-10 minute) Întrebați elevii: „Ați discutat vreodată cu cineva pe care nu îl cunoșteți în viața reală? Pe ce aplicații sau platforme?” Menționați instrumente cunoscute, precum Roblox, chatul vocal din Fortnite, Discord, mesajele directe de pe Instagram și alte servere de jocuri. Apoi rulați videoclipul „Teen Voices: Who You're Talking to Online” (Common Sense Education). Dacă videoclipul original nu este disponibil, puteți căuta materiale video educaționale similare folosind următoarele cuvinte cheie: siguranța prieteniei online pentru adolescenți; conversații sigure online în gimnaziu; cetățenie digitală – videoclip despre prietenii online; semnale de alarmă privind siguranța online; cu cine vorbești online, adolescenți; străini online – siguranța pe internet pentru adolescenți; Common Sense Education – conversații sigure online. Aceste cuvinte cheie ar trebui să vă ajute să găsiți videoclipuri despre comunicarea sigură online, prietenii online, conversațiile cu străini online, confidențialitatea și recunoașterea semnalelor de alarmă în conversațiile digitale. După aceea, elevii desenează sau scriu o scurtă cronologie a modului în care o conversație tipică cu un străin ar putea începe și evolua. Scurtă discuție în clasă: „Cum poate o conversație prietenoasă pe Discord sau Roblox să devină riscantă în timp?” Prezentați obiectivele: Sesiunea de astăzi explorează de ce aceste conversații par incitante, când ar putea depăși o limită și cum să vă protejați online. Explorare / Cercetare (5-10 minute) Elevii formează perechi sau grupuri de câte trei și discută următoarele întrebări: Ce fel de lucruri spun străinii pentru a câștiga încrederea? De ce unele persoane împărtășesc detalii personale cu cineva online pe care nu l-au întâlnit niciodată? Ce semnale de alarmă ar trebui să trezească suspiciuni? Încurajați-i să se gândească la comportamente manipulative, cum ar fi ofertele de cadouri, apropierea emoțională rapidă sau secretomania. Rugați fiecare grup să identifice și să noteze trei semne de avertizare, apoi să le împărtășească. Profesorul le notează pe tablă și le asociază cu platforme reale, precum Snapchat sau Discord.
Instrucțiuni detaliate	Sarcina principală / Creație (20-25 de minute) Distribuiți foi de hârtie A4. Elevii împart pagina în două secțiuni: STÂNGA: „De ce oamenii discută online cu străini” (de exemplu, hobby-uri comune în Roblox, căutarea de coechipieri în Fortnite, plictiseală,

singurătate)

DREAPTA: „Ce poate merge prost?” (de exemplu, identitate falsă, manipulare emoțională, ademenire, escrocherii)

Apoi, distribuiți lista de verificare a siguranței în format A8, care conține întrebări de autoevaluare, cum ar fi:

- Știu cu adevărat cu cine vorbesc?
- Mi-au cerut să păstrez secretul sau să evit ca alții să vadă conversația noastră?
- Se supără dacă nu răspund repede?
- Încearcă oare să mute conversația pe o altă platformă?
- Mi-au trimis mesaje care par flirtante, personale sau care mă fac să mă simt incomod?
- Mi-au oferit să-mi trimită cadouri, jetoane de joc sau acces exclusiv la ceva?
- Mi-au cerut fotografii, videoclipuri sau detalii personale?
- Sunt mai în vârstă sau nu vor să-și dezvăluie identitatea reală?
- Mă simt nervos sau sub presiune când vorbesc cu ei?
- Știu cu adevărat cu cine vorbesc?
- Mi-au cerut să păstrez secretul sau să evit ca alții să vadă conversația noastră?

Exemple opționale de fraze introductive pentru sfaturi de siguranță:

- „Dacă cineva pe care nu-l cunosc îmi cere să discutăm în privat, ar trebui să...”
- „Înainte de a avea încredere în cineva online, trebuie să...”
- „O modalitate de a fi mai în siguranță când discut pe Roblox sau Discord este...”
- „Dacă o conversație începe să mi se pară ciudată sau insistentă, voi...”
- „Mă pot proteja prin...”

Elevii subliniază un element care îi îngrijorează sau le pare familiar. Pe verso, scriu un scurt sfat pe care l-ar da unui văr mai mic, unui prieten sau unui frate sau unei surori care discută cu străini pe aplicații de jocuri sau de socializare.

Împărtășirea și feedbackul colegilor (5-10 minute)

Rugați fiecare grup să împărtășească un motiv pentru care cineva ar putea începe să discute cu un străin și un risc care i-a surprins sau îngrijorat. Folosiți tabla pentru a aduna contribuțiile lor și încurajați o discuție cu întreaga clasă. Întrebați: „Vă puteți bucura de discuțiile online și totuși să rămâneți în siguranță?” Sugerați tehnici precum dezactivarea mesajelor directe, utilizarea poreclelor, raportarea comportamentului suspect și discutarea cu un adult de

	încredere. Încurajați elevii să ofere feedback respectuos dacă colegii împărtășesc idei.
Instrucțiuni detaliate	Reflecție și încheiere (5-10 minute) Elevii completează o fișă de reflecție: • Un lucru pe care l-am învățat astăzi • Un obicei sau o regulă pe care vreau să o aplic online • Un semn la care voi fi atent când vorbesc cu cineva nou Încheiați cu un memento: conversațiile online pot fi distractive, dar nu ar trebui să vă facă niciodată să vă simțiți speriați, să aveți secret sau să vă simțiți controlați.
Link către aplicația DigRight	Elevii pot folosi modulul „Social Media & Online Chatting” (Rețele sociale și conversații online) din aplicația DigRight ca activitate pregătitoare înainte de lecția propriu-zisă. Profesorul poate distribui linkul către aplicație prin intermediul Sistemului intern de informații pentru elevi sau în timpul lecției anterioare.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Lasă elevii să aleagă dacă doresc să scrie sau să deseneze răspunsurile. Oferă-le exemple de început de propoziție pentru sfaturile de siguranță. Folosește carduri vizuale pentru a explica semnalele de alarmă. Oferă opțiuni de renunțare pentru elevii care ar fi putut avea experiențe dificile și preferă să nu le împărtășească. Exemple de semnale de alarmă în cazul conversațiilor online includ: • Să-ți ceară să păstrezi conversația secretă față de prieteni sau familie • Dorința de a trece rapid la o cameră de chat privată (de exemplu, în afara platformei, cum ar fi WhatsApp, Telegram) • Faptul că se supără sau se enervează dacă nu răspundeți suficient de repede • Trimiterea de mesaje cu conotații romantice, excesiv de personale sau inadecvate • Solicitarea de fotografii, videoclipuri, numele tău real, locația sau datele de contact • Îți oferă cadouri virtuale (cum ar fi skin-uri pentru jocuri, jetoane) în schimbul atenției sau al unor favoruri • Refuză să-și arate fața sau să-ți spună cine este cu adevărat • Spunerea unor lucruri care te fac să te simți vinovat, anxios sau incomod

	Aceste semnale de alarmă îi ajută pe elevi să recunoască tacticile de ademenire sau comportamentul manipulator și să-și protejeze siguranța emoțională și digitală.
Evaluare, analiză și reflecție	Folosește observațiile profesorului pentru a monitoriza participarea și a nota capacitatea elevilor de a recunoaște riscurile. Colectează tabelele cu două coloane și răspunsurile de pe lista de verificare. Caută dovezi ale reflecției personale, identificarea corectă a semnalelor de alarmă și capacitatea de a sugera strategii online realiste și sigure.

Instrumente de observare

Lista de verificare pentru observare:

- Împărtășește gânduri sau experiențe personale legate de conversațiile online
- Recunoaște semnalele de avertizare sau comportamentul riscant
- Reflectează asupra opiniilor sau sfaturilor colegilor
- Propune o strategie realistă de siguranță
- Recunoaște momentul în care o conversație online devine copleșitoare din punct de vedere emoțional
- Descrie o strategie personală pentru a menține echilibrul digital sau pentru a preveni utilizarea compulsivă

Lista de verificare privind siguranța (format A8):

Nume: _____

Data: _____

Bifați toate opțiunile aplicabile:

- Știu cum să-mi protejiez informațiile pe Discord sau Roblox
- Am fost invitat la o conversație privată de către o persoană pe care nu o cunosc
- Folosesc setările de confidențialitate sau opțiunile de dezactivare a sunetului/blocare online
- Vreau să fiu mai atent la semnalele de alarmă
- Pot explica un aspect care face ca discuțiile cu străinii să fie riscante
- Îmi dau seama când conversația începe să devină epuizantă din punct de vedere emoțional
- Am o idee care mă ajută să păstrez controlul online

Întrebări de reflecție pentru elevi

De ce oamenii se deschid în fața străinilor online? Ce i-aș spune unui prieten care se simte presat într-o conversație? Care este o acțiune pe care o pot întreprinde astăzi pentru a mă simți mai stăpân pe situație online?

Modele de autoevaluare și evaluare colegială	Vezi lista de verificare Lista de verificare pentru observare
Note pentru profesori	Folosiți platforme comune (Roblox, Discord, Fortnite) pentru ca exemplele să fie relevante. Păstrați-vă calmul și nu judecați atunci când discutați despre manipulare, ademenire sau presiune. Fiți disponibili pentru elevii care au nevoie să se confeseze în privat sau se simt anxioși. Puneți accentul pe siguranță, fără a-i face pe elevi să se simtă rușinați.

Planul lecției 5

Titlu	Dependența digitală: chat-ul online și relațiile virtuale – Captivați de design
Grupa de vârstă	16-18 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Studentii vor analiza critic riscurile și tiparele psihologice care stau la baza conversațiilor compulsive online și a relațiilor virtuale. Ei vor examina modul în care designul interfeței – inclusiv notificările, confirmările de citire și indicatorii de tastare – stimulează în mod intenționat utilizarea compulsivă și comportamentele de dependență. Studentii vor reflecta asupra propriilor obiceiuri digitale și vor dezvolta limite de comunicare mai sănătoase.
Rezultate ale învățării	• Recunoașterea semnelor psihologice și emoționale ale dependenței digitale în comunicarea virtuală • Recunoașterea riscurilor și beneficiilor relațiilor exclusiv online • Înțelegerea modului în care funcționalitățile platformelor contribuie la comportamentul compulsiv și explorarea strategiilor pentru o interacțiune online mai sănătoasă
Instrumente/materiale necesare	• Creioane/pixuri • Hârtie A4 albă • Listă de verificare pentru autoevaluare (format A8) • Prezentare PowerPoint (materiale vizuale și îndrumări pentru lecție) • Computer și proiector

	• Acces la internet
Instrucțiuni detaliate	Pregătirea activității (5-10 minute) Întrebați elevii cât timp petrec zilnic trimițând mesaje sau discutând pe chat. Încurajați-i să verifice, dacă este posibil, datele privind timpul petrecut în fața ecranului. Prezentați scurtul videoclip „Teen Voices: Who You're Talking to Online” (Common Sense Education). Elevii creează o hartă mentală personală cu cuvinte/expresii legate de conversațiile online și impactul emoțional al acestora. Introduceți conceptul de design persuasiv al interfeței: explicați cum confirmările de citire, punctele care indică tastarea, notificările și seriile de mesaje mențin utilizatorii online. Prezentați obiectivele lecției și stabiliți împreună cu elevii țelurile. Ce este designul persuasiv al interfeței? Proiectarea persuasivă a interfeței se referă la modul în care aplicațiile sunt create în mod intenționat pentru a vă determina să le folosiți în continuare. Aceste caracteristici nu sunt aleatorii – sunt proiectate cu atenție pentru a vă atrage atenția și a vă încuraja să rămâneți online mai mult timp. Exemple comune în aplicațiile de mesagerie: • Indicatorii de tastare (punctele care sar): te fac să aștepti și să rămâi concentrat pe ecran • Confirmările de citire: creează presiune să răspundeți rapid sau vă provoacă anxietate când cineva nu răspunde • Notificările: te determină să-ți verifici telefonul imediat, chiar dacă nu este ceva important • Serii de mesaje: te recompensează pentru utilizarea zilnică a aplicației, făcând mai dificilă renunțarea la ea Aceste instrumente folosesc factori declanșatori emoționali și psihologici (cum ar fi curiozitatea, teama de a pierde ceva sau nevoia de aprobare) pentru a-ți influența comportamentul — adesea fără ca tu să-ți dai seama. Vezi și: Magia designului persuasiv Dacă videoclipul original nu este disponibil, poți căuta materiale video educaționale similare folosind următoarele cuvinte-cheie: design persuasiv; tehnologie persuasivă; Magia designului persuasiv; cum mențin aplicațiile interesul utilizatorilor; economia atenției; tehnologie concepută pentru a capta atenția; design persuasiv în rețelele sociale; trucuri de design pentru aplicații; derulare infinită; notificări și comportamentul utilizatorilor; designul aplicațiilor care creează dependență; modele obscure în aplicații; designul etic al tehnologiei. Aceste cuvinte-cheie ar trebui să te ajute să găsești videoclipuri despre modul în care aplicațiile, jocurile, site-urile web și platformele de socializare sunt proiectate în mod intenționat pentru a capta

	atenția, a influența comportamentul, a încuraja utilizarea repetată și a menține utilizatorii implicați. „Pentru a consolida autonomia elevilor, ați putea crea exemple împreună cu ei: întrebați-i: «Ce funcții ale aplicațiilor vă țin captivați?» și alcătuiți o listă comună. Acest lucru validează experiențele trăite.”
Instrucțiuni detaliate	Explorare / Cercetare (5-10 minute) În grupuri mici, elevii compară hărțile mentale. Întrebați: „Care sunt caracteristicile aplicațiilor de mesagerie care vă fac să nu vă puteți opri din a le verifica?” și „Ce emoții declanșează aceste caracteristici?” Îndemnați-i să exploreze legătura dintre designul aplicațiilor și reacțiile emoționale, cum ar fi anxietatea sau FOMO. Încurajați elevii să reflecteze asupra oricăror tipare din propriile obiceiuri și să-și actualizeze hărțile mentale cu noi perspective rezultate din discuție. Sarcina principală / Creație (20-25 de minute) Elevii întorc foaia și creează un tabel cu două coloane: „Cum ajută vs. cum dăunează chat-ul online”. Ei trebuie să enumere cel puțin 5 avantaje și 5 dezavantaje. În coloana dezavantajelor, elevii trebuie să evidențieze orice element legat direct de designul interfeței (de exemplu, „Simt presiune din cauza confirmărilor de citire”). Încurajați elevii să includă exemple la nivel social, cum ar fi: Avantaj: „Am construit prietenii solide cu persoane care mă înțeleg din punct de vedere emoțional” sau „Mă ajută să rămân în legătură cu prietenii sau familia aflați la distanță”. Dezavantaj: „Uneori mă simt mai apropiat de oamenii din mediul online decât de prietenii mei din viața reală, ceea ce îngreunează relațiile din viața reală” sau „Este ușor să confunzi conversațiile constante cu o apropiere emoțională autentică”. Apoi, elevii scriu o scurtă reflecție despre o caracteristică a aplicației care le influențează comportamentul. Distribuiți lista de verificare pentru autoevaluare A8, care include întrebări legate de design, precum: „Mă simt anxios când cineva îmi lasă mesajul ca «citit»” sau „Îmi verific telefonul imediat ce văd o notificare.” Invitați elevii să înceapă cu cea care li se pare cea mai relevantă și să scrie o idee pentru un obicei mai sănătos.

Instrucțiuni detaliate	Împărtășirea și feedbackul colegilor (5-10 minute) Fiecare grup împărtășește o constatare surprinzătoare sau o caracteristică de design care i-a influențat cel mai mult. Discutați: „Ce elemente de design par cele mai captivante?” și „Cum ar arăta un design mai sănătos al aplicației?” Încurajați un scurt dialog în clasă în care elevii își compară reflecțiile și explorează dacă conștientizarea ajută la schimbarea comportamentului. Reflecție și încheiere (5-10 minute) Elevii completează un chestionar de final 3-2-1: 3 lucruri pe care le-am învățat despre caracteristicile aplicațiilor care creează dependență 2 obiceiuri digitale pe care vreau să le regândesc 1 schimbare pe care o voi încerca săptămâna aceasta Invitați câțiva voluntari să-și împărtășească ideile. Încheiați proiecția cu următorul citat: „Doar pentru că o aplicație îți solicită atenția, nu înseamnă că o merită.” Îndemnați elevii să reflecteze asupra faptului cine beneficiază atunci când ne verificăm compulsiv telefoanele.
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Chat online” al aplicației DigRight pentru a explora procesul de luare a deciziilor din viața reală, influențat de designul aplicațiilor. Elevii pot testa modul în care ar reacționa în scenarii persuasive din punct de vedere emoțional și cognitiv.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Oferiți alternative orale la răspunsurile scrise. Împărțiți elevii în perechi în mod strategic pentru a le sprijini nevoile lingvistice sau socio-emoționale. Permiteți opțiuni de renunțare pentru elevii care s-ar putea simți vulnerabili atunci când discută despre comportamente personale.
Evaluare, apreciere și reflecție	Metode de evaluare Evaluare formativă prin observarea profesorului în timpul discuțiilor și al lucrului în grup. Schimbul de experiențe între colegi permite obținerea de feedback interpersonal. Lista de verificare A8 și întrebările de reflecție stimulează autoevaluarea. Evaluarea pune accentul pe capacitatea elevilor de a identifica un design

persuasiv, de a-l corela cu impactul emoțional și de a reflecta asupra propriilor obiceiuri de utilizare.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Instrumente/Exemple

- Participă la analiza în grup a caracteristicilor aplicației
- Identifică cel puțin un element de design persuasiv
- Face legătura între designul aplicației și comportamentul personal
- Oferă o perspectivă reflexivă sau o strategie

Listă de verificare pentru autoevaluare (format A8):

Nume: _____

Data: _____

Bifați toate opțiunile aplicabile:

- Mă simt anxios când cineva îmi lasă mesajul ca „citit”
- Îmi verific telefonul imediat ce văd o notificare
- Continuu să trimit mesaje chiar și când sunt obosit sau ar trebui să dorm
- Mă simt exclus dacă nu răspund repede
- Mă las distras de mesaje chiar și în timpul orelor sau al studiului
- Înțeleg cum sunt concepute anumite funcții ale aplicațiilor pentru a mă ține captivat
- Vreau să fac un pas înainte pentru a-mi gestiona mai bine obiceiurile de chat online

Întrebări de reflecție pentru elevi

- Care este o caracteristică a interfeței care îmi influențează cel mai mult comportamentul?
- Ce pot face pentru a-i reduce impactul?
- Cum mă ajută conștientizarea să preiau controlul asupra obiceiurilor mele digitale?

Șabloane de autoevaluare și evaluare colegială

Consultați lista de verificare din secțiunea Instrumente de observare.

Note pentru profesori

Fii atent la elevii care își exprimă disconfortul sau frustrarea față de obiceiurile compulsive de a trimite mesaje. Fii pregătit să explici conceptul de design persuasiv într-un mod simplu și neutru. Prezintă aceste comportamente ca fiind normale, comune și schimbabile. Subliniază faptul că elevii nu sunt

	problema – ci designul. Menține un ton de susținere și reflecție pe tot parcursul sesiunii.
--	---

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