Nr. de referință: 2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

DigRight

Utilizarea corectă a tehnologiei pentru prevenirea dependențelor digitale

KIT EDUCAȚIONAL

KIT

Co-funded by the European Union

Declarație de exonerare de răspundere

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație [comunicare] reflectă exclusiv opiniile autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care s-ar putea face a informațiilor conținute în aceasta.

Informații

Proiect	DigRight – Utilizarea corectă a tehnologiei pentru prevenirea dependențelor digitale
Nr. proiect	2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896
Pachet de lucru	Nr. 3 – Kit educațional
Data	20/11/2025
Limba	engleză

Consorțiu

Co-funded by the European Union



Acest document a fost creat sub licența Creative Commons:

Atribuire-Fără utilizare comercială-Distribuire în condiții identice (CC BY-NC-SA).

Această licență permite utilizatorilor să distribuie, să remixeze, să adapteze și să dezvolte materialul în orice mediu sau format, exclusiv în scopuri necomerciale și numai cu condiția ca autorul să fie menționat. Dacă remixați, adaptați sau dezvoltați materialul, trebuie să acordați licență pentru materialul modificat în condiții identice. CC BY-NC-SA include următoarele elemente:

BY: trebuie să se menționeze autorul.

NC: Sunt permise numai utilizările necomerciale ale operei.

SA: Adaptările trebuie distribuite în aceleași condiții.

Co-funded by
the European Union

Cuprins

1. Introducere în KIT-ul educațional **5**

2. Cadrul teoretic **6**

2.1 Dependența de rețelele sociale 7

2.2 Dependența de jocuri 10

2.3 Dependența de smartphone 15

2.4 Streamingul video și vizionarea compulsivă 21

2.5 Jocurile de noroc online și microtranzacțiile 24

2.6 Supraîncărcarea cu informații și „doomscrolling” 28

2.7 Chat-urile online şi relațiile virtuale 32

3. Planuri de lecție **35**

3.1 Dependența de rețelele sociale 36

3.2 Dependența de jocuri 64

3.3 Dependența de smartphone 107

3.4 Transmisiile video în direct și vizionarea în exces 137

3.5 Jocurile de noroc online și microtranzacțiile 167

3.6 Supraîncărcarea cu informații și „doomscrolling” 196

3.7 Chat-urile online și relațiile virtuale 256

4. Ghid metodologic și curricular **278**

Co-funded by
the European Union

1. Introducere în kitul educațional

Tehnologiile digitale au devenit o parte integrantă a vieții elevilor, modelând modul în care aceștia învață, interacționează, se exprimă și își petrec timpul. Deși instrumentele digitale oferă oportunități valoroase pentru creativitate, participare și acces la informații, ele prezintă totodată riscuri semnificative atunci când sunt utilizate în exces sau în mod abuziv. În rândul adolescenților, modelele de dependență digitală devin din ce în ce mai frecvente. Acestea includ utilizarea excesivă a rețelelor sociale, jocurile compulsive, vizionarea excesivă a serialelor, dependența de smartphone, jocurile de noroc online și chat-ul online excesiv.

De exemplu, studii recente indică faptul că peste 20 % dintre elevii europeni sunt expuși riscului de a dezvolta o formă de dependență digitală. Mulți dintre ei raportează simptome precum tulburări de somn, anxietate și o scădere a concentrării sau a performanțelor școlare atunci când sunt deconectați de la dispozitivele lor. Aceste comportamente sunt adesea greu de recunoscut și sunt frecvent subestimate, ceea ce face esențial ca educatorii să le abordeze prin practici educaționale intenționate, structurate și de sprijin.

Proiectul DigRight, cofinanțat de programul Erasmus+, a fost creat pentru a aborda aceste provocări tot mai mari printr-o abordare cuprinzătoare, preventivă și incluzivă. Această abordare este considerată incluzivă deoarece este concepută pentru a fi accesibilă unui public divers de elevi, adaptabilă la diferite contexte educaționale și atentă la nevoile elevilor cu abilități, medii de proveniență și niveluri de acces digital variate.

Misiunea noastră este de a oferi cadrelor didactice și elevilor din întreaga Europă instrumente pentru a înțelege în mod critic comportamentele digitale, a recunoaște semnele unei utilizări problematice și a construi relații mai sănătoase și mai reflexive cu tehnologia.

Acest **kit educațional** reprezintă unul dintre rezultatele principale ale proiectului DigRight. Acesta este conceput pentru a oferi cadrelor didactice o resursă practică, bazată pe cercetare, care poate fi utilizată în mod flexibil în diverse clase, programe școlare și grupe de vârstă. Kitul se bazează pe principiile **bunăstării digitale**, ale **autonomiei elevilor** și **ale pedagogiei constructiviste**, punând un accent puternic pe reflecție, colaborare și incluziune.

Ce oferă kitul

KIT-ul combină **cunoștințele teoretice** cu **instrumente pedagogice gata de utilizare**. Este destinat cadrelor didactice din învățământul secundar (vârste cuprinse între 12 și 18 ani), indiferent de experiența lor anterioară în domeniul educației digitale sau al psihologiei. Fie că sunteți profesor de TIC, profesor de limbi străine, diriginte de clasă sau consilier școlar, acest KIT vă poate sprijini eforturile de a aduce un echilibru digital în sala de clasă.

Componentele cheie includ:

- Un **cadru teoretic pentru profesori** (Secțiunea 2), cu prezentări accesibile ale celor șapte tipuri principale de dependență digitală. Fiecare capitol include definiții, cauze, efecte, strategii de prevenire, instrumente de identificare și referințe științifice.
- Un set complet de **planuri de lecție** (Secțiunea 3), organizate pe tipuri de dependență și grupe de vârstă. Pentru fiecare dintre cele șapte teme, sunt oferite cinci lecții diferențiate pentru a ajuta profesorii să o selecteze pe cea mai potrivită pentru elevii lor.
- Un **ghid metodologic și curricular** (Secțiunea 4), care oferă fundamentarea pedagogică, alinierea la programa școlară, strategii de incluziune și sugestii pentru evaluare și adaptare.

Co-funded by the European Union

DigRight



Co-funded by
the European Union

2. Cadrul teoretic

Co-funded by
the European Union

2.1 Dependența de rețelele sociale

1. Definiția dependenței

Dependența de rețelele sociale se referă la o dependență comportamentală în care indivizii se simt obligați să utilizeze în mod excesiv platforme precum Instagram, TikTok, Facebook sau Snapchat, adesea în detrimentul responsabilităților și relațiilor din viața reală. Spre deosebire de utilizarea ocazională, dependența implică incapacitatea de a-și controla timpul petrecut online, dorința frecventă de a verifica notificările și starea de neliniște atunci când nu sunt conectați. Această afecțiune prezintă caracteristici comune cu alte dependențe comportamentale, precum jocul compulsiv de noroc, inclusiv toleranța (nevoia de a petrece mai mult timp în fața ecranului pentru a obține satisfacție), sindromul de sevraj (iritabilitate atunci când sunt privați de acces) și impactul negativ asupra funcționării zilnice. Cercetările indică faptul că dependența de rețelele sociale este alimentată chiar de designul platformelor: algoritmii și funcțiile precum „like-urile", comentariile și derularea infinită stimulează circuitele de recompensă ale creierului, consolidând implicarea repetitivă. Deși nu este încă clasificată oficial ca tulburare mentală în manualele de diagnostic, psihologii și educatorii o recunosc din ce în ce mai mult ca o problemă gravă care afectează învățarea, sănătatea mintală și dezvoltarea socială, în special în rândul adolescenților și tinerilor adulți care își petrec o mare parte din timpul liber online.

2. Cauze

Mai mulți factori contribuie la dependența de rețelele sociale, combinând influențe psihologice, tehnologice și sociale. Din perspectivă psihologică, tinerii utilizatori sunt deosebit de vulnerabili din cauza nevoilor de dezvoltare legate de apartenență, validare și autoexprimare. Platformele de socializare oferă feedback imediat prin „like-uri", distribuiri și comentarii, ceea ce poate crea un ciclu de satisfacție și dorință intensă. Cercetările neurobiologice sugerează că eliberarea de dopamină în sistemul de recompensă al creierului întărește comportamentele compulsive de verificare. Din punct de vedere tehnologic, elemente de design precum notificările push, derularea nesfârșită și fluxurile personalizate sunt concepute în mod intenționat pentru a maximiza atenția utilizatorului. Factorii sociali joacă, de asemenea, un rol semnificativ: presiunea colegilor, teama de a pierde ceva (FOMO) și normalizarea prezenței constante online fac dificilă detașarea elevilor. În plus, evenimentele stresante din viață sau stima de sine scăzută pot determina tinerii să caute alinare în spațiile virtuale. Împreună, aceste elemente creează un mediu în care utilizarea obișnuită se transformă rapid în dependență, făcând moderarea din ce în ce mai dificilă fără îndrumare externă.

3. Efectele asupra tinerilor (cognitive, sociale, emoționale)

Dependența de rețelele sociale are efecte de amploare asupra tinerilor, în special asupra dezvoltării lor cognitive, sociale și emoționale. Din punct de vedere cognitiv, utilizarea excesivă este asociată cu o durată mai scurtă a atenției, dificultăți de concentrare și performanțe școlare reduse din cauza multitaskingului sau a navigării târzii pe internet, care perturbă somnul. Dependența excesivă de conținut rapid și fragmentat poate afecta, de asemenea, gândirea critică profundă și reținerea informațiilor. Din punct de vedere social, tinerii acordă adesea prioritate interacțiunilor online în detrimentul relațiilor față în față, ceea ce poate duce la slăbirea abilităților interpersonale, la o empatie redusă și la conflicte în cadrul familiei sau al grupurilor de prieteni. Deși platformele digitale pot oferi un sentiment de apartenență la o comunitate, dependența excesivă poate izola tinerii de relațiile semnificative din viața reală. Din punct de vedere emoțional, dependența de rețelele sociale crește adesea stresul, anxietatea și simptomele depresive. Expunerea constantă la imagini selectate și comparația cu colegii alimentează așteptări nerealiste și scăderea stimei de sine. În plus, renunțarea la rețelele sociale poate duce la iritabilitate, neliniște sau singurătate, consolidând ciclul dependenței. Efectul cumulativ

Co-funded by the European Union

este o perturbare a dezvoltării personale echilibrate, ceea ce face mai dificil pentru adolescenți să facă față provocărilor din viața reală cu reziliență și încredere.

4. Cum se identifică dependența

Profesorii, părinții și consilierii pot identifica dependența de rețelele sociale observând tiparele comportamentale și emoționale. Semnele de avertizare includ petrecerea unui timp excesiv online, care depășește adesea timpul prevăzut, și neglijarea responsabilităților, cum ar fi temele, treburile casnice sau activitățile extracurriculare. Elevii pot deveni preocupați de verificarea notificărilor, chiar și în timpul orelor, și pot manifesta semne de iritabilitate sau anxietate atunci când accesul este restricționat. Un alt indicator este pierderea interesului pentru hobby-urile sau prietenii din viața reală, interacțiunile digitale devenind principala sursă de satisfacție. Modificările în obiceiurile de somn, cum ar fi statul până târziu pentru a derula conținutul, duc adesea la oboseală în timpul zilei de școală. Din punct de vedere emoțional, elevii dependenți pot manifesta o sensibilitate sporită la reacțiile din mediul online, resimțind suferință din cauza comentariilor negative sau a lipsei de interacțiune. Este important de reținut că dependența nu se referă doar la utilizarea frecventă, ci la pierderea controlului și la consecințele negative în domeniile academic, social sau personal ale vieții. Recunoașterea timpurie a acestor tipare permite cadrelor didactice să intervină în mod constructiv.

5. Strategii de prevenire

Prevenirea începe prin cultivarea unor obiceiuri digitale echilibrate și prin sensibilizarea tinerilor. Profesorii și părinții pot încuraja discuții deschise despre utilizarea sănătoasă a tehnologiei, subliniind diferența dintre implicarea conștientă și derularea compulsivă a ecranului. Școlile pot integra alfabetizarea digitală în programa școlară, învățându-i pe elevi despre modul în care platformele sunt concepute pentru a capta atenția și despre riscurile utilizării excesive. Stabilirea unor limite, cum ar fi „perioadele fără tehnologie” (de exemplu, în timpul meselor, înainte de culcare sau în timpul orelor), ajută la normalizarea interacțiunilor offline. Promovarea activităților extracurriculare, a sportului, a artelor și a voluntariatului oferă surse alternative de împlinire care reduc dependența de validarea virtuală. De asemenea, adulții pot da un exemplu de utilizare responsabilă, demonstrând echilibru prin limitarea propriului timp petrecut în fața ecranului. O altă măsură preventivă eficientă este încurajarea elevilor să reflecteze critic asupra comportamentelor lor online, de exemplu prin monitorizarea timpului petrecut și identificarea factorilor declanșatori ai utilizării excesive. Prin combinarea educației, a limitelor și a alternativelor sănătoase, școlile și familiile pot reduce probabilitatea ca utilizarea rețelelor sociale să degenereze într-o dependență dăunătoare.

6. Cum să reduci sau să depășești dependența

Depășirea dependenței de rețelele sociale necesită atât angajament personal, cât și sprijin structurat. Un prim pas este auto-monitorizarea: elevii pot folosi aplicații sau funcții încorporate în telefon pentru a-și urmări utilizarea și a-și stabili limite zilnice. Reducerea treptată, mai degrabă decât abstinența bruscă, tinde să fie mai durabilă. Dezvoltarea unor noi rutine, cum ar fi înlocuirea timpului petrecut online cu exerciții fizice, lectură sau activități față în față, ajută la redirecționarea atenției către obiceiuri mai sănătoase. Practicile de mindfulness, precum ținerea unui jurnal sau meditația, pot reduce dorința intensă și pot îmbunătăți autocontrolul. La școală, profesorii pot încuraja munca în grup fără dispozitive sau activități de învățare în aer liber care consolidează legăturile offline. Sprijinul prin consiliere poate fi necesar dacă dependența afectează în mod semnificativ sănătatea mintală, strategiile cognitiv-comportamentale dovedindu-se eficiente în reducerea comportamentelor digitale compulsive. Implicarea părinților joacă, de asemenea, un rol esențial, întrucât regulile consecvente și încurajarea pot consolida schimbarea. În cele din urmă, reducerea dependenței

Co-funded by
the European Union

înseamnă redobândirea echilibrului, utilizarea rețelelor sociale în mod conștient și cu un scop precis, mai degrabă decât în mod reflex, astfel încât acestea să sporească, și nu să submineze, bunăstarea personală.

7. Referințe științifice/educaționale

Andreassen, C. S. (2015). Dependența de rețelele sociale online: o analiză cuprinzătoare. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Rețelele sociale și dependența: zece lecții învățate. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.

Montag, C. și Walla, P. (2016). „Carpe diem" în loc să-ți pierzi simțul social: Dincolo de dependența digitală și motivele pentru care cu toții suferim din cauza utilizării excesive a tehnologiei digitale. *Cogent Psychology, 3*(1), 1157281.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). Utilizările și abuzurile Facebook: o analiză. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2005–2011.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Asocieri între timpul petrecut în fața ecranului și un nivel mai scăzut de bunăstare psihologică în rândul copiilor și adolescenților. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283.

van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). Scala tulburării de utilizare a rețelelor sociale. *Computers in Human Behavior, 61*, 478–487.

2.2 Dependența de jocuri

1. Definiția dependenței

Jocul este unul dintre cele mai fundamentale mijloace de divertisment și învățare pentru persoanele de toate vârstele, în special pentru copii. Încă de la naștere, copiii încep să exploreze lumea prin joc. Astăzi, însă, jocul nu numai că s-a mutat pe ecrane precum computerele și tabletele așezate pe birouri sau pe smartphone-urile aflate constant în mâinile oamenilor, atât tineri, cât și vârstnici, dar s-a și diversificat în ceea ce privește tipurile și conținutul (Yardımcı & Ulukol, 2020).

Jocurile digitale includ elemente precum câștigul, atingerea obiectivelor, competiția, lupta și cursele - toate acestea fiind procese care pot expune copiii la riscul dependenței. Aceste procese stimulează sistemul de recompensă al creierului și sunt structurate în jurul repetării unor experiențe plăcute și satisfăcătoare. Ca atare, acest ciclu repetitiv poate duce la dependență (Tarhan & Nurmedov, 2011, citat în Özdemir & Sever, 2020, p. 94).

Dependența de jocuri poate fi definită ca o preocupare mentală persistentă pentru jocuri, gândirea constantă la jocuri, neglijarea responsabilităților zilnice, continuarea jocului în ciuda consecințelor negative asupra vieții școlare, sociale și familiale, reacții negative atunci când jocul este restricționat, implicarea în conflicte și manifestarea simptomelor de sevraj atunci când nu se joacă (Griffiths, 2008).

Conform clasificării ICD-11 a Organizației Mondiale a Sănătății, tulburarea de joc este caracterizată ca un model comportamental care implică un control deficitar asupra jocurilor, acordarea priorității jocurilor față de alte activități și continuarea jocului în ciuda consecințelor negative (Organizația Mondială a Sănătății, 2020).

2. Cauzele dependenței de jocuri

Cauzele dependenței de jocuri sunt numeroase. Cercetările arată că factorii psihologici, precum stima de sine scăzută, tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD), depresia și anxietatea, pot declanșa un comportament de dependență. Factorii sociali sunt, de asemenea, semnificativi; conflictele familiale, stilurile parentale neglijente, modelele negative de comportament și izolarea față de colegi pot contribui cu toții la dezvoltarea dependenței (Doğan Keskin & Aral, 2021).

Persoanele pot încerca să-și construiască în mod liber, în mediile virtuale, trăsături de personalitate de care nu dispun în viața reală, ceea ce face din ce în ce mai dificilă distingerea dintre virtual și real. Oamenii se pot comporta într-un mod în care nu s-ar comporta niciodată în lumea reală, creându-și personalități alternative, deconectate de sinele lor adevărat. Această estompare a graniței dintre realitate și simulare reprezintă o trecere către ceea ce Baudrillard (2011, citat în Özdemir & Sever, 2020, p. 15) numește „era simulării”, în care realitatea este înlocuită de reprezentarea sa artificială.

În ceea ce privește factorii tehnologici, Yee (2006, citat în Irmak & Erdoğan, 2016) a identificat mai multe elemente de design al jocurilor care pot favoriza dependența: primirea de recompense, dorința de progres rapid, curiozitatea cu privire la nivelurile următoare, posibilitatea de a juca rolul unui personaj pe care ți-ai dori să-l fii în viața reală, nevoia de a îmbunătăți performanța personajului, competiția cu alți jucători, oportunitățile de comunicare și cooperare, plăcerea muncii în grup și șansa de a evada de la probleme, stres și emoții precum frica. Acești factori, fie individual, fie în combinație, pot crește riscul de dependență.

3. Efectele asupra tinerilor (cognitive, sociale, emoționale)

Co-funded by
the European Union

Dependența de jocuri poate duce la mai multe consecințe negative, cum ar fi expunerea crescută la violență și frică, comportamentul agresiv, retragerea din activitățile fizice și sociale și desensibilizarea emoțională (Lieberman, Fisk și Biely, 2009).

Din punct de vedere cognitiv, adolescenții dependenți pot înregistra o scădere a performanțelor școlare și o reducere semnificativă a timpului dedicat studiului și a capacității de concentrare. De exemplu, scăderea performanțelor școlare este frecvent semnalată în rândul adolescenților cu dependență de jocuri.

Din punct de vedere social, dependența de jocuri poate provoca izolare socială și deteriorarea relațiilor interpersonale. Aceasta poate slăbi sentimentul de identitate al adolescentului și poate declanșa conflicte familiale și distanțare emoțională. Acest proces poate duce la retragere socială, singurătate și detașare față de relațiile cu colegii (Zhou et al., 2023).

Din punct de vedere emoțional, adolescenții cu dependență de jocuri au o probabilitate mai mare de a suferi de depresie, anxietate, dificultăți în reglarea emoțiilor și probleme legate de dezvoltarea identității. Deși jocurile pot servi ca o evadare temporară din factorii de stres din viața reală, ele pot duce, de asemenea, la suferință, traume psihologice și crize de identitate (Sajadi et al., 2019).

Eliberarea excesivă de dopamină asociată jocurilor digitale poate împiedica dezvoltarea creierului la copii și adolescenți. Aceasta le poate afecta capacitatea de a evalua realitatea și poate împiedica dezvoltarea abilităților de reglare emoțională. Mai mult, expunerea la conținut inadecvat vârstei poate duce la traume psihologice (Autoritatea pentru Tehnologii Informaționale și de Comunicații [ICTA], 2018).

O meta-analiză realizată între 2010 și 2017, care a implicat peste 17.000 de participanți cu vârste cuprinse între 9 și 19 ani din diverse țări, a examinat modul în care jocurile video violente au influențat agresiunea fizică din viața reală. Studiul a concluzionat că jucarea jocurilor violente a fost asociată cu o creștere a agresiunii fizice pe perioade cuprinse între trei luni și patru ani (Prescott, Sargent și Hull, 2018, p. 9882).

Astfel, dependența de jocuri poate afecta negativ performanța școlară, ritmul de somn, abilitățile sociale și bunăstarea emoțională pe mai multe planuri.

4. Cum se identifică dependența

În *Clasificarea Internațională a Bolilor (ICD-11)*, tulburarea de joc este clasificată la categoria „tulburări datorate comportamentelor de dependență”. Aceasta se caracterizează prin comportament de joc persistent sau recurent (inclusiv jocuri digitale sau video). Pentru diagnostic, simptomele trebuie observate, evaluate sau monitorizate timp de cel puțin 12 luni, deși această perioadă poate fi scurtată dacă simptomele apar într-o formă severă.

Conform ICD-11, criteriile de diagnostic pentru tulburarea de joc sunt următoarele (Organizația Mondială a Sănătății [OMS], 2021, citată în Irmak & Erdoğan, 2016):

Controlul deficitar asupra jocurilor (de exemplu, începerea, frecvența, intensitatea, durata, încetarea, contextul).

Acordarea unei priorități din ce în ce mai mari jocurilor față de alte activități, în măsura în care jocurile devin prioritare.

Continuarea sau intensificarea jocului, în ciuda consecințelor negative asupra funcționării personale, sociale, educaționale sau profesionale.

5. Strategii de prevenire

- În loc să se interzică jocurile video în mod categoric, copiii ar trebui încurajați să se implice în activități alternative, în concordanță cu interesele lor.
- Ar trebui promovată educația privind alfabetizarea media, adresată atât copiilor, cât și părinților.
- Jocurile nu ar trebui folosite ca instrument de recompensă sau pedeapsă.
- Ar trebui implementate controale parentale pe toate dispozitivele tehnologice, iar jocurile ar trebui supravegheate de părinți.
- Familiile ar trebui să petreacă timp de calitate cu copiii lor prin jocuri non-digitale și activități comune.
- Ar trebui înființate servicii de consiliere privind viața digitală și ar trebui oferite programe de educație familială (ICTA, 2018).
- Industria europeană a jocurilor video (ISFE, 2021, citată în Irmak & Erdoğan, 2016) oferă câteva recomandări pentru părinți:
  i. Verificați dacă jocul utilizează sistemul de clasificare PEGI.
  ii. Discutați și jucați jocuri digitale împreună cu copiii pentru a cultiva o relație sănătoasă și a reduce disputele legate de durata și conținutul jocului.
- Eforturile de sensibilizare ar trebui să se adreseze părinților și școlilor pentru a preveni situațiile riscante și a oferi planuri de acțiune pentru gestionarea acestora.
- Părinții trebuie informați cu privire la factorii de protecție și la serviciile de sprijin disponibile.
- Copiii ar trebui educați cu privire la aceste aspecte în școli și monitorizați în consecință. Pot fi implementate programe care promovează autoreglarea (de exemplu, antrenamentul autocontrolului, gestionarea timpului).

6. Cum să reducem sau să depășim dependența de jocuri

Principiul general constă în cultivarea de obiceiuri sănătoase de utilizare a internetului încă de la o vârstă fragedă, pentru a preveni apariția tulburării de joc online (IGD). Pentru tinerii diagnosticați cu IGD, identificarea timpurie și tratamentul efectuat de un psihiatru de copii sunt esențiale. În cazurile de ADHD sau depresie comorbide, o combinație de farmacoterapie și intervenții psihosociale poate îmbunătăți rezultatele tratamentului (Chang et al., 2022).

Printre tratamentele non-farmacologice, se recurge frecvent la terapia cognitiv-comportamentală (TCC) (Kuss & Griffiths, 2015). Programele de tratament ar trebui să includă activități sociale care să promoveze dezvoltarea abilităților interpersonale, înlocuind astfel timpul petrecut în fața ecranului cu implicarea în viața reală. În plus, abordările terapeutice ar trebui să abordeze probleme individuale, precum depresia și anxietatea, să ofere consiliere și să ajute persoanele să-și stabilească obiective în viața reală și să-și gestioneze timpul în mod eficient (Yardımcı & Ulukol, 2020).

Programele de TCC desfășurate în școli au demonstrat reduceri semnificative ale simptomelor dependenței de jocuri, comparativ cu grupurile de control (Lindenberg, Kindt și Szász-Janocha, 2022). Torres-Rodríguez et al. (2017) au comparat eficacitatea intervenției PIPATIC cu cea a TCC standard la adolescenți cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani cu IGD. Rezultatele lor au evidențiat diferențe semnificative în ceea ce privește simptomele comorbide, abilitățile interpersonale și relațiile familiale între evaluările pre-test și post-test.

7. Referințe științifice/educaționale

Co-funded by the European Union

Apisitwasana, N., Perngparn, U. și Cottler, L. B. (2018). Eficacitatea intervențiilor școlare și familiale pentru prevenirea dependenței de jocuri în rândul elevilor din clasele a IV-a și a V-a din Bangkok, Thailanda. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 103–115. https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868

Baudrillard, J. (2011). *Simulacra și simularea* (S. Sever & S. Özdemir, trad.). În S. Özdemir & M. Sever (Eds.), *O evaluare privind dezvoltarea industriei jocurilor digitale și dependența de jocuri* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme] (pp. 85–104). Nobel Publishing. (Lucrarea originală publicată în 1981)

BTK. (2018). Raportul final al atelierului privind dependența de jocuri digitale [Dijital *oyun* bağımlılığı çalıştayı *sonuç raporu*]. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf

Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). Eficacitatea comparativă a tratamentelor pentru copii și tineri cu dependență de internet/tulburare de jocuri online: o metaanaliză actualizată. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), 2612. https://doi.org/10.3390/ijerph19052612

Griffiths, M. D. (2008). Dependența de jocuri video: un fenomen psihosocial global. În C. Ess & F. Sudweeks (Eds.), *Cultură, tehnologie, comunicare: Spre un sat global intercultural* (pp. 169–190). SUNY Press.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Tulburarea de jocuri pe internet: o revizuire sistematică a cercetării empirice. *Clinical Psychology Review, 45*, 125–133. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.006

Lieberman, D. A., Fisk, M. C. și Biely, E. (2009). Jocuri digitale pentru copii mici cu vârste cuprinse între trei și șase ani: de la cercetare la proiectare. *Computers in the Schools, 26*(4), 299–313. https://doi.org/10.1080/07380560903360178

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Eficacitatea intervenției bazate pe terapia cognitiv-comportamentală în prevenirea tulburării de joc și a tulburării nespecificate de utilizare a internetului la adolescenți: un studiu clinic randomizat în grupuri. *JAMA Network Open, 5*(2), e2148995. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995

Lindenberg, K., Kindt, S. și Szász-Janocha, C. (2024). Terapia bazată pe familie pentru dependența de internet în rândul adolescenților și tinerilor adulți: o meta-analiză. *Journal of Behavioral Addictions, 13*(2), 295–310. https://doi.org/10.1556/2006.2024.00019

Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Tulburarea de jocuri pe internet: o revizuire actuală a literaturii. *Cureus, 9*(12), e989. https://doi.org/10.7759/cureus.989

Prescott, A. T., Sargent, J. D. și Hull, J. G. (2018). Meta-analiză a relației dintre jocurile video violente și agresiunea fizică în timp. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 115*(40), 9882–9887. https://doi.org/10.1073/pnas.1611617114

Sajadi, G., Chavoshi, A., Asghari Jafarabadi, M., & Mehrabi, A. (2019). Tulburarea de joc pe internet la adolescenți: caracteristici psihologice și factori predictivi. *Addictive Behaviors Reports, 10*, 100213. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100213

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2017). Tratamentul tulburării de jocuri pe internet: o scurtă prezentare generală a programului PIPATIC. *International Journal of Mental Health and Addiction, 16*(4), 983–992. https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0

Co-funded by the European Union

Organizația Mondială a Sănătății. (22 octombrie 2020). *Comportamente de dependență: tulburarea de joc*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder

Zhou, J., Zou, F., Gong, X., et al. (2023). Ciclul vicios al disfuncționalității familiale și al jocului problematic și rolul de mediere al clarității conceptului de sine în rândul adolescenților de vârstă fragedă: O analiză intraindividuală utilizând modelarea panel cu intercept aleatoriu și laguri încrucișate. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(4), 920–937. https://doi.org/10.1556/2006.2023.00054

Doğan Keskin, A., & Aral, N. (2021). *Dependența de jocuri: o trecere în revistă actuală* [Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme]. *Journal of Addiction*, *22*(3), 327–339. https://doi.org/10.51982/bagimli.880679

Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Dependența de jocuri digitale la adolescenți și tineri: o perspectivă actuală. *Turkish Journal of Psychiatry*, *27*(2), 128–137. https://doi.org/10.5080/u13407

Özdemir, S., & Sever, M. (2020). *Dezvoltarea industriei jocurilor digitale și o evaluare a dependenței de jocuri* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme]. În H. H. Aygül & E. Eke (Ed.), *Dependența digitală și tulburările electronice* [Dijital bağımlılık ve e-hastalıklar] (pp. 85–104). Editura Nobel.

Yardımcı, N., & Ulukol, B. (2020). Dependența de jocuri digitale. În C. Şahin & S. Günüç (Eds.), *Dependențe de tehnologie* (pp. 47–59). Editura Nobel.

Co-funded by the European Union

2.3 Dependența de smartphone

Definiția dependenței

Dependența de smartphone, denumită și **dependență de smartphone** sau **utilizare problematică a smartphone-ului**, este o dependență comportamentală caracterizată prin utilizarea excesivă sau compulsivă a smartphone-urilor, care interferează cu viața de zi cu zi, responsabilitățile sau relațiile. Aceasta prezintă trăsături similare cu alte dependențe comportamentale, inclusiv **toleranță**, **simptome de sevraj** și **pierderea controlului asupra utilizării**. Adolescenții sunt deosebit de vulnerabili din cauza dezvoltării continue a creierului, a presiunilor sociale și a rolului omniprezent al smartphone-urilor în educație și divertisment.

Dependența de smartphone duce rapid la verificarea constantă a mesajelor, notificărilor și actualizărilor, ceea ce generează dificultăți de concentrare, anxietate atunci când sunt despărțiți de dispozitiv și tulburări ale somnului.

Cauze

Mai mulți factori contribuie la dependența de smartphone în rândul tinerilor:

- **Factori neurologici**: eliberarea de dopamină generată de notificări, aprecieri și mesaje creează un ciclu de recompensă similar cu cel din cazul altor dependențe.
- **Factori psihologici**: anxietatea, singurătatea, stima de sine scăzută sau plictiseala pot împinge adolescenții să caute alinare sau distracție prin intermediul telefoanelor lor.
- **Influența socială**: presiunea colegilor, teama de a pierde ceva (FOMO) și validarea socială determină utilizarea excesivă a rețelelor sociale și a aplicațiilor de mesagerie.
- **Designul aplicațiilor**: multe platforme sunt concepute în mod deliberat pentru a maximiza implicarea utilizatorilor prin derulare infinită, redare automată și alerte frecvente.
- **Lipsa limitelor**: supravegherea parentală inconsistentă sau absentă, în special în perioadele critice de dezvoltare, contribuie la utilizarea excesivă.

Efectele asupra tinerilor (cognitive, sociale, emoționale)

Efecte cognitive

- Scăderea capacității de atenție și a concentrării: notificările constante și multitaskingul pe telefoane îngreunează concentrarea adolescenților asupra unei singure sarcini, reducându-le capacitatea de a-și menține atenția în timpul studiului sau al conversațiilor.
- Deteriorarea capacității de memorare: dependența de smartphone-uri pentru răspunsuri rapide și mementouri poate slăbi funcțiile naturale de memorie ale creierului, făcând mai dificil pentru adolescenți să stocheze și să-și amintească informațiile
- Performanțe școlare reduse din cauza distragerilor: întreruperile frecvente cauzate de rețelele sociale, jocuri sau mesaje în timpul studiului împiedică învățarea și duc la note mai mici din cauza atenției împărțite și a gestionării deficitare a timpului.

Efecte sociale:

Co-funded by the European Union

- Aptitudini de comunicare față în față diminuate: utilizarea excesivă a comunicării digitale poate reduce capacitatea unui adolescent de a se angaja în conversații semnificative, față în față, afectând empatia, contactul vizual și exprimarea verbală.
- Izolare socială crescută, în ciuda faptului că sunt „conectați”: deși adolescenții pot interacționa cu alții online, timpul excesiv petrecut în fața ecranului poate înlocui interacțiunile sociale din viața reală, ducând la sentimente de singurătate și deconectare.
- Relații superficiale bazate pe prezența online: relațiile formate sau menținute în principal prin intermediul rețelelor sociale sunt adesea lipsite de profunzime, ceea ce duce la comparații, nesiguranță și legături emoționale slabe.

Efecte emoționale:

- Anxietate accentuată, legată în special de rețelele sociale: adolescenții simt adesea presiunea de a fi la curent cu noutățile, de a obține aprecieri și de a-și menține o imagine online idealizată, ceea ce sporește anxietatea și teama de a pierde ceva (FOMO).
- Schimbări de dispoziție și iritabilitate: schimbările bruște de dispoziție pot rezulta din starea de sevraj atunci când nu se folosește telefonul, din conflictele online sau din reacțiile negative la postările de pe rețelele sociale.
- Risc crescut de depresie și tulburări de somn: utilizarea telefonului târziu în noapte perturbă ciclurile de somn, iar expunerea constantă la reprezentări online nerealiste poate scădea stima de sine, contribuind la depresie.

Cum să identificați dependența

Diferențierea între utilizarea intensă și dependență

Frecvența ridicată a utilizării smartphone-ului nu constituie, în sine, o dovadă a dependenței — ceea ce contează este **pierderea controlului și afectarea funcțională**. Indicatorii care diferențiază „utilizarea intensă” de utilizarea problematică sau care duce la dependență includ:

- preocuparea persistentă pentru utilizarea smartphone-ului;
- încercări eșuate de a reduce utilizarea;
- utilizarea continuă în ciuda consecințelor negative asupra școlii, somnului sau relațiilor;
- simptome de sevraj (anxietate, iritabilitate) atunci când se află departe de dispozitiv;
- și scăderea măsurabilă a funcționării academice sau sociale.

Pentru screening, se recomandă instrumente validate, precum Scala de dependență de smartphone – versiunea scurtă (SAS-SV) sau interviuri clinice care se concentrează pe afectarea funcțională, pentru a decide dacă este necesară o intervenție specifică.

Semne comportamentale:

- Utilizare excesivă: petrecerea unui timp excesiv pe telefon, adesea în detrimentul altor activități.
- Izolare socială: preferarea utilizării telefonului în detrimentul interacțiunilor față în față cu familia și prietenii.
- Neglijarea responsabilităților: omiterea sau amânarea temelor, a treburilor casnice sau a altor obligații din cauza utilizării telefonului.

Co-funded by the European Union

- Tulburări de somn: utilizarea telefonului până târziu în noapte, ceea ce duce la privarea de somn și la problemele asociate acesteia.
- Dificultate în a se deconecta: dificultate în a lăsa telefonul deoparte, chiar și pentru perioade scurte de timp.
- Înșelăciune: ascunderea utilizării telefonului față de părinți sau tutori.
- Vibrații fantomă: senzația că telefonul vibrează, deși nu este așa, ceea ce indică o atenție sporită și o dependență crescută față de dispozitiv.
- Importanță sporită: utilizarea smartphone-ului devine cea mai importantă activitate, iar stimulii legați de telefon (de exemplu, conținutul, utilizarea) au prioritate față de alți stimuli.
- Utilizare necontrolată: dificultatea de a gestiona sau reduce utilizarea smartphone-ului, în ciuda dorinței de a face acest lucru sau a consecințelor negative resimțite.
- Verificarea frecventă: verificarea constantă a notificărilor sau a actualizărilor, chiar și atunci când nu există niciuna.

Semne emoționale:

- Schimbări de dispoziție: iritabilitate, anxietate sau tristețe atunci când nu se poate accesa telefonul.
- Anxietate sau panică: senzație de anxietate sau panică atunci când trebuie să lăsați telefonul deoparte sau când nu puteți să-l verificați.
- Comportament obsesiv: preocupare excesivă pentru prezența pe rețelele sociale, aprecieri și urmăritori.
- Simptome de sevraj: apariția unor emoții negative sau a unui disconfort fizic atunci când nu se poate folosi telefonul.

Strategii de prevenire

Educație și conștientizare

Este esențial să îi informăm pe adolescenți (și pe părinți) cu privire la riscurile utilizării excesive a smartphone-ului și la modul în care aceasta afectează creierul, somnul, sănătatea mintală și viața socială.

- Școlile, centrele comunitare și familiile pot organiza ateliere sau discuții despre obiceiuri sănătoase în utilizarea tehnologiei.
- Adolescenții ar trebui să învețe să recunoască din timp semnele dependenței și să înțeleagă modul în care aplicațiile sunt concepute pentru a-i menține captivați.
- Conștientizarea duce la luarea unor decizii în cunoștință de cauză cu privire la momentul și modul de utilizare a tehnologiei.

Controlul parental și limitele

Părinții joacă un rol esențial în formarea obiceiurilor digitale:

- Stabiliți reguli clare privind timpul petrecut în fața ecranului (de exemplu, fără telefoane în timpul meselor sau după o anumită oră)
- Folosiți instrumentele de control parental încorporate sau aplicațiile dedicate pentru a limita utilizarea aplicațiilor și a monitoriza activitatea
- Stabiliți „zone fără tehnologie”, cum ar fi dormitoarele sau mesele de luat masa
- Implicați adolescenții în stabilirea acestor limite pentru a construi încredere și cooperare, în loc de rezistență.

Co-funded by the European Union

Programe de alfabetizare digitală

Alfabetizarea digitală înseamnă mai mult decât a ști cum să folosești tehnologia — înseamnă să o folosești cu înțelepciune și responsabilitate

- Școlile pot include în programa școlară materii care să abordeze:
    a) Eticheta online
    b) Gândirea critică în consumul de conținut media
    c) Înțelegerea algoritmilor și a confidențialității datelor
- Programele pot ajuta adolescenții să facă distincția între utilizarea productivă a tehnologiei (cum ar fi pentru învățare sau creativitate) și utilizarea care creează dependență sau este dăunătoare.

Încurajați activitățile offline

Echilibrarea timpului petrecut în fața ecranului cu experiențele din lumea reală ajută la reducerea dependenței:

- Promovați hobby-uri precum sportul, muzica, arta, voluntariatul sau lectura
- Încurajați jocurile în aer liber și activitățile de familie care nu implică ecrane
- Ajutați adolescenții să-și construiască prietenii solide offline și un sentiment de apartenență la lumea fizică.

Dați un exemplu de comportament

Adolescenții imită adesea comportamentele adulților — ceea ce fac părinții și educatorii contează mai mult decât ceea ce spun.

Adulții ar trebui să dea un exemplu de utilizare echilibrată a smartphone-ului, cum ar fi:
    a) Punerea telefoanelor deoparte în timpul conversațiilor
    b) Să facă periodic pauze de la dispozitivele digitale
    c) A nu verifica telefoanele în mod obsesiv
- Prin exemplul de autocontrol și utilizare conștientă a tehnologiei, adulții îi învață pe adolescenți să adopte aceleași obiceiuri.

Dovezile sunt mixte: restricțiile privind utilizarea dispozitivelor la nivel de școală pot reduce distragerea atenției în clasă și pot îmbunătăți concentrarea pentru unii elevi, dar interdicțiile în sine nu îmbunătățesc în mod fiabil sănătatea mentală generală sau comportamentul în afara școlii. Cea mai bună practică este **modelarea țintită** — impunerea unor perioade fără telefoane pentru instruire și evaluare, asigurarea unui „timp dedicat tehnologiei” supravegheat pentru sarcinile de învățare, oferirea de pauze tehnologice conștiente (exerciții scurte ghidate de mindfulness sau mișcare, fără ecrane) și evaluarea empirică a impactului politicii. Școlile ar trebui să testeze politicile, să colecteze date locale (implicare, comportament, bunăstare, rezultate) și să comunice cu familiile, astfel încât regulile școlare să fie susținute și acasă. Măsurile politice la nivel național (de exemplu, interdicțiile și experimentele regionale/naționale recente) confirmă faptul că modelarea practică în școală este utilă, dar trebuie să facă parte din strategii mai ample la nivel familial și comunitar.

Promovarea utilizărilor pozitive și reducerea efectelor negative

Școlile ar trebui să adopte o abordare pe două direcții:

1. Mediu protector — limitarea accesului nestructurat și nesupravegheat la telefon (de exemplu, ore de curs fără telefoane, reducerea notificărilor) și

2. Integrare productivă — utilizarea deliberată a smartphone-urilor pentru activități de învățare concepute de profesori (aplicații mobile de învățare, portofolii digitale, proiecte multimedia), creativitate (povestiri video, programare, sarcini de creație) și colaborare structurată între colegi. Integrarea lecțiilor de alfabetizare digitală și de bunăstare (de exemplu, programa școlară K–12 a Common Sense Education), astfel încât elevii să învețe să evalueze instrumentele, să aleagă aplicații care să îmbogățească procesul de învățare și să-și analizeze propria utilizare.

Profesorii ar trebui să planifice când un telefon este un instrument didactic și când reprezintă o distragere a atenției și să explice acest lucru în mod explicit elevilor.

Cum să reducem sau să depășim această problemă

Pot fi puse în aplicare mai multe strategii, cum ar fi:

- Stabiliți limite clare: stabiliți ore și durate specifice pentru utilizarea telefonului și desemnați zone fără telefoane, cum ar fi dormitorul sau masa din sufragerie.
- Încurajarea activităților alternative: promovarea hobby-urilor, a sportului și a interacțiunilor sociale pentru a îndepărta atenția de la ecrane.
- Monitorizarea și îndrumarea: părinții pot monitoriza utilizarea telefonului de către adolescenți, pot urmări progresul acestora și le pot oferi sprijin și îndrumare.
- Dați un exemplu de comportament sănătos: părinții ar trebui, de asemenea, să adopte obiceiuri sănătoase în ceea ce privește utilizarea smartphone-ului și să-și gestioneze propriul timp petrecut în fața ecranului.
- Comunicarea deschisă: discutați despre potențialele efecte negative ale utilizării excesive a telefonului și încurajați dialogul deschis despre limitele sănătoase.
- Încurajați auto-reflecția: ținerea unui jurnal sau analizarea modului de utilizare a aplicațiilor pot ajuta adolescenții să recunoască tiparele de comportament și să facă schimbări conștiente.
- Mindfulness și TCC (*Terapia cognitiv-comportamentală*): tehnici precum meditația de mindfulness sau terapia cognitiv-comportamentală pot ajuta la abordarea factorilor declanșatori subiacenți.
- Căutați ajutor profesional: dacă un adolescent se confruntă cu o dependență severă, solicitați îndrumarea unui terapeut sau consilier.

- Adoptați o abordare pe mai multe niveluri

  a) educație universală în domeniul competențelor digitale și al bunăstării pentru toți elevii;

  b) identificarea timpurie, fără caracter punitiv, și intervenții în grupuri mici pentru elevii care manifestă comportamente de risc;

  c) screening formal cu instrumente validate și intervenții bazate pe TCC (terapia cognitiv-comportamentală) și implicarea familiei pentru cazurile cu deficiențe funcționale.

  Combinarea politicilor specifice din sala de clasă (ore de curs fără telefoane) cu practici care încurajează autonomia elevilor (norme elaborate împreună și exerciții de auto-monitorizare). Monitorizarea rezultatelor și coordonarea cu familiile, astfel încât politicile școlare să completeze practicile de acasă

Referințe științifice/educaționale

Co-funded by the European Union

Academia Americană de Pediatrie (AAP) – Ghiduri privind timpul petrecut în fața ecranului și dezvoltarea adolescenților.

Andrade, A.L.M. et al. Validarea scalei de dependență de smartphone – versiunea scurtă (SAS-SV), revizuire din 2020. (ScienceDirect)

APA (Asociația Americană de Psihologie) – Resurse privind utilizarea tehnologiei și sănătatea mintală la adolescenți.

Bèland, L.-P. & Murphy, R. Tehnologie, distragere a atenției și performanța elevilor. CEP/LSE (2015/2016) – interzicerea telefoanelor asociată cu îmbunătățirea notelor la teste în anumite contexte. (cep.lse.ac.uk)

Common Sense Education – Programă de alfabetizare digitală și bunăstare (resurse pentru învățământul preuniversitar și materiale didactice). (Common Sense)

Rapoarte Common Sense Media – Cercetări privind timpul petrecut de adolescenți în fața ecranelor, obiceiurile media și sănătatea mintală.

Fu, X. et al. Impactul medierii active a părinților asupra dependenței adolescenților de telefon (2020) – mecanism și dovezi privind medierea activă. (ScienceDirect)

Goodyear V.A. et al. Politicile școlare privind telefoanele mobile și legătura acestora cu rezultatele privind sănătatea mintală și bunăstarea (Lancet Regional Health Europe, 2025) – un studiu amplu, realizat în mai multe școli, care constată că interdicțiile singure sunt insuficiente; recomandă abordări integrate. (The Lancet)

Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2015) – Dependența de internet la copii și adolescenți: o trecere în revistă a cercetărilor empirice.

Kwon, M. et al. Dezvoltarea și validarea Scalei de dependență de smartphone (versiunea scurtă). PLoS ONE (2013). (Validarea SAS-SV). (PLOS)

Lindenberg K. et al. Studiul PROTECT: intervenția școlară bazată pe TCC reduce simptomele legate de jocuri/utilizarea internetului (JAMA Network Open, 2022). (Program de TCC indicat, desfășurat în școli, cu dovezi din studii clinice randomizate controlate). (JAMA Network)

Lu, P. et al. Intervenții pentru dependența digitală: revizuire de tip „umbrela” (2025) – sinteză a dovezilor privind intervențiile (TCC, exerciții fizice, mindfulness). (PMC)

Martìn-Càrdaba, M.vÅ., et al. Deținerea de smartphone-uri, bunăstarea minorilor și medierea parentală (2024) – medierea activă vs. strategiile restrictive. (PMC)

Rozgonjuk D. și colab. Diferențe între utilizarea problematică a internetului și a smartphone-ului (2023) – clarifică conceptele și considerentele de evaluare. (BioMed Central)

Twenge, J.M. (2017) – iGen: De ce copiii superconectați de astăzi cresc mai puțin rebeli, mai toleranți și mai puțin fericiți.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) – Clasificarea tulburării de joc și implicațiile pentru dependența digitală.

Co-funded by
the European Union

2.4 Streaming-ul video și vizionarea în exces

Definiția dependenței

Vizionarea în exces se referă la urmărirea mai multor episoade sau a unor sesiuni lungi de conținut video (pe platforme precum Netflix, YouTube, TikTok etc.) pe perioade îndelungate, adesea mai lungi decât se intenționa. Aceasta devine problematică atunci când: elevii nu se pot opri din vizionare chiar și atunci când doresc acest lucru; viața de zi cu zi sau responsabilitățile școlare sunt perturbate; confortul emoțional depinde de vizionarea videoclipurilor.

În termeni simpli, nu numărul de ore, ci pierderea controlului și impactul negativ sunt semnele dependenței. Implicarea sănătoasă (de exemplu, vizionarea unui film în weekend cu prietenii) diferă de dependență deoarece este intenționată, limitată și echilibrată.

Dependența de consumul de conținut video se caracterizează printr-o implicare compulsivă și excesivă în conținutul video digital, în special prin „binge-watching", în care indivizii se simt incapabili să se oprească în ciuda consecințelor negative. Mecanismele platformelor, precum redarea automată, derularea infinită și recomandările personalizate, intensifică acest comportament. Deși utilizarea moderată a conținutului video poate fi inofensivă, dependența se manifestă atunci când vizionarea interferează cu viața de zi cu zi, reglarea emoțională depinde de conținut sau există o dorință persistentă de a viziona mai mult decât se intenționa. Cercetările încadrează vizionarea compulsivă problematică în cadrul dependențelor comportamentale, evidențiind simptome precum sindromul de sevraj, utilizarea compulsivă și parazitismul reglării stării de spirit (Joseph & Varghese, 2025)

Cauze

Emoționale: Utilizarea videoclipurilor pentru a scăpa de stres, plictiseală sau singurătate (Yu & Alizadeh, 2024).

De personalitate: impulsivitate, dificultate în amânarea satisfacției sau autocontrol redus (Flayelle et al., 2019).

Tehnologice: redarea automată, sugestiile de tip „Episodul următor" și fluxurile personalizate mențin spectatorii captivați (Mansoury et al., 2020).

Sociale: presiunea colegilor și teama de a pierde ceva (FOMO).

Profesorii ar trebui să sublinieze modul în care designul platformei și factorii declanșatori emoționali acționează împreună.

Efecte asupra tinerilor (cognitive, sociale, emoționale)

Domeniu	Posibile consecințe
Cognitive	Durată mai scurtă a atenției, performanțe școlare mai slabe, ritmuri de somn neregulate.
Emoțional	Nivel crescut de stres, anxietate sau stare de spirit proastă atunci când nu se urmărește conținutul; reglarea emoțională legată de vizionare.

Co-funded by the European Union

Sociale	Izolare, participare redusă la interacțiuni reale, dependență de relațiile online.

Semne pe care profesorii le pot observa: oboseală, dezangajare, concentrare slabă, discuții excesive despre emisiuni și iritabilitate în timpul orelor.

Din punct de vedere cognitiv, vizionarea excesivă este asociată cu o durată mai scurtă a atenției, performanțe școlare mai slabe, funcții executive afectate și obiceiuri de somn perturbate (Alimoradi et al., 2022). Din punct de vedere emoțional, persoanele cu obiceiuri problematice de vizionare raportează niveluri mai ridicate de depresie, stres și anxietate legată de interacțiunile sociale (Alimoradi et al., 2022). Din punct de vedere social, vizionarea în exces se corelează cu singurătatea și cu reducerea interacțiunilor față în față; aceasta servește adesea ca un substitut emoțional, izolând și mai mult tinerii (studiul PMH; Yu & Alizadeh, 2024).

Cum se identifică dependența

Printre indicatorii-cheie ai dependenței de consumul de conținut video se numără vizionarea pentru o durată mult mai lungă decât cea intenționată, neglijarea responsabilităților și apariția frustrării sau a iritabilității atunci când accesul la conținut este întrerupt. Semnele de avertizare la adolescenți includ dificultăți de concentrare, somn de proastă calitate, retragere socială și referiri frecvente la conținutul popular. Instrumentele de diagnostic, precum *Chestionarul privind dependența de vizionarea în exces* (Binge-Watching Addiction Questionnaire) (De Feijter et al., 2016) sau Scala de vizionare problematică a seriilor bazată pe modelul Griffiths (Griffiths-based Problematic Series Watching Scale), ajută la evaluarea gravității și a tiparelor comportamentale (Joseph & Varghese, 2025).

Strategii de prevenire

a. Conștientizare și educație media

- Explicați elevilor cum **algoritmii de recomandare** influențează ceea ce urmărim.
- Arătați elevilor cum să dezactiveze **redarea automată** sau să reseteze recomandările.
- Discutați despre modul în care funcțiile de tip „urmărește în continuare” manipulează atenția.

b. Inițiative școlare

- Elaborați *angajamente privind bunăstarea digitală* la nivel de clasă.
- Încurajați *campaniile inițiate de elevi,* cum ar fi „Săptămâna vizionării echilibrate”.
- Folosiți acordurile clasei privind obiceiurile responsabile de utilizare a tehnologiei.

c. Reflecție între colegi

- Elevii țin un **jurnal media** în care își notează obiceiurile de vizionare.
- Grupuri mici discută întrebări precum:
  - „Cum te simți după ce te-ai uitat la televizor timp de 3 ore?”
  - „Ce te ajută să te oprești când ai văzut destul?”
- Încurajați elevii să creeze afișe sau infografice care să promoveze un consum echilibrat de conținut media. (Joseph & Varghese, 2025; Alimoradi et al., 2022).

Co-funded by the European Union

Cum să reduci sau să depășești

- Nu toate activitățile de streaming sunt dăunătoare. Profesorii pot oferi un model de implicare pozitivă prin:
- Recomandând documentare, seriale educative sau TED Talks.
- Organizând sesiuni de vizionare în grup și discuții care leagă conținutul de lecții.
- Punând întrebări de reflecție, cum ar fi:
    - „Ce mesaj promovează această serie?”
    - „Conținutul este realist sau idealizat?”
    - „Cum poate acest lucru să inspire acțiuni în viața reală?”
    - Această abordare transformă vizionarea pasivă în alfabetizare digitală critică.

Întrebări de reflecție pentru profesori

- Cum pot ajuta elevii să facă diferența între relaxarea sănătoasă și utilizarea excesivă a dispozitivelor digitale?
- Ce practici în sala de clasă pot susține obiceiuri de streaming conștiente?
- Cum pot discuțiile între colegi să promoveze un comportament digital mai sănătos?
- Când ar trebui să implic părinții sau consilierii în cazurile de utilizare excesivă persistentă?
- Cum putem folosi conținutul de streaming ca *oportunitate educațională,* în loc să fie o distragere a atenției?

Referințe științifice/educaționale

Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y. și Pakpour, A. H. (2022). Vizionarea excesivă și problemele de sănătate mintală: o revizuire sistematică și o meta-analiză. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 19(15), 9707.

Asocieri între vizionarea excesivă problematică și depresie, anxietatea legată de interacțiunea socială și singurătatea. (2022). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168.

De Feijter, D., Khan, J. V. și Van Gisbergen, M. S. (2016). Dezvoltarea și validarea chestionarului privind dependența de vizionarea în exces.

Joseph, D., & Varghese, S. K. (2025). Vizionarea excesivă a serialelor ca dependență comportamentală: o revizuire sistematică a cauzelor, consecințelor și potențialului de intervenție în domeniul sănătății mintale. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 16(1).

Mansoury, M., Abdollahpouri, H., Pechenizkiy, M., Mobasher, B. și Burke, R. (2020). Bucla de feedback și amplificarea prejudecăților în sistemele de recomandare.

Yu, H., & Alizadeh, F. (2024). Vizionarea compulsivă online în rândul studenților chinezi: implicații pentru singurătate, *anxietate și depresie. Psychology Research and Behavior Management*, 17, 295–303.

Co-funded by the European Union

DigRight



Co-funded by
the European Union

2.5 Jocurile de noroc online și microtranzacțiile

Definiția dependenței

Jocurile de noroc online cu microtranzacții se referă la practica de a paria bani pe jocuri sau activități bazate pe internet care includ achiziții mici în cadrul jocului. Aceste microtranzacții pot varia de la cumpărarea de obiecte virtuale, precum skin-uri sau arme, până la plata pentru funcții sau avantaje suplimentare în joc. Această formă de joc de noroc este deosebit de răspândită în cazinourile online, pe platformele de pariuri sportive și în jocurile video care oferă loot box-uri sau mecanisme similare. Deși costurile individuale sunt reduse, acestea se pot acumula până la cheltuieli semnificative, favorizând tipare de comportament compulsiv similare cu jocul de noroc patologic. Din perspectivă psihologică, jocurile de noroc online cu microtranzacții pot crea o dependență puternică datorită accesibilității, comodității și satisfacției imediate pe care o oferă. Disponibilitatea constantă a acestor jocuri și ușurința de a efectua achiziții mici, aparent nesemnificative, pot duce la consecințe financiare și emoționale semnificative pentru indivizi. Caracterul adictiv al acestor activități este adesea comparat cu formele tradiționale de jocuri de noroc, dar integrarea microtranzacțiilor adaugă un nivel suplimentar de complexitate și risc. Acest fenomen exploatează schemele de întărire psihologică, în special întărirea cu raport variabil, determinând implicarea repetată și desensibilizând utilizatorii față de riscul financiar. Un aspect crucial este faptul că accesul online, anonimatul și disponibilitatea 24/7 amplifică factorii de risc pentru populațiile vulnerabile, în special adolescenții și persoanele cu trăsături impulsive.

Din punct de vedere clinic, observăm un număr tot mai mare de cazuri în care jocurile de noroc bazate pe microtranzacții devin o poartă de acces către tulburarea de joc sau apar concomitent cu aceasta, așa cum este recunoscut în DSM-5. Estomparea graniței dintre jocurile video și jocurile de noroc necesită o abordare diagnostică și terapeutică nuanțată, care să integreze perspective comportamentale, cognitive și neuropsihologice.

Cercetările au arătat că combinația dintre jocurile de noroc și microtranzacții poate duce la o creștere a ratei de joc problematic, în special în rândul tinerilor, care sunt mai predispuși să se implice în jocurile online. Aceste activități exploatează sisteme de recompensare variabile, similare cu cele ale aparatelor de joc, declanșând eliberarea de dopamină și creând cicluri puternice de întărire. Platformele estompează adesea granița dintre jocuri și jocuri de noroc prin efecte de „ratare la mustață”, elemente vizuale atrăgătoare și acces facil prin intermediul dispozitivelor mobile sau al consolelor de jocuri. Dependența este prezentă atunci când participarea continuă în ciuda pierderilor financiare, a secretelor, a preocupării excesive sau a interferențelor cu școala, somnul sau relațiile. Cercetările clasifică implicarea problematică a tinerilor în „loot boxes” și jocurile de noroc online drept dependențe comportamentale și, în multe jurisdicții, drept o formă de joc de noroc (Zendle & Cairns, 2018; Griffiths, 2018; King & Delfabbro, 2020; OMS, 2019 – criteriile tulburării de joc se suprapun).

Cauze

Mai mulți factori interrelaționați contribuie la dependența de jocurile de noroc online și de microtranzacții la copii și adolescenți. Din punct de vedere psihologic, senzația de risc, satisfacția imediată și evadarea din stres sau din starea de stimă de sine scăzută joacă un rol major (Gainsbury, 2019). Trăsăturile de personalitate, precum impulsivitatea ridicată, căutarea senzațiilor tari și capacitatea redusă de a amâna satisfacția, sporesc vulnerabilitatea (Dussault et al., 2021). Din punct de vedere tehnologic, caracteristicile de design abuzive, inclusiv mecanismele de recompensă aleatorie (loot boxes), ofertele limitate în timp, erorile de raționament legate de costurile irecuperabile și publicitatea țintită, exploatează creierele aflate în dezvoltare (King et al., 2022). Din punct de vedere al dezvoltării, copiii și adolescenții sunt expuși unui risc deosebit din cauza dezvoltării imature a cortexului prefrontal (controlul impulsurilor), a sensibilității sporite la recompense, a presiunii exercitate de colegi și a fricii de a pierde obiecte rare sau statutul social în cadrul comunităților de jocuri (Macey & Hamari, 2019).

Co-funded by
the European Union

Efecte asupra tinerilor (cognitive, sociale, emoționale)

Din punct de vedere cognitiv, implicarea excesivă este asociată cu o capacitate de concentrare redusă, performanțe școlare mai slabe, abilități de luare a deciziilor afectate și o înțelegere distorsionată a probabilității și a riscului financiar (Delfabbro & King, 2021). Din punct de vedere emoțional, tinerii afectați prezintă rate mai ridicate de anxietate, depresie, iritabilitate și sentimente de vinovăție sau rușine legate de cheltuirea sau pierderea banilor (González-Cabrera et al., 2022). Din punct de vedere social, aceasta duce la secretomanie, minciuni față de părinți, retragere socială, împrumutarea sau furtul de bani și relații familiale deteriorate; comunitățile de jocuri online pot normaliza cheltuielile, adâncind izolarea față de colegii din viața reală (Kim et al., 2022; Studii privind părinții și adolescenții, 2023).

Cum se identifică dependența

Indicatorii-cheie includ preocuparea pentru site-urile de jocuri de noroc sau jocurile care conțin microtranzacții, cheltuirea unei sume mai mari de bani sau a unui timp mai îndelungat decât se intenționa, ascunderea achizițiilor sau a istoricului browserului, neliniștea sau iritabilitatea atunci când nu se poate juca/plăti, încercarea de a recupera pierderile și neglijarea temelor școlare sau a hobby-urilor. Semne de avertizare specifice minorilor: epuizarea inexplicabilă a banilor de buzunar sau a cardurilor cadou, cereri bruște de bani, comportament defensiv atunci când sunt întrebați despre jocuri, referiri frecvente la „recompense rare” sau „câștiguri mari” și schimbări de dispoziție legate de rezultatele din joc. Instrumentele validate includ Indicele de severitate a jocului de noroc problematic (PGSI) adaptat pentru adolescenți, Chestionarul de screening al tulburării de joc de noroc și Scala de cerere a loot box-urilor (Brooks & Clark, 2019; Close & Lloyd, 2022).

Strategii de prevenire

Prevenirea se concentrează pe educație, conștientizarea reglementărilor și formarea unor obiceiuri sănătoase. Predarea cunoștințelor financiare, a conceptelor de probabilitate și a modului în care mecanismele jocurilor de noroc/loot box-urilor manipulează sistemele de recompensă permite luarea unor decizii în cunoștință de cauză. Lecțiile de educație media și în domeniul jocurilor care expun designul abuziv (de exemplu, întărirea cu raport variabil, „ratări la limită”) reduc vulnerabilitatea. Școlile pot organiza ateliere de sensibilizare a părinților, pot promova urmărirea transparentă a cheltuielilor, pot încuraja activități care amână satisfacția și pot promova surse alternative de recompensă (sport, arte, realizări din viața reală). Restricțiile adecvate vârstei, acordurile familiale privind utilizarea mass-media și limitarea accesului la metodele de plată sunt extrem de eficiente (King et al., 2022; Derevensky & Gilbeau, 2022).

Cum să reducem sau să depășim problema

Recuperarea începe cu recunoașterea problemei și eliminarea accesului facil. Măsurile practice includ dezactivarea achizițiilor din joc, utilizarea limitelor de cheltuieli la nivel de platformă sau a controlului parental, blocarea site-urilor de jocuri de noroc și trecerea la jocuri fără microtranzacții sau loot box-uri. Înlocuirea comportamentului cu activități offline structurate, exerciții fizice sau hobby-uri creative ajută la restabilirea echilibrului dopaminei. Planurile de restituire financiară și discuțiile deschise în familie reconstruiesc încrederea. Strategiile aplicate în sala de clasă, precum jurnalele de cheltuieli, contractele de stabilire a obiectivelor, cercurile de sprijin între colegi și întrebările de reflecție (de exemplu, „La ce am renunțat pentru a obține acel skin?”) consolidează schimbarea. Cazurile severe pot necesita colaborarea cu consilierii școlari sau tratament profesional folosind abordări cognitiv-comportamentale (TCC) adaptate pentru tulburările legate de

Co-funded by
the European Union

jocurile de noroc/jocurile video. Succesul pe termen lung depinde de consolidarea controlului impulsurilor, a responsabilității financiare și a stimei de sine, independent de recompensele virtuale.

Referințe științifice/educaționale

Bjørseth, B., et al. (2024). *Loot box-urile, jocurile de noroc și depresia: asocieri transversale și longitudinale*. *Frontiers in Psychology*.

Brooks, G. A., & Clark, L. (2019). Asocieri între utilizarea loot box-urilor și comportamentul legat de jocurile de noroc.

Brooks, G. A., & Clark, L. (2023). *De la loot box-uri la jocurile de noroc: un studiu longitudinal asupra tinerilor adulți*. *Computers in Human Behavior*.

Close, J. și Lloyd, J. (2022). Loot box-urile și jocurile de noroc problematice la adolescenți.

Delfabbro, P., & King, D. L. (2021). Convergența dintre jocuri și jocuri de noroc: cercetare și reglementare.

Derevensky, J. L. și Gilbeau, L. (2022). Prevenirea problemelor legate de jocurile de noroc la adolescenți.

Drummond, A., & Sauer, J. D. (2022). *Psihologia „loot box-urilor" și a monetizării aleatorii în jocuri*. *Current Addiction Reports*.

Gainsbury, S. M. (2019). Convergența dintre jocurile video și jocurile de noroc și tinerii.

Garea, S. S., Drummond, A., Sauer, J. D. și Hall, L. C. (2021). *Metaanaliză a relației dintre cheltuielile cu loot box-urile și jocul de noroc problematic*. *Addictive Behaviors*.

Gibson, E., Burch, L. și King, D. L. (2024). *Microtranzacțiile și dependența comportamentală: o analiză narativă a mecanismelor psihologice și structurale*. *Journal of Behavioral Addictions*.

González-Cabrera, J., et al. (2022). Suferința psihologică și cheltuielile cu loot box-urile.

González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., & Beranuy, M. (2023). *Asocieri între achiziționarea de loot box-uri, tulburarea de joc pe internet și tulburarea de joc de noroc online la adolescenți: un studiu prospectiv*. *Frontiers in Psychology*.

González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., et al. (2024). *Vinovăția și suferința psihologică asociate achiziționării de loot box-uri în rândul adolescenților: căi de mediere între jocurile de noroc online și jocul problematic*. *Frontiers in Psychiatry*.

Greer, N., Rockloff, M., Browne, M. și Hing, N. (2022). *Relația dintre loot box-uri, jocurile de noroc simulate și alte achiziții din cadrul jocurilor, pe de o parte, și problemele legate de jocurile de noroc și de jocuri, pe de altă parte: o revizuire sistematică*. Guvernul Australiei – Departamentul de Infrastructură, Transport, Dezvoltare Regională și Comunicații.

Griffiths, M. D. (2018). Achiziționarea de loot box-uri este o formă de joc de noroc?

Kim, H. S., et al. (2022). Impactul achiziționării de loot box-uri asupra sănătății mintale a tinerilor.

King, D. L. și Delfabbro, P. H. (2023). *Monetizarea și convergența jocurilor video cu jocurile de noroc: orientări de politică și cercetare*. *Addiction*.

King, D. L. și colab. (2022). Loot box-urile, jocurile de noroc problematice și tinerii: o preocupare globală.

Co-funded by the European Union

Macey, J. și Hamari, J. (2019). Investigarea mecanismelor similare jocurilor de noroc în jocurile video.

Macey, J. și Hamari, J. (2021). *Gamblificarea: Cum afectează elementele de joc de noroc din jocurile video modul de joc și cheltuielile*. *Gaming Law Review*.

Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., et al. (2024). *Jocurile digitale și jocurile de noroc: un studiu longitudinal în patru etape privind riscurile la adolescenți și tineri adulți*. *Journal of Behavioral Addictions*.

Palmer, L., Lloyd, J. și Spicer, S. G. (2025). *O nouă analiză a ipotezei „poarta de acces": implicarea în loot box-uri și inițierea în jocurile de noroc într-un studiu longitudinal*. *BMC Psychology*.

Spicer, S. G., Nicklin, L. L., et al. (2022). *Loot box-urile, jocurile de noroc problematice și jocurile video problematice: o revizuire sistematică și o metasinteză*. *New Media & Society*.

Wardle, H. și Zendle, D. (2021). *Loot box-urile, jocurile de noroc și copiii: implicații politice din Marea Britanie*. *Public Health*.

Zendle, D., & Cairns, P. (2018). „Loot box"-urile sunt din nou asociate cu jocul de noroc problematic.

Zendle, D., Cairns, P. și colab. (2022). *Cheltuielile cu loot box-urile sunt asociate cu jocul de noroc problematic, dar nu neapărat în mod cauzal*. *Royal Society Open Science*.

Co-funded by
the European Union

2.6 Supraîncărcarea cu informații și „doomscrolling”

Definiția dependenței

Supraîncărcarea informațională (IO - information overload) se referă la o stare în care volumul de informații relevante și potențial utile devine o povară mai degrabă decât un ajutor, depășind capacitatea de procesare cognitivă a unei persoane. Pe scurt, este sentimentul copleșitor pe care îl avem atunci când suntem bombardați cu prea multe informații, prea repede și prea complexe pentru a le putea gestiona eficient. Această condiție este cunoscută și sub denumiri precum „infobezitate”, „infoglut”, „smog informațional”, „poluare informațională” sau „anxietate informațională” (Bawden & Robinson, 2020). Apariția informației digitale omniprezente la sfârșitul secolului al XX-lea a intensificat semnificativ această problemă. Alvin Toffler, cel care a popularizat termenul, a subliniat că nu doar volumul, ci și viteza cu care apare informația joacă un rol crucial în crearea acestei senzații copleșitoare (Moko et al., 2023).

„**Doomscrolling**”, cunoscut și sub denumirea de „doomsurfing”, se caracterizează prin consumul persistent, excesiv și adesea compulsiv de conținut de știri negative, tulburătoare și înfricoșătoare online, în special prin intermediul rețelelor sociale și al dispozitivelor mobile (Merriam-Webster, 2020). Acest comportament a câștigat o popularitate semnificativă odată cu debutul pandemiei de COVID-19, pe măsură ce oamenii căutau în mod compulsiv noutăți despre criză (Sekhon, 2024). Acesta se distinge de utilizarea generală a rețelelor sociale datorită naturii sale obișnuite, declanșării sale de către factori de mediu, precum crize sau tragedii, și tendinței sale de a implica sesiuni de mai multe ore, în timpul cărora utilizatorii pierd frecvent noțiunea timpului (Berkwit, n.d.).

Cauze

Supraîncărcarea digitală și „doomscrolling”-ul decurg dintr-o interacțiune complexă de factori psihologici, tehnologici și sociali.

- **Surse de informații multiple și redundante** Având la dispoziție o multitudine de platforme, site-uri web și aplicații de chat, oamenii se confruntă adesea cu aceleași informații provenite din canale diferite, ceea ce sporește încărcarea cognitivă (Moko et al., 2023).
- **Părtinirea către negativitate și instinctele de supraviețuire:** Oamenii posedă o părtinire evolutivă către negativitate care intensifică atenția asupra amenințărilor, determinându-i să caute informații în timpul crizelor pentru a reduce incertitudinea și a simți că dețin controlul. Adolescenții sunt deosebit de vulnerabili din cauza cortexului prefrontal aflat în dezvoltare (Krenn, 2025).
- **Buclele de recompensă determinate de dopamină:** Platformele de socializare sunt concepute în mod intenționat pentru a exploata sistemul de recompensă al creierului. Fiecare nou „like”, distribuire sau informație întâlnită poate declanșa eliberarea de dopamină, un neurotransmițător asociat cu plăcerea și motivația
- **Teama de a pierde ceva (FOMO):** FOMO, o anxietate care provine din temerea de a rata experiențe satisfăcătoare, contribuie semnificativ la „doomscrolling”.
- **Algoritmii rețelelor sociale:** Algoritmii maximizează implicarea utilizatorilor prin furnizarea de conținut personalizat, adesea emoțional sau negativ, prin derularea nesfârșită a paginii, încurajând o utilizare prelungită și fără discernământ.

Co-funded by the European Union

- **Perioade de criză:** Evenimente precum pandemiile sau crizele economice intensifică „doomscrolling-ul”, deoarece oamenii caută în mod compulsiv informații pentru a face față și a înțelege situațiile care se desfășoară. (Berkwit, n.d.).

Efectele asupra tinerilor (cognitive, sociale, emoționale)

Supraîncărcarea digitală și „doomscrolling-ul” au un impact profund asupra tinerilor în domeniile cognitiv, social și emoțional.

- **Efecte cognitive**
  - **Atenție și concentrare reduse:** Informațiile excesive perturbă capacitatea de concentrare, ducând la oboseală cognitivă, afectarea procesului decizional și scăderea performanțelor școlare (Krenn, 2025).
  - **Scăderea capacității de reținere a informațiilor:** Expunerea constantă la volume mari de informații împiedică formarea și reamintirea memoriei pe termen lung (Moko et al., 2023).
  - **Dificultăți în stabilirea priorităților și în procesarea informațiilor:** Tinerii pot avea dificultăți în filtrarea informațiilor relevante, ceea ce provoacă copleșire și confuzie (Bawden & Robinson, 2020).
- **Efecte sociale**
  - **Izolare socială:** Timpul excesiv petrecut în fața ecranului și „doomscrolling-ul” pot reduce interacțiunile sociale din viața reală, sporind izolarea (Krenn, 2025).
  - **Percepții sociale distorsionate:** Expunerea la conținut negativ poate denatura viziunea asupra societății, alimentând neîncrederea și cinismul (Mandliya et al., 2024).
  - **Influența și presiunea colegilor**: Dinamica rețelelor sociale poate exercita presiune asupra tinerilor să se conformeze anumitor comportamente, inclusiv comparația constantă cu ceilalți și sentimentele de inadecvare, scăderea stimei de sine și invidia (Mindful Health Solutions, 2023)
- **Efecte emoționale**
  - **Creșterea anxietății și a stresului**: Expunerea constantă la știri negative prin „doomscrolling” crește nivelul hormonilor de stres și al anxietății (Krenn, 2025; Mandliya et al., 2024).
  - **Depresie și lipsă de speranță**: Interacțiunea prelungită cu conținut perturbator poate declanșa sentimente de neputință și simptome depresive (Berkwit, n.d.).
  - **Epuizare emoțională și burnout**: Afluxul copleșitor de informații poate duce la oboseală emoțională, scăderea motivației și chiar la simptome similare cu cele ale sindromului de stres post-traumatic (PTSD) (Moko et al., 2023).

Cum se identifică dependența

Recunoașterea dependenței de suprasolicitarea informațională și de „doomscrolling” presupune observarea unei serii de semne comportamentale, emoționale și fizice. Printre semnele frecvente se numără:

- **Verificarea compulsivă:** Simțirea unei dorințe puternice, adesea incontrolabile, de a verifica frecvent fluxurile de știri, rețelele sociale sau notificările. Acest comportament poate interfera cu rutina zilnică, făcând dificilă concentrarea asupra muncii, studiilor sau interacțiunilor față în față (Krenn, 2025).
- **Pierderea conștiinței timpului:** petrecerea unor perioade lungi de timp derulând paginile sau consumând informații fără a-ți da seama cât timp a trecut. Acest lucru duce adesea la amânarea și neglijarea sarcinilor sau responsabilităților importante (Berkwit, n.d.).

Co-funded by the European Union

- **Dependența emoțională:** Simțirea anxietății, a neliniștii sau a disconfortului atunci când nu se poate accesa dispozitivele sau nu se poate rămâne la curent cu noutățile. Această nevoie emoțională de informații constante poate crește nivelul de stres și poate îngreuna relaxarea (Mindful Health Solutions, 2023).
- **Neglijarea responsabilităților:** Ignorarea angajamentelor profesionale, școlare sau personale din cauza implicării excesive în conținutul online. Această neglijare poate afecta performanța și relațiile (Mandliya et al., 2024).
- **Dificultate în a se deconecta:** Eforturi de a reduce timpul petrecut în fața ecranului sau de a înceta să deruleze conținutul, chiar și atunci când este conștient de efectele negative asupra sănătății mentale, somnului sau productivității. Încercările de a reduce acest timp pot duce la frustrare sau la simptome de sevraj (Psychology Today, 2025).
- **Simptome fizice:** Oboseala ochilor, durerile de cap, oboseala sau tulburările de somn legate de expunerea prelungită la ecrane și de consumul constant de informații (Moko et al., 2023).

Strategii de prevenire

Prevenirea dependenței de suprasolicitarea informațională și de „doomscrolling" necesită un efort conștient și strategii practice pentru gestionarea consumului digital și promovarea bunăstării mentale. Metodele eficiente de prevenire includ:

- **Alfabetizarea digitală și educația media**: Cadrele didactice utilizează activități în sala de clasă pentru a consolida capacitatea elevilor de a evalua informațiile, de a detecta prejudecățile și de a distinge sursele credibile, navigând astfel eficient în vastul peisaj digital. Integrarea *Curriculumului MIL* al UNESCO sprijină cadrele didactice în cultivarea unui comportament online critic și reflexiv (UNESCO, 2021).
- **Obiceiuri sănătoase privind timpul petrecut în fața ecranului și stabilirea unor limite**: școlile pot încuraja rutine structurate, cum ar fi „perioade offline" desemnate, zone de studiu fără ecrane și pauze planificate pentru știri, pentru a preveni derularea compulsivă a conținutului și oboseala mentală (Krenn, 2025; Moko et al., 2023).
- **Sprijinul și colaborarea între colegi**: Cultivarea relațiilor bazate pe discuții deschise, fără judecăți, despre provocările digitale. Elevii pot crea împreună „acorduri de bunăstare digitală" sau pot gestiona panouri de știri ale clasei, evidențiind povești cu conținut pozitiv sau axate pe soluții.
- **Implicare offline:** Încurajarea participării la proiecte în aer liber, cercuri de lectură și activități artistice creative pentru a consolida legăturile cu lumea reală și a reduce dependența emoțională de ecrane (Mandliya et al., 2024).

Cum să reducem sau să depășim

Reducerea sau depășirea dependenței digitale, în special a supraîncărcării cu informații și a „doomscrolling-ului", implică o combinație de practici de conștientizare, stabilirea de limite și, atunci când este necesar, sprijin profesional.

- **Detoxifierea digitală:** Sprijinirea elevilor în a-și lua pauze planificate de la dispozitivele digitale, adesea denumite „detoxifiere digitală", poate ajuta la reîncărcarea energiei mentale și la reducerea sentimentelor de copleșire (APA, 2023).
- **Consumul conștient de conținut media**: Încurajați elevii să observe cum le afectează emoțiile derularea conținutului, discutând rezultatele în clasă și sugerând reacții digitale mai sănătoase.

Co-funded by the European Union

Conștientizarea stării emoționale – fie că este vorba de anxietate, agitație sau stres – în timp ce derulează conținutul poate servi ca un puternic factor de motivare pentru a se detașa și a se opri (Berkwit, n.d.).

- **Selecția conținutului**. Îndrumați elevii să urmărească surse de încredere și să blocheze conturile care se bazează pe indignare și frică sau care sunt prea părtinitoare. „Auditurile de feed" realizate în colaborare în clasă pot ajuta elevii să-și construiască un regim informațional mai sănătos și mai echilibrat (Krenn, 2025; UNESCO, 2021).
- **Utilizarea înțeleaptă a tehnologiei:** Promovați utilizarea conștientă a instrumentelor digitale, precum cronometrele, controlul notificărilor sau setările de afișare în tonuri de gri, pentru a sprijini concentrarea și a limita suprastimularea (OCDE, 2024).
- **Sprijin profesional**: Atunci când obiceiurile online afectează bunăstarea emoțională sau performanța școlară, îndrumați elevii către consilieri sau specialiști în bunăstarea digitală. Aceștia sunt cei care pot oferi strategii și îndrumare eficiente (Krenn, 2025).

Referințe științifice/educaționale

Asociația Americană de Psihologie. (2023). *Recomandări de sănătate privind utilizarea rețelelor sociale în adolescență*. APA. https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use

Bawden, D., & Robinson, L. (2020). *Supraîncărcarea informațională: o introducere*. Oxford Research Encyclopedia of Politics. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360

Berkwit, J. (n.d.). *Doomscrolling: Când a fi la curent cu noutățile devine dăunător*. Magellan Federal. Accesat la 2 iulie 2025, de la https://www.magellanfederal.com/whats-new/mfed-inform/doomscrolling-when-staying-up-to-date-becomes-harmful

De, D., El Jamal, M., Aydemir, E. și Khera, A. (2025). *Algoritmii rețelelor sociale și dependența adolescenților: impact neurofiziologic și considerații etice*. Cureus, 17(1), e77145. https://doi.org/10.7759/cureus.77145

Krenn, J. (2025). *„Doomscrolling": De ce nu ne putem opri?* Psychology Today. Accesat la 2 iulie 2025, de la https://www.psychologytoday.com/us/blog/screen-time/202502/doomscrolling-why-cant-we-stop

Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A. și Alessio, I. (2024). *Știrile negative despre mărci, rețelele sociale și tendința de a face „doomscrolling": Măsurarea și validarea unei noi scale*. International Studies of Management & Organization, 54(2), 137–158. https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219

Merriam-Webster. (2020). *Despre „doomsurfing" și „doomscrolling": Vă puteți gândi la o modalitate mai bună de a vă petrece timpul?* Semnificația termenilor „doomsurfing" și „doomscrolling" | Merriam-Webster. https://web.archive.org/web/20200424020405/https://www.merriam-webster.com/words-at-play/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching

Mindful Health Solutions. (2023). *4 moduri în care supraîncărcarea cu informații ne afectează sănătatea mintală și cum să facem față acestei situații*. Mindful Health Solutions. https://mindfulhealthsolutions.com/4-ways-information-overload-impacts-our-mental-health-and-how-to-cope/

Co-funded by the European Union

Moko, A., Victor-ikoh, M. și Okardi, B. (2023). *Supraîncărcarea informațională: un model conceptual*. European Journal of Computer Science and Information Technology. 11 (5). 19-29. https://doi.org/10.37745/ejcsit.2013/vol11n51929

Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE). (2024). *Impactul tehnologiilor digitale asupra bunăstării: principale concluzii din literatura de specialitate*. Editura OCDE. https://www.oecd.org/digital/impact-digital-technologies-on-well-being.pdf

Sekhon, A. (2024). *„Doomscrolling" și impactul său asupra sănătății mintale*. Indian Journal of Health and Well-being, 15(4), 611–613. https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/2117597

UNESCO. (2021). *Cetățeni cu competențe media și informaționale: Gândiți critic, dați clic cu înțelepciune! Programă MIL pentru educatori și elevi (ediția a II-a)*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377068

Co-funded by the European Union

2.7 Discuțiile online și relațiile virtuale

Definiția dependenței

Dependența de chat-ul online și de relațiile virtuale este o dependență comportamentală în care aplicațiile de mesagerie, fluxurile rețelelor sociale și alte platforme în timp real devin sursa principală de conexiune socială și de reglare emoțională. Persoanele afectate dedică timp și energie cognitivă excesive menținerii legăturilor online, adesea în detrimentul somnului, studiului, muncii și relațiilor față în față. Ciclul este alimentat de caracteristicile interfeței — notificări, indicatori de „tastare", confirmări de citire — care oferă recompense sociale rapide și imprevizibile și, astfel, determină verificarea compulsivă (Andreassen & Pallesen, 2014; Kuss & Griffiths, 2011). Atunci când nevoia de contact virtual se intensifică, utilizatorii resimt dorință intensă, iritabilitate sau stare de spirit proastă dacă nu se pot conecta, ceea ce indică un sindrom de sevraj psihologic. Adolescenții sunt deosebit de vulnerabili, deoarece spațiile online oferă o prezentare de sine cu risc redus și validare instantanee într-o perioadă critică a formării identității. În timp, comportamentul trece de la comunicarea intenționată la monitorizarea obișnuită, reflectând alte dependențe comportamentale în ceea ce privește toleranța, importanța, conflictul și recidiva (Andreassen & Pallesen, 2014).

Cauze

Dependența rezultă din interacțiunea dintre vulnerabilitățile individuale, designul persuasiv și context. Tinerii care se confruntă cu singurătate, anxietate socială sau o stimă de sine scăzută caută adesea refugiu în lumea mai puțin amenințătoare și atent organizată a mesajelor text și a emoji-urilor (Ciacchini et al., 2023). Designul platformelor intensifică această atracție: recompensele sociale intermitente declanșează învățarea dopaminergică, în timp ce sistemele de recomandare extind expunerea la conținut personalizat (Bolis et al., 2025). Printre factorii de mediu se numără schimbările din perioada pandemiei care au normalizat relaționarea mediată de ecran, supravegherea parentală laxă și granițele estompate între casă și școală (Chemnad et al., 2025). În cele din urmă, lacunele din educația privind alfabetizarea digitală fac ca mulți elevi să nu fie conștienți de tacticile persuasive ale interfețelor sau de linia de demarcație dintre utilizarea intensă și dependență (Yu et al., 2024). Împreună, acești factori creează un cerc vicios în care interacțiunile virtuale par mai sigure și mai satisfăcătoare decât interacțiunile offline.

Efecte asupra tinerilor (cognitive, sociale, emoționale)

Cognitive. Atenția parțială continuă, în timp ce se jonglează cu conversațiile, fragmentează memoria de lucru, împiedică lectura aprofundată și scade performanța academică (Ferrari Junior et al., 2024).

Sociale. Preferința pentru contactul mediat limitează exersarea decodării expresiilor faciale și a limbajului corporal; mulți tineri se retrag din cluburi, activități sportive sau mese în familie, limitându-și astfel oportunitățile de a-și construi capital social în lumea reală (Ciacchini et al., 2023).

Emoțional. Stima de sine devine dependentă de frecvența mesajelor, de „like-uri" sau de „serii". Când ritmurile online se întrerup, utilizatorii resimt anxietate, iritabilitate sau simptome depresive, iar unii raportează tulburări de somn și o calitate a vieții mai scăzută (Chemnad et al., 2025; Ferrari Junior et al., 2024). Deoarece despărțirile sau conflictele digitale au loc fără semnalele amortizoare ale interacțiunii față în față, oscilațiile emoționale pot fi mai extreme, perpetuând dependența de ecrane pentru îmbunătățirea stării de spirit.

Co-funded by the European Union

Cum se identifică dependența

Semnele de avertizare includ preocuparea excesivă pentru platformele de mesagerie, utilizarea târzie în timpul nopții care afectează somnul și starea de neliniște atunci când se pierde conexiunea (Dong et al., 2024). Profesorii pot observa scăderea notelor, neatenția și utilizarea ascunsă a telefonului în timpul orelor; părinții observă adesea secretomania legată de dispozitive, schimbări rapide de dispoziție în urma evenimentelor online și renunțarea la hobby-urile din viața reală (Ciacchini et al., 2023). O abordare practică de screening combină observarea comportamentală cu instrumente validate, precum Testul de dependență de internet sau Scala de dependență de rețelele sociale, alături de întrebări care investighează dacă interacțiunea online este folosită pentru a scăpa de sentimentele negative (Chemnad et al., 2025). Modelele persistente de toleranță, pierderea controlului și afectarea funcțională pe parcursul mai multor luni sugerează o problemă de nivel clinic care necesită intervenție.

Strategii de prevenire

Prevenirea se bazează pe integrarea în programa școlară a unor module de alfabetizare digitală și de bunăstare care îi învață pe elevi cum algoritmii captează atenția, cum să recunoască persuasiunea și cum să se autoregleze (Yu et al., 2024). Școlile pot stabili zone cu „utilizare redusă a dispozitivelor", pot promova discuții conduse de colegi despre obiceiuri sănătoase de utilizare a ecranelor și pot celebra realizările offline la fel ca pe cele digitale (Theophilus et al., 2024). Părinții ar trebui să elaboreze împreună acorduri privind utilizarea tehnologiei — care să includă limite zilnice, restricții nocturne și împărtășirea experiențelor online — pentru a oferi un model de implicare echilibrată (Chemnad et al., 2025). Consolidarea prieteniilor față în față prin sporturi de echipă, arte scenice și proiecte de voluntariat oferă surse alternative de apartenență, reducând satisfacția emoțională generată de conversațiile online non-stop.

Cum să reducem sau să depășim această problemă

Un plan de reducere treptată funcționează cel mai bine. Începeți cu „ora de stingere digitală" (de exemplu, dispozitivele oprite cu o oră înainte de culcare) și cronometre pentru aplicații care limitează perioadele de maximă tentație (Dong et al., 2024). Terapia cognitiv-comportamentală îi ajută pe adolescenți să identifice factorii declanșatori, plictiseala, anxietatea socială și să le înlocuiască cu strategii de adaptare mai sănătoase, precum ținerea unui jurnal sau activitatea fizică (Theophilus et al., 2024). Familiile ar trebui să programeze ritualuri regulate fără tehnologie (mese împreună, ieșiri în weekend) care să consolideze recompensele din lumea reală. La nivel de sistem, instrumentele de recomandare conștiente de dependență pot limita notificările sau îi pot îndemna pe utilizatori să ia pauze atunci când utilizarea devine riscantă (Bolis et al., 2025). Progresul este monitorizat prin urmărirea tablourilor de bord privind timpul petrecut în fața ecranului, alături de măsurători ale bunăstării subiective; obiectivele se concentrează pe restabilirea somnului, a concentrării școlare și a implicării sociale în lumea reală, mai degrabă decât pe abstinența totală.

Co-funded by
the European Union

Referințe științifice/educaționale

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Dependența de rețelele sociale – O privire de ansamblu. Current Pharmaceutical Design, 20(25), 4053–4061. https://www.eurekaselect.com/article/55630

Bolis, L., Livella, S., Patania, S., Wang, R. Y., & Schirm, K. (2025). Echilibrarea beneficiilor și a riscurilor: abordări de învățare prin întărire pentru sistemele de recomandare din rețelele sociale conștiente de dependență. arXiv. https://arxiv.org/pdf/2504.05322

Chemnad, K., Aziz, M., Al-Harahsheh, S., Abdelmoneium, A., Baghdady, A., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2025). Evaluarea relației dintre tipul de utilizare a internetului și dependența de internet la adolescenții de vârstă fragedă și medie: studiu transversal din Qatar. JMIR Human Factors, 12, e62955. https://humanfactors.jmir.org/2025/1/e62955

Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., & Conversano, C. (2023). Rețelele sociale la adolescenți: un studiu corelațional retrospectiv privind dependența. Children, 10(2), 278. https://www.mdpi.com/2227-9067/10/2/278

Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). Efectul anxietății sociale asupra dependenței de internet a adolescenților: rolul de mediere al singurătății și al stilurilor de adaptare. BMC Psychiatry, 24(1), 395. https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05854-5

Ferrari Junior, G. J., da Silva, A. B., Meneghetti, A., Leite, C. R., Brust, C., Moreira, G. C. și Felden, É. P. G. (2024). Relațiile dintre dependența de internet, calitatea vieții și problemele de somn: o analiză prin modelarea ecuațiilor structurale. Jornal de Pediatria, 100(3), 283–288. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755723001614

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Rețelele sociale online și dependența: o trecere în revistă a literaturii psihologice. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528–3552. https://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528

Theophilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Intervenții digitale pentru combaterea dependenței de internet la copiii mici: studiu calitativ privind perspectivele părinților și terapeuților. JMIR Pediatrics and Parenting, 7, e55364. https://pediatrics.jmir.org/2024/1/e55364

Yu, J., Bekerian, D. A., & Osback, C. (2024). Navigarea în peisajul digital: provocări și bariere în calea utilizării eficiente a informațiilor pe internet. Encyclopedia, 4(4), 1665–1680. https://www.mdpi.com/2673-8392/4/4/109

Co-funded by the European Union

3. Planuri de lecție

3.1 Dependența de rețelele sociale

Planul de lecție 1	
Titlu	Eliberarea de dependența de rețelele sociale
Grupa de vârstă	12–14 ani
Durată	45–50 de minute

Co-funded by
the European Union

Obiectivul de învățare	Elevii vor înțelege conceptul de dependență de rețelele sociale, vor recunoaște semnele comune ale acesteia și vor explora alternative mai sănătoase pentru utilizarea responsabilă a rețelelor sociale. Vor învăța să reflecteze critic asupra propriilor obiceiuri de utilizare a rețelelor sociale, vor discuta exemple din viața reală și vor crea strategii simple pentru a echilibra viața online și cea offline.
Rezultate ale învățării	• Elevii pot identifica cel puțin trei semne ale dependenței de rețelele sociale. • Elevii pot sugera două strategii pentru obiceiuri online mai sănătoase. • Elevii pot reflecta critic asupra propriului mod de utilizare a rețelelor sociale.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector/tablă interactivă • Un videoclip scurt (1–2 minute) despre utilizarea rețelelor sociale • Fișe de lucru tipărite (întrebări de reflecție, fișe de evaluare finală) • Tablă albă/markere • Note adezive
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea lecției (5 minute)** Începeți lecția cu un scurt videoclip care prezintă adolescenți care folosesc excesiv rețelele sociale. După vizionare, întrebați elevii: *„Cât timp credeți că petreceți online în fiecare zi?”* Încurajați-i să ridice rapid mâna pentru a indica diferite intervale de timp (mai puțin de 2 ore, 2–4 ore, peste 4 ore). Încurajați elevii să împărtășească ceea ce înțeleg ei prin „utilizarea excesivă a rețelelor sociale”. Notați ideile lor pe tablă. Prezentați clasei definiția utilizării excesive a rețelelor sociale: Dependența de rețelele sociale se caracterizează printr-o utilizare excesivă și compulsivă care afectează funcționarea zilnică și starea generală de bine. Aceasta nu se rezumă doar la petrecerea unui timp excesiv online; implică verificarea compulsivă a actualizărilor, sentimentul de anxietate atunci când nu sunteți conectați și suferința cauzată de impactul negativ asupra relațiilor și responsabilităților din viața reală [1,2]. Această dependență se poate manifesta în mai multe moduri, cum ar fi evitarea obligațiilor personale și profesionale și resimțirea unei suferințe semnificative atunci când nu se poate accesa nicio platformă de socializare. (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/) Explicați că lecția de astăzi se va concentra pe înțelegerea dependenței de rețelele sociale, a impactului acesteia și a posibilelor soluții. Rugați clasa să

	definească împreună obiectivele: *„Ce doriți să învățați astăzi despre rețelele sociale?”* și notați ideile lor pe tablă.
Instrucțiuni detaliate	**Explorare / Cercetare (7-8 minute)** Împărțiți elevii în patru grupe. Rugați fiecare grup să facă un brainstorming cu privire la un aspect diferit al dependenței de rețelele sociale: • cauze (de exemplu, plictiseala, teama de a pierde ceva, prietenii online) • consecințe (de exemplu, somn insuficient, concentrare redusă, stres) • semne (de exemplu, probleme de somn, stimă de sine scăzută, iritabilitate) • soluții (de exemplu, dezactivarea notificărilor, stabilirea unui program pentru rețelele sociale, desfășurarea de activități offline). Oferiți întrebări orientative pe o fișă de lucru: **Cauze:** Ce sentimente sau nevoi personale îi determină pe oameni să folosească frecvent rețelele sociale? De ce simt oamenii nevoia să posteze sau să verifice frecvent noutățile? Cum reușesc notificările aplicațiilor și algoritmii să îi facă pe utilizatori să deruleze în continuare? Cum afectează oamenii așteptările societății privind faptul de a fi „mereu online”? Când te simți cel mai tentat să folosești rețelele sociale? **Consecințe:** În ce mod pot rețelele sociale să provoace stres sau un sentiment de singurătate? Ce se întâmplă cu performanța școlară atunci când petreci prea mult timp online? Cum afectează dependența de rețelele sociale prietenii din viața reală și relațiile de familie? Ce obiceiuri de viață s-ar putea schimba din cauza orelor îndelungate petrecute pe rețelele sociale? **Semne:** Cum te simți când nu poți verifica rețelele sociale? Cum pot fi legate schimbările de dispoziție de aprecieri, comentarii sau urmăritori? Cum afectează somnul și energia faptul că stai până târziu pe rețelele sociale? Cum ar putea fi afectate capacitatea de concentrare sau memoria de derularea constantă a ecranului? **Soluții/strategii:** Cum te poate ajuta monitorizarea timpului petrecut în fața ecranului să-ți înțelegi obiceiurile legate de rețelele sociale? De ce este important să faci pauze regulate de la ecrane? Cum te poate ajuta să te concentrezi dezactivarea notificărilor sau ștergerea anumitor aplicații? Ce activități offline ar putea înlocui timpul petrecut pe rețelele sociale? Grupurile își împărtășesc pe scurt ideile cu clasa. Profesorul le notează pe tablă.

Instrucțiuni detaliate	**Sarcina principală / Creație (20–25 de minute)** Sarcina principală este crearea unui poster intitulat „Ghidul rețelelor sociale”, format din patru postere secundare: cauze, consecințe, semne și soluții/strategii pentru dependența de rețelele sociale. Pentru o bună gestionare a timpului, afișul ar trebui să prezinte maximum 3 exemple. Înainte de activitatea în grup, discutați cu elevii despre ce face ca un poster să fie reușit. De exemplu: ușor de citit, culori potrivite (nu prea strălucitoare), aspect îngrijit, imagini clare, ideea principală ușor de înțeles, text scurt, text suficient de mare și fără greșeli, surse menționate. Puneți la dispoziție materiale: foi mari de hârtie, markere, bilețele adezive. Încurajați creativitatea (desene, sloganuri, pictograme). În timp ce grupurile lucrează, circulați printre ele și stimulați gândirea mai profundă: „Cum ați explica asta unui elev mai mic?” sau „Ce sfat practic ați folosi chiar voi?” Scopul este ca fiecare grup să creeze un poster care să fie practic, adecvat vârstei și motivant. **Partajare și feedback între colegi (7 minute)** Fiecare grup își afișează posterul pe perete, iar elevii se plimbă prin clasă cu bilețele adezive, lăsând comentarii scurte și pozitive sau o idee de îmbunătățire (de exemplu, „Frumos slogan!”, „Poate ar fi bine să adăugați mai multe exemple.”). După ce se plimbă prin clasă, fiecare grup citește cu voce tare un comentariu pe care l-a primit. **Reflecție și încheiere (5-10 minute)** • **Rugați elevii** să completeze individual o **scurtă reflecție** folosind îndrumările din **„Îndrumări de reflecție pentru elevi”.** Subliniați faptul că bunăstarea digitală este o călătorie continuă care necesită o conștientizare de sine și o adaptare permanente. Reafirmați mesajul principal: *„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.”* • **Încheiați cu o afirmație încurajatoare** despre importanța îngrijirii de sine în era digitală.
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Dependența de rețelele sociale” din aplicația DigRight pentru a explora procesul de luare a deciziilor din viața reală, influențat de

<table>
<tr><td></td><td>designul aplicațiilor. Elevii pot testa modul în care ar reacționa în scenarii persuasive din punct de vedere emoțional și cognitiv.</td></tr>
<tr><td>Sfaturi privind incluziunea/adaptarea</td><td>

Permiteți răspunsuri orale în loc de scrise pentru elevii cu dificultăți de alfabetizare.
Grupați elevii în mod strategic, astfel încât să fie incluse și vocile mai timide.
Oferiți fraze de început tipărite pentru feedback (de exemplu, „Mi-a plăcut...”, „Poate ai putea adăuga...”).
Folosiți materiale vizuale și instrucțiuni simplificate pentru elevii care învață limba engleză ca limbă străină (ELL).
Dacă este necesar, permiteți elevilor să pregătească postere în format digital.

</td></tr>
<tr><td>Evaluare, apreciere și reflecție</td><td>Evaluare formativă

Evaluarea va fi formativă, concentrându-se pe participare, colaborare și înțelegere, mai degrabă decât pe note. Profesorii observă discuțiile de grup, notând dacă elevii identifică semne și strategii. Feedback-ul colegilor în timpul vizitei la galerie oferă o altă dimensiune a evaluării. Autoevaluarea este încurajată prin intermediul fișelor de ieșire, în care elevii reflectează asupra învățării lor. Profesorul poate pune întrebări de aprofundare în timpul sarcinii de grup pentru a verifica profunzimea înțelegerii. Acest lucru asigură că evaluarea se bazează nu numai pe afișul final, ci și pe procesul de cercetare și reflecție.</td></tr>
</table>

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru **observare** destinată profesorului

	1	2	3	4	5
Elevii participă activ la activitățile de grup					
Elevii identifică cel puțin un semn al dependenței de rețelele sociale					
Elevii propun cel puțin o strategie pentru o utilizare mai sănătoasă					

Co-funded by the European Union

Elevii contribuie la feedback-ul între colegi.					

Fișele de evaluare finală oferă dovezi ale reflecției și autoevaluării. Profesorul le analizează pentru a identifica domeniile în care elevii au nevoie de mai multă îndrumare.

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Care a fost cel mai surprinzător lucru pe care l-ai învățat astăzi? • Ce te-a ajutat să înveți astăzi? • Ce schimbare ar putea face ca utilizarea rețelelor sociale să fie mai sănătoasă?
Șabloane de autoevaluare/evaluare între colegi	**Exemple de fraze pentru feedbackul colegilor:** • Mi-a plăcut... • Un lucru pe care l-ai putea adăuga este... • Acest sfat mi-ar fi de folos pentru că...
Note pentru profesor	Rețineți că unii elevi s-ar putea simți pe defensivă sau jenat dacă se recunosc în exemple. Normalizați experiența subliniind faptul că aproape toată lumea se luptă să găsească un echilibru în viața online. Încurajați gândirea pozitivă, orientată spre soluții, mai degrabă decât sentimentul de vinovăție. Fiți atenți la elevii dezinteresați; împerecheați-i cu colegi care îi pot oferi sprijin. Anticipați niveluri diferite de deschidere: unii ar putea împărtăși prea multe, alții ar putea opune rezistență. Concentrați-vă pe învățarea strategiilor practice, mai degrabă decât pe moralizare.

Co-funded by the European Union

Planul de lecție 2	
Titlu	Oglinda digitală: Impactul rețelelor sociale asupra bunăstării
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora efectele psihologice și emoționale ale utilizării rețelelor sociale, inclusiv impactul asupra stimei de sine, somnului și stării de spirit. Ei vor învăța să reflecteze critic asupra modului în care conținutul digital și interacțiunile le influențează starea de bine și vor dezvolta strategii de adaptare pentru a cultiva o percepție de sine mai sănătoasă în era digitală.
Rezultate ale învățării	• Elevii pot identifica cel puțin trei efecte emoționale sau psihologice ale rețelelor sociale asupra stării de bine. • Elevii pot recunoaște modul în care conținutul selectat poate afecta percepția de sine. • Elevii pot propune două strategii pentru a-și proteja bunăstarea mentală pe rețelele sociale.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector sau tablă interactivă cu difuzoare + computer • Un videoclip scurt (1-2 minute) despre rețelele sociale și sănătatea mintală (de exemplu, mărturii ale elevilor) • Fișe de lucru pentru „Monitorul meu de bunăstare digitală” • Fișe de lucru „Exit Ticket” (pentru reflecția 3-2-1) • Markere și creioane • Note adezive • Opțional: hârtie pentru grafic
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (7 minute)** Începeți prin a prezenta tema: „Astăzi vom analiza modul în care rețelele sociale ne influențează sentimentele, imaginea de sine și starea generală de bine”

Co-funded by the European Union

<table>
<tr><td></td><td>Rugați elevii să completeze un mini-chestionar pentru a le arăta cum rețelele sociale le influențează emoțiile:</td></tr>
<tr><td>Instrucțiuni detaliate</td><td>
<table>
<tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td>Petrec mult timp pe rețelele sociale în fiecare zi.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Verific rețelele sociale imediat ce mă trezesc dimineața sau înainte de culcare.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Mă simt fericit după ce folosesc rețelele sociale</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Mă simt stresat, anxios sau supărat după ce folosesc rețelele sociale.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Mă compar cu ceilalți când sunt pe rețelele sociale.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Aprecierile, comentariile sau urmăritorii îmi influențează starea de spirit.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Consider că rețelele sociale îmi influențează emoțiile în mod pozitiv.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Vreau să fac schimbări pentru a reduce impactul rețelelor sociale asupra emoțiilor mele.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
Încurajați voluntarii să împărtășească orice gânduri au după sondaj.
Activați cunoștințele anterioare cu un videoclip scurt (1-2 minute) care prezintă diverse reacții emoționale la conținutul de pe rețelele sociale.
</td></tr>
</table>

Co-funded by the European Union

	Prezentați concepte cheie precum „comparația socială” și „realitatea curată”, definindu-le pe scurt. **Comparația socială** - https://dictionary.apa.org/social-comparison-theory este situația în care oamenii își evaluează abilitățile și atitudinile în raport cu cele ale altora, într-un proces care joacă un rol semnificativ în imaginea de sine și în bunăstarea subiectivă. **Sinele curat –** https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self reprezintă selecția și prezentarea conținutului online despre propria persoană, de exemplu pe rețelele sociale. **Întrebați elevii:** Vă comparați vreodată cu ceilalți atunci când folosiți rețelele sociale? Selectați vreodată conținutul despre voi înșivă înainte de a posta ceva pe rețelele sociale? **Apoi precizați:** „Pentru ca această lecție să fie cât mai utilă, haideți să decidem împreună ce vrem să învățăm. Ce întrebări aveți despre impactul rețelelor sociale asupra sentimentelor sau imaginii de sine?”. Dați elevilor bilețele adezive pe care să-și noteze ideile.
Instrucțiuni detaliate	**Explorare / Cercetare (8 minute)** Împărțiți elevii în grupuri mici (3-4) Rugați-i să discute și să enumere modurile în care rețelele sociale pot afecta negativ starea de spirit (de exemplu, anxietate, tristețe), stima de sine (de exemplu, compararea vieților, probleme legate de imaginea corporală) și viața de zi cu zi (de exemplu, tulburări de somn, fragmentarea atenției). Factorii pot include expunerea constantă la imagini idealizate, preocupările legate de hărțuirea cibernetică și presiunea de a prezenta o imagine perfectă a sinelui. Fiecare grup scrie pe bilețele adezive cel puțin 2 cauze și 2 consecințe legate de starea de bine. Apoi, organizați o scurtă sesiune de împărtășire a ideilor pentru a le compila pe tablă. **Sarcina principală / Creație (20–25 de minute)** Elevii vor crea un „Jurnal personal de bunăstare digitală”, în care vor prezenta pași practici pentru îmbunătățirea sănătății lor emoționale și mentale în legătură cu rețelele sociale.

Co-funded by the European Union

	Discutați cu elevii despre ce anume va face ca un jurnal să aibă succes. Exemple: clar și simplu, orientat spre obiective, personal, aplicabil, motivant, captivant. Împărțiți elevii în grupuri și distribuiți-le fișa de lucru. Explicați pe scurt: „Veți crea un plan personal pentru a vă susține bunăstarea digitală, recunoscând și abordând impactul rețelelor sociale asupra stării voastre de spirit și a imaginii de sine.” Elevii fac un brainstorming și notează cel puțin trei pași concreți. Încurajați-i să ia în considerare strategii precum renunțarea conștientă la urmărirea conturilor care le provoacă sentimente negative, limitarea expunerii la conținut foarte selectat, practicarea detoxifierii digitale pentru pauze mentale sau căutarea unor comunități online pozitive. Circulați prin clasă pentru a-i îndruma și a-i stimula să gândească mai profund.
Instrucțiuni detaliate	**Împărtășirea și feedbackul colegilor (5-10 minute)** Elevii vor împărtăși cel puțin o strategie personală de bunăstare digitală 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?”. Rugați câțiva elevi să împărtășească pe scurt (30-60 de secunde): strategia și motivul pentru care au ales-o sau modul în care speră că aceasta îi va ajuta. După ce fiecare elev își prezintă strategia, invitați clasa la o scurtă discuție folosind întrebări precum: „De ce credeți că această strategie ar putea fi utilă?” sau „Ce provocări ar putea întâmpina cineva în utilizarea acestei strategii și cum le-ar putea depăși?”. Încurajați 1-2 comentarii sau idei scurte pentru fiecare strategie prezentată, pentru a menține ritmul. **Reflecție și încheiere (5 minute)** Reflecție individuală folosind un bilet de ieșire. Împărțiți 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 impactul rețelelor sociale asupra stării de bine”, • „2 strategii pe care le voi încerca săptămâna aceasta pentru a-mi gestiona obiceiurile digitale în vederea unei sănătăți mentale mai bune”, • „1 întrebare pe care o mai am despre bunăstarea digitală și imaginea de sine”.

	Colectați fișele de evaluare ca formă de evaluare și pentru a vă orienta în lecțiile viitoare. Dacă este posibil, discutați întrebările formulate de elevi în ora următoare. Încheiați prin a întreba: „Ce mică schimbare veți face săptămâna aceasta pentru a vă proteja bunăstarea pe rețelele sociale?”
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Dependența de rețelele sociale” din aplicația DigRight. Elevii își pot testa reacțiile în scenarii încărcate emoțional legate de comparația socială și validarea online, observând cum diferitele alegeri le afectează bunăstarea în cadrul jocului.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Oferiți materiale vizuale clare și instrucțiuni scrise pentru toate activitățile. Pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar, împerecheați-i cu colegi care îi pot ajuta să înțeleagă conceptele în timpul sarcinii principale. Oferiți opțiuni diverse pentru „Sarcina principală”, permițându-le elevilor să-și deseneze sau să-și prezinte verbal strategiile în loc să le scrie, dacă preferă acest lucru. Permiteți și formatul digital. Fiți atenți la potențialele dificultăți personale legate de imaginea corporală sau sănătatea mintală, asigurând un spațiu sigur pentru discuții.
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 din „My Digital Well-being Tracker”. **Autoevaluare** Fișele de ieșire „3-2-1” oferă o autoevaluare și o verificare finală a înțelegerii de către elevi a conceptelor cheie și a aplicării acestora. Observarea profesorului în timpul sarcinii principale și a segmentelor de împărtășire va verifica capacitatea elevilor de a face legătura între utilizarea rețelelor sociale și bunăstarea personală și de a dezvolta strategii relevante.

Co-funded by the European Union

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

O listă de verificare pentru observare destinată profesorului poate fi utilizată în mod informal în timp ce acesta se deplasează prin clasă sau în timpul prezentărilor.

De exemplu:

	1	2	3	4	5
Elevii identifică impactul asupra stimei de sine					
Elevii propun strategii pentru bunăstarea psihică					
Elevii participă activ la discuție					

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Care a fost cel mai surprinzător lucru pe care l-ai învățat astăzi despre rețelele sociale și sentimente? • Ce te-a ajutat să înveți astăzi? • Ce schimbare ar putea face ca utilizarea rețelelor sociale să fie mai sănătoasă pentru mintea ta?
Note pentru profesor	Ține cont de faptul că unii elevi s-ar putea simți pe defensivă sau jenat dacă se recunosc în exemplele legate de stima de sine sau anxietate. Normalizează această experiență subliniind faptul că aproape toată lumea se confruntă cu dificultăți în a găsi un echilibru în viața online. Încurajează gândirea pozitivă, orientată spre soluții, în locul sentimentului de vinovăție. Fii atent la elevii dezinteresați; pune-i în pereche cu colegi care îi pot oferi sprijin. Concentrează-te pe învățarea strategiilor practice, mai degrabă decât pe moralizare.

Planul lecției 3

Titlu	Demascarea fluxului de știri: algoritmi și obiceiurile tale digitale.
Grupa de vârstă	16–18 ani

Co-funded by the European Union

Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza critic modul în care algoritmii rețelelor sociale le influențează obiceiurile de consum și starea emoțională, permițându-le să identifice factorii declanșatori personali și să dezvolte strategii pentru a-și recâștiga controlul asupra interacțiunilor lor digitale și a reduce riscul dependenței de rețelele sociale.
Rezultate ale învățării	Elevii vor fi capabili să: • Să explice modul în care algoritmii rețelelor sociale sunt concepuți pentru a maximiza implicarea utilizatorilor. • Identifice cel puțin trei moduri în care algoritmii le influențează utilizarea personală a rețelelor sociale și starea emoțională. • Propune două strategii practice pentru a contracara influența algoritmilor și a promova obiceiuri online mai sănătoase.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector sau tablă interactivă cu difuzoare + PC • Un scurt videoclip explicativ (2-3 minute) despre algoritmii rețelelor sociale (de exemplu, dintr-un fragment de documentar sau de pe un canal educațional) • Fișe de lucru pentru „Fișa de lucru privind impactul algoritmic” • Fișe de lucru „Exit Ticket” (pentru reflecția 3-2-1) • Markere și creioane • Note adezive • Opțional: hârtie pentru grafic
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (10 minute)** Începeți cu tema: *„Astăzi vom explora forțele ascunse care ne modelează experiența online: algoritmii rețelelor sociale. Vom vedea cum funcționează aceștia și cum pot alimenta dependența de rețelele sociale.”* Începeți cu o întrebare: *„Simțiți că fluxul vostru de știri este perfect adaptat pentru voi? V-ați trezit vreodată derulând la nesfârșit prin conținut pe care nu l-ați căutat?”* Prezentați un videoclip scurt (2–3 minute) care prezintă algoritmii și scopul lor. Apoi întrebați: *„Cum vă afectează acești algoritmi timpul petrecut online? Faptul că știți că conținutul este selectat vă face să vă simțiți mai mult sau mai puțin în control?”* Prezentați termenul **„Influența algoritmică”**: programe puternice care modelează fluxurile de conținut, ducând la o durată mai lungă de utilizare a ecranului, la „bule de filtrare” și la un control redus — contribuind la apariția unor tipare de dependență. Apoi, stabiliți împreună obiectivele clasei: oferiți

Co-funded by the European Union

	elevilor bilețele adezive pe care să scrie întrebări (de exemplu, *„Cum pot să mă opresc din derulare?”*). Grupați ideile, apoi rafinați-le în 1–2 obiective concrete, cum ar fi *„Vom explica influența algoritmică și vom propune strategii pentru a o gestiona.”*
Instrucțiuni detaliate	**Explorare / Cercetare (7 minute)** Brainstorming privind cauzele și consecințele influenței algoritmice asupra obiceiurilor digitale. Creați un tabel pe tablă cu două coloane: CAUZE (De ce algoritmii ne țin captivați) și CONSEcințe (Cum ne afectează). Împărțiți elevii în grupuri mici (3–4 persoane) și rugați-i să discute și să enumere motivele pentru care algoritmii încurajează implicarea continuă (de exemplu, personalizarea, sistemele de recompense, noutatea) și modul în care acest lucru afectează utilizatorii (de exemplu, FOMO, comparația, camerele de ecou, pierderea de timp, anxietatea, tulburările de somn, fragmentarea atenției). Fiecare grup scrie cel puțin 2 cauze și 2 consecințe pe bilețele adezive. Apoi, organizați o scurtă sesiune de împărtășire a ideilor pentru a le compila pe tablă **Sarcina principală / Creare (20 de minute)** Elevii vor crea un plan personal în care vor prezenta strategii practice și aplicabile pentru a gestiona influența algoritmilor și a reduce riscul dependenței de rețelele sociale. Împărțiți elevii în grupuri și distribuiți-le fișa de lucru „Fișa de lucru privind impactul algoritmic”. Explicați pe scurt scopul: „Veți crea o strategie pentru a vă îmbunătăți bunăstarea digitală prin înțelegerea și atenuarea impactului algoritmilor.” Permiteți discuțiile și colaborarea, dar fiecare elev își completează propriul plan. Cereți elevilor să decidă cât de ușor sau de dificil va fi de pus în practică planul. Elevii pot discuta motivele în perechi sau în grupuri. În cazul în care întâmpină dificultăți, puneți la dispoziția elevilor fișe de lucru gata de utilizare. Foaia de lucru ar trebui să-i ghideze pe elevi să: * Identifice situații specifice în care s-au simțit „captivați” de un algoritm. * Să facă un brainstorming și să noteze cel puțin trei pași concreți pentru a recâștiga controlul. Încurajați-i să ia în considerare: dezabonarea activă de la conturi irelevante sau negative, căutarea unor surse de știri diverse, utilizarea extensiilor de browser pentru a limita urmărirea, setarea unor limite de timp pentru aplicații, modificarea setărilor de notificări sau practicarea derulării conștiente (de exemplu, deschiderea unei aplicații cu un scop specific, apoi închiderea acesteia). * Propună o activitate de „pauză algoritmică” – o alternativă offline la derularea conținutului atunci când se simt atrași de dispozitivul lor.

	Circulați prin sală pentru a-i îndruma și a-i stimula să gândească mai profund: „Cum puteți face ca aceste strategii să fie cu adevărat personale și durabile?” „Ce fel de conținut *doriți* să vedeți și cum puteți antrena algoritmul să vă arate mai mult din acesta sau să îl ocolească complet?”
Instrucțiuni detaliate	**Împărtășirea și feedbackul colegilor (8 minute)** Elevii împărtășesc clasei cel puțin o strategie personală de gestionare a influenței algoritmice și evaluează cât de ușor/greu va fi să o pună în practică și de ce. Profesorul poate spune: „Acum că v-ați dezvoltat strategiile, să auzim ce aveți de spus. Cine ar dori să împărtășească o strategie pe care o considerați utilă în combaterea influenței algoritmice?” Elevii prezintă pe scurt strategia și motivul pentru care au ales-o sau modul în care speră că aceasta îi va ajuta. După aceea, inițiați o scurtă discuție folosind următoarele întrebări: * „De ce credeți că această strategie ar putea fi utilă, mai ales având în vedere ce am învățat despre algoritmi?” * „Cu ce provocări s-ar putea confrunta cineva în aplicarea acestei strategii – și cum le-ar putea depăși?” Încurajați comentariile sau ideile referitoare la fiecare strategie prezentată, pentru a menține ritmul discuției. **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 influența algoritmică și dependența de rețelele sociale”, „2 strategii pe care le voi încerca săptămâna aceasta pentru a-mi gestiona obiceiurile legate de rețelele sociale”, „1 întrebare pe care o mai am despre bunăstarea digitală.” Colectați fișele de evaluare ca formă de evaluare și pentru a vă orienta în lecțiile viitoare. Dacă este posibil, discutați întrebările în ora următoare. De asemenea, rugați elevii să împărtășească ce strategii s-au dovedit ușoare/dificile și care au fost utile în viața reală.
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Dependența de rețelele sociale” din aplicația DigRight pentru a explora procesul de luare a deciziilor din viața reală, influențat de designul aplicațiilor. Elevii pot testa modul în care reacționează emoțional și cognitiv la scenarii persuasive.

Co-funded by the European Union

Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți materiale vizuale clare și instrucțiuni scrise pentru toate activitățile. • Pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar, împerecheați-i cu colegi care îi pot ajuta să explice conceptele sau să formuleze strategii în timpul sarcinii principale. • Oferiți opțiuni diverse pentru „Sarcina principală”, permițând elevilor să-și deseneze sau să-și prezinte verbal strategiile în loc să le scrie, dacă preferă acest lucru. • Luați în considerare furnizarea de exemple de „cârlige” algoritmice comune pentru discuție.
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 „Fișelor de lucru privind impactul algoritmic”. **Autoevaluare** **Fișele de ieșire „3-2-1”** oferă o autoevaluare și o verificare finală a înțelegerii de către elevi a conceptelor cheie și a aplicării acestora, în special în ceea ce privește influența algoritmică asupra dependenței de rețelele sociale. Întrebările profesorului în timpul lucrului în grup vor evalua profunzimea înțelegerii.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru profesor:

Numele elevului	Participă la discuție	Definește influența algoritmică	Explică cu propriile cuvinte	Identifică consecințele personale	Reflecție profundă/specifică	Propune cel puțin două strategii	Strategiile sunt realizabile/ cu impact

Co-funded by the European Union

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Cum a schimbat lecția de astăzi modul în care percep conținutul pe care îl văd online? • Care este un lucru pe care îl voi face diferit începând de astăzi pentru a fi mai conștient de influența algoritmilor?
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	**Listă de verificare pentru autoevaluare – Conștientizarea algoritmilor**:

Declarație	**Da**	**Nu**
Înțeleg modul în care algoritmii îmi influențează utilizarea rețelelor sociale.	☐	☐
Am creat un plan realist pentru a gestiona influența algoritmilor.	☐	☐
Sunt încrezător că pot încerca cel puțin o strategie în această săptămână.	☐	☐

Reflecție opțională

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

- Ce aș putea îmbunătăți sau adăuga?

Note pentru profesor	Observați interacțiunile elevilor în timpul fazei de „Explorare/Cercetare” pentru a le crește gradul de conștientizare cu privire la obiceiurile digitale subtile. Anticipați faptul că unii elevi s-ar putea simți copleșiți sau ar putea adopta o atitudine defensivă atunci când își dau seama de amploarea controlului algoritmic; structurați lecția în jurul ideii de împuternicire și de redobândire a controlului, nu doar de limitare a accesului. Acordați atenție elevilor care par deosebit de implicați sau tulburați de subiectele discutate. Încurajați gândirea pozitivă, orientată spre soluții, mai degrabă decât sentimentul de vinovăție.

Co-funded by the European Union

DigRight



Co-funded by
the European Union

ANEXA I – FIȘĂ DE LUCRU PRIVIND IMPACTUL

Acțiune / Strategie	simplă	moderat	dificil
Voi nota ce tipuri de postări sau videoclipuri mi se recomandă cel mai des și de ce (aprecieri, timp de vizionare, urmăriri etc.).			
Timp de o săptămână, voi nota cât timp petrec pe rețelele sociale și ce emoții simt după aceea (fericire, distragere a atenției, anxietate, inspirație etc.).			
Voi folosi rapoartele privind timpul petrecut pe telefon pentru a vedea ce aplicații folosesc cel mai des.			
Voi șterge sau voi pune în pauză istoricul de vizionare dintr-o aplicație pentru a „reseta” recomandările.			
Voi dezactiva reclamele personalizate acolo unde este posibil.			
Voi dezactiva reclamele personalizate acolo unde este posibil.			
Voi limita navigarea pe rețelele sociale la 30 de minute pe zi, folosind cronometrele din aplicații.			
Voi înlocui navigarea târzie pe rețelele sociale cu cititul sau scrierea unui jurnal.			
Voi scrie o reflecție de o pagină sau voi realiza un scurt videoclip despre ce am învățat din controlul expunerii mele la algoritmi.			
Voi împărtăși colegilor de clasă sfaturi despre cum să-și construiască o viață digitală mai sănătoasă.			

Co-funded by
the European Union

Planul lecției 4	
Titlu	Ajutarea adolescenților să-și gestioneze utilizarea rețelelor sociale
Grupa de vârstă	Părinții adolescenților cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani
Durată	60 de minute
Obiectivul de învățare	Părinții vor învăța să recunoască semnele dependenței de rețelele sociale la adolescenți, vor înțelege impactul emoțional, cognitiv și social al acesteia și vor învăța strategii eficiente și de sprijin pentru a-i îndruma către comportamente online mai sănătoase. La finalul sesiunii, vor pleca cu instrumente practice pentru a iniția conversații constructive și a stabili limite digitale echilibrate acasă.
Rezultate ale învățării	• Părinții pot identifica cel puțin trei semne de avertizare ale dependenței de rețelele sociale la adolescenți. • Părinții pot aplica două strategii pentru a sprijini o utilizare echilibrată a mediului digital acasă. • Părinții reflectează asupra propriului rol de modele digitale.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector/tablă interactivă • Un scurt videoclip de sensibilizare (2–3 min) privind timpul petrecut de adolescenți în fața ecranului: • Fișe tipărite (listă de verificare a semnelor de avertizare, idei pentru inițierea conversației, șablon de acord familial) • Note adezive, pixuri, flipchart/markere
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (10 minute)** Începeți cu un scurt videoclip care arată cum adolescenții petrec ore întregi pe rețelele sociale și cum acest lucru le afectează somnul, școala și starea emoțională. Întrebați părinții: *„Vă sună cunoscut?”* Prezentați o serie de mărturii ale adolescenților cu privire la utilizarea rețelelor sociale: „Vreau doar să nu mai derulez, dar nu știu cum”. Tom, 16 ani. „Simt pur și simplu că am nevoie de telefonul meu, știi? Parcă mă ajută să trec peste zi”, Addie, 17 ani. „Simt că sunt mult mai nesigură decât la începutul anului”, Anna, 15 ani „Mă supăr foarte tare când nu primesc multe like-uri”, Tom, 14 ani. Invitați 2–3 voluntari să împărtășească povești scurte despre obiceiurile digitale ale adolescenților lor. Apoi, prezentați obiectivele sesiunii: recunoașterea **semnelor** unei utilizări nesănătoase, explorarea **cauzelor** și

Co-funded by the European Union

	discutarea **strategiilor**. Subliniați că scopul nu este de a da vina, ci de a oferi îndrumare și sprijin. Întrebați: *„Cu ce provocări vă confruntați în îndrumarea copilului dumneavoastră în ceea ce privește utilizarea ecranului?”* Notează răspunsurile pe o tablă flipchart pentru a evidenția preocupările comune și a le ajuta să-și înțeleagă că experiențele lor sunt normale.
Instrucțiuni detaliate	**Explorare / Anchetă (10 minute)** În perechi, părinții fac un brainstorming privind **motivele** pentru care adolescenții folosesc excesiv rețelele sociale (presiunea colegilor, teama de a pierde ceva, validarea, plictiseala, alinarea stresului). Apoi, discută **consecințele** pe care le-au observat (lipsa somnului, schimbări de dispoziție, lipsa concentrării, conflicte acasă). Fiecare grup împărtășește o idee, în timp ce facilitatorul construiește o hartă cauză-efect la tablă, evidențiind complexitatea problemei. **Sarcina principală / Creare (30 de minute)** Activitatea principală: **Elaborarea unei strategii digitale familiale.** Părinții lucrează în grupuri mici, folosind o fișă de lucru împărțită în trei etape: 1. **Semne de avertizare:** Identificarea comportamentelor care pot indica o utilizare problematică (izolare, iritabilitate când nu sunt online, neglijarea responsabilităților). 2. **Răspunsuri de sprijin:** Notarea unor strategii practice (stabilirea unor intervale de timp comune fără dispozitive, utilizarea aplicațiilor pentru monitorizarea timpului, implicarea în activități familiale offline, încurajarea hobby-urilor). 3. **Puncte de pornire pentru conversație:** Dezvoltați modalități adecvate vârstei și fără judecăți de valoare de a discuta cu adolescenții (de exemplu: *„Am observat că pari obosit după ce te uiți la telefon până târziu noaptea. Cum te simți în legătură cu asta?”*). Facilitatorul circulă printre grupuri, încurajând strategii realiste și empatice, mai degrabă decât un control strict. Fiecare grup redactează o schiță de „Acord digital familial” (3 reguli simple + 2 acțiuni de sprijin). **Împărtășirea ideilor și feedbackul colegilor (5–10 minute)** Grupurile împărtășesc câte o strategie sau o idee de acord. Ceilalți părinți oferă feedback folosind îndemnuri precum: *„Asta ar putea funcționa la mine acasă pentru că...”, „Un lucru pe care l-ați putea adăuga este...”*. Acest schimb validează diferite abordări parentale și creează o rezervă de idei. **Reflecție și încheiere (5–10 minute)** Părinții completează individual o **fișă de încheiere 3–2–1**: • 3 lucruri pe care le-am învățat astăzi • 2 strategii pe care le voi încerca acasă • 1 provocare cu care mă confrunt în continuare

Co-funded by the European Union

	Încheiați cu o întrebare de reflecție: *„Ce model de urmat vreau să fiu pentru copilul meu în mediul online?”* Încurajați părinții să se angajeze să facă o mică schimbare în propriul comportament digital.
Link către aplicația DigRight	Prezentați părinților aplicația DigRight și explicați-le cum ar putea ajuta aceasta copiii lor. Încurajați părinții să folosească aplicația împreună cu copiii lor acasă. Împreună pot explora diferite scenarii și discuta diverse soluții/strategii.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți elemente vizuale simple (pictograme, diagrame) pentru ideile cheie. • Asigurați-vă că există o atmosferă de sprijin, fără judecăți, care respectă diferitele stiluri de parenting. • Pentru familiile multilingve: încurajați rutine lingvistice comune în familie, stabiliți zone fără dispozitive electronice și programeți intervale de timp dedicate rețelelor sociale. • Pentru familiile cu un nivel redus de alfabetizare: indicii vizuale, instrucțiuni verbale, exemplul personal, sesiuni de povestire, rutine în locul regulilor abstracte, cronometre, ceasuri vizuale.

Co-funded by the European Union

<table>
<tr><td></td><td>

- Pentru familiile cu un membru în vârstă care are grijă de familie: activități offline, împărtășirea experiențelor și a poveștilor, demonstrarea utilizării pozitive a internetului.
- Familiile monoparentale: rutine clare și simple, părintele singur ca model de urmat, întărirea pozitivă, valorificarea la maximum a timpului de calitate limitat.

</td></tr>
<tr><td>Evaluare, analiză și reflecție</td><td>

Evaluare formativă
Evaluarea formativă se bazează pe participarea activă la discuțiile de grup, calitatea strategiilor sugerate și reflecția exprimată pe fișele de ieșire.

Autoevaluare
Autoevaluarea are loc atunci când părinții își notează pașii de acțiune personali, în timp ce evaluarea reciprocă se realizează prin feedback în timpul discuțiilor de grup. Scopul nu este de a evalua corectitudinea, ci de a se asigura că părinții pleacă cu idei practice și realiste, adaptate situației familiei lor.
Încurajați părinții să reflecteze asupra propriilor obiceiuri de utilizare a rețelelor sociale.

<table>
<tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td>Sunt conștient de cât timp petrec pe rețelele sociale.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Sunt conștient de cât de mult îmi influențează rețelele sociale starea de spirit.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Utilizarea rețelelor sociale nu îmi afectează atenția acordată familiei.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Folosesc rețelele sociale în mod conștient, nu doar derulând conținutul fără să mă gândesc la ce fac.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Reflectez în mod regulat asupra obiceiurilor mele legate de rețelele sociale și fac ajustări.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Dacă este posibil, organizați o întâlnire de follow-up în cadrul căreia părinții să împărtășească ce strategii au aplicat, ce a funcționat și ce nu.

</td></tr>
</table>

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru facilitator

	da	nu
• Părinții pot identifica cel puțin 2 semne de avertizare.		

Co-funded by the European Union

• Părinții propun cel puțin o strategie în timpul activităților de grup.		
• Părinții participă cu respect la schimbul de feedback între colegi.		

Rubrica pentru strategia digitală a familiei (scara de la 0 la 2):

Criterii	**0**	**1**	**2**
Semne de avertizare identificate	Niciunul	1 semn	2 sau mai multe semne
Strategii sugerate	Niciunul	1 strategie	2+strategii
Fezabilitate și empatie	Niciunul	1 strategie	2+strategii

Fișele de evaluare tipărite oferă facilitatorului feedback suplimentar cu privire la eficacitatea atelierului și la încrederea părinților.

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Care strategie vi se pare cea mai realistă pentru familia dumneavoastră? • Cum intenționați să inițiați conversația cu adolescentul dumneavoastră? • Care dintre obiceiurile tale digitale ai putea să-l schimbi?
Șabloane de autoevaluare/evaluare între colegi	**Idei pentru feedbackul colegilor:** • Îmi place această idee pentru că... • O modalitate de a o adapta ar putea fi... • Acest lucru ar putea funcționa în familia mea deoarece...
Note pentru profesori	Așteptați-vă ca părinții să-și exprime frustrarea, vinovăția sau neputința. Recunoașteți aceste sentimente și redirecționați atenția către strategii constructive. Țineți cont de faptul că stilurile de parenting diferă – evitați să impuneți o singură metodă „corectă”. Unii părinți pot pune un accent excesiv pe control; reamintiți-le cu blândețe importanța dialogului și a încrederii. Încurajați schimbul de experiențe mai degrabă decât predica. Anticipați discuții emoționale dacă părinții împărtășesc dificultăți personale; mențineți atmosfera orientată spre găsirea de soluții și de sprijin.

ANEXA I – LISTA DE VERIFICARE A SEMNELOR DE ALERTĂ PENTRU PĂRINȚI

SEMNE COMPORTAMENTALE

- Utilizarea excesivă
- Neglijarea responsabilităților
- Pierderea noțiunii timpului

Co-funded by the European Union

- Iritabilitate atunci când nu este online
- Retragerea din activitățile offline

SEMNE EMOȚIONALE

- Schimbări de dispoziție legate de activitatea online
- Stima de sine scăzută sau tendința de a se compara
- Anxietate sau depresie
- Secretomanie sau tendința de a se ascunde

SEMNE SOCIALE

- Izolare față de prietenii din viața reală
- Conflict cu familia/prietenii
- Verificări obsesive

SEMNE FIZICE

- Tulburări de somn
- Oboseala ochilor sau dureri de cap
- Neglijarea îngrijirii personale

SUBIECTE DE CONVERSAȚIE:

1. Am observat că rețelele sociale joacă un rol important pentru mulți adolescenți. Ce crezi că îți aduce cel mai mult din ele?
2. Ce îți place cel mai mult la aplicațiile pe care le folosești și ce ți-ai dori să fie diferit?
3. Cum te simți de obicei după ce petreci mult timp pe telefon – plin de energie, epuizat, distras?
4. Ce fel de postări sau conținut te fac să te simți bine – și care te fac să te simți mai rău?
5. Crezi că oamenii își arată viața reală online?
6. Dacă ai putea să-ți stabilești singur limitele privind timpul petrecut în fața ecranului, ce ți s-ar părea realist?
7. Ce ți-ar plăcea să faci mai mult offline dacă ai avea mai mult timp liber?
8. Știu că rețelele sociale ocupă un loc important în viața ta – mi-ar plăcea să le înțeleg mai bine. Vrei să-mi arăți unul dintre conturile tale preferate?
9. Ai fi dispus să stabilim împreună un interval de timp fără ecran – de exemplu, în timpul cinei sau înainte de culcare – doar ca să vedem cum ne simțim?

Co-funded by
the European Union

ANEXA II – ACORDUL DIGITAL AL FAMILIEI

Data:_____

Membrii familiei care participă: _____

1. Scopul nostru comun

Suntem de acord că telefoanele și rețelele sociale sunt instrumente de comunicare, învățare și distracție – dar ne pot și distrage atenția sau ne pot afecta starea de bine.

Scopul nostru este să le folosim în mod conștient și cu respect, pentru a rămâne conectați unii cu alții și cu lumea înconjurătoare într-un mod pozitiv.

2. Limite privind timpul petrecut în fața ecranului

Suntem de acord să stabilim limite sănătoase privind momentul și modul în care ne folosim dispozitivele.

Exemple (personalizați-le după cum este necesar):

1. Fără telefoane în timpul meselor în familie sau al serilor de jocuri.

2. Toate dispozitivele se încarcă în afara dormitoarelor noaptea (până la ora _____ p.m.).

3. Limita zilnică de timp petrecut în fața ecranului: _____ ore pentru rețelele sociale.

4. Încercați să faceți cel puțin o activitate fără ecran în fiecare zi (plimbare, lectură, hobby etc.).

5. _____

3. Utilizare sănătoasă și bunăstare mentală

Suntem de acord să fim atenți la modul în care utilizarea telefonului ne afectează din punct de vedere emoțional și mental.

Vom:

- Să luăm pauze atunci când derularea ecranului ne provoacă stres sau sentimente negative.
- Vom evita să ne comparăm cu ceilalți online.
- Urmări conturi care ne inspiră sau ne informează.
- Vom discuta deschis dacă simțim presiune, anxietate sau disconfort legate de rețelele sociale.
- _____

Co-funded by the European Union

4. Respect și confidențialitate

Suntem de acord să ne respectăm reciproc limitele, atât online, cât și offline.

Vom:

- Să întrebăm înainte de a posta fotografii sau videoclipuri cu celălalt.
- Păstra parolele confidențiale (cu excepția cazurilor în care le împărtășim din motive de siguranță).
- Vom evita să folosim telefoanele pentru a ne certa, a bârfi sau a posta conținut jignitor.
- Ne vom aminti că tot ce se publică online poate rămâne acolo pentru totdeauna — vom posta cu grijă.
- _____

5. Siguranță și responsabilitate

Suntem de acord să ne folosim dispozitivele în mod sigur și responsabil.

Vom:

- Nu vom divulga niciodată public informații personale (locație, școală, număr de telefon).
- Vom informa un părinte sau un adult de încredere dacă suntem victime ale hărțuirii, amenințărilor sau conținutului inadecvat.
- Vom folosi rețelele sociale în mod adecvat vârstei noastre (respectând regulile de vârstă ale platformei).
- Vom evita să folosim telefoanele în timp ce mergem pe jos în trafic, traversăm străzile sau conducem.
- _____

6. Responsabilitatea familiei

Suntem de acord să verificăm periodic modul în care funcționează aceste linii directoare.

- Programul de evaluare: (de exemplu, o dată pe lună, într-o duminică seara)
- La fiecare întâlnire, putem ajusta orice reguli care nu mai sunt potrivite sau putem sărbători ceea ce merge bine.
- _____

7. Angajamentul familiei noastre

Prin semnarea acestui acord, promitem să folosim telefoanele și rețelele sociale în moduri care să ne susțină sănătatea, relațiile și fericirea.

Co-funded by the European Union

Membru al familiei	Semnătură	Data

Planul lecției 5	
Titlu	Dependența de rețelele sociale: ruperea cercului vicios
Grupa de vârstă	16-18 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza critic fenomenul dependenței de rețelele sociale, vor identifica consecințele sale psihologice și sociale și vor explora strategii practice pentru a-și recâștiga controlul asupra obiceiurilor lor digitale. Ei vor reflecta asupra propriilor obiceiuri legate de utilizarea rețelelor sociale, vor recunoaște semnele de avertizare timpurie ale utilizării excesive și vor colabora pentru a concepe strategii de adaptare realiste, adecvate vârstei, potrivite pentru tinerii de 16-18 ani care se confruntă cu provocări școlare și sociale.
Rezultate ale învățării	• Elevii pot defini dependența de rețelele sociale și pot explica cel puțin două dintre efectele acesteia asupra sănătății mintale și a productivității. • Elevii pot propune cel puțin două strategii pentru reducerea timpului petrecut în mod nesănătos în fața ecranului. • Elevii pot reflecta critic asupra propriilor obiceiuri digitale și își pot stabili obiective personale.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector/tablă interactivă • Un videoclip scurt (2–3 min) despre dependența de tehnologia digitală (de exemplu, TED-Ed, scurtmetraj pe YouTube) • Fișe de lucru tipărite (întrebări de reflecție, fișe de evaluare finală) • Tablă albă/markere • Telefoane (pentru activitate, opțional)
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea lecției (5–10 minute)** Începeți lecția prezentând un scurt videoclip despre dependența de smartphone. După aceea, întrebați elevii: *„Câte ore credeți că petreceți zilnic pe rețelele sociale?”* Prezentați-le o statistică succintă privind timpul mediu petrecut zilnic în fața ecranului de către tinerii adulți. Rugați voluntarii să împărtășească propria poveste sau cea a altcuiva despre dificultățile întâmpinate în a găsi un echilibru între sarcinile școlare și utilizarea rețelelor sociale.

Co-funded by the European Union

	Apoi, invitați elevii să definească împreună obiectivele lecției: *„Ce doriți să aflați despre dependența de rețelele sociale?”* Notați ideile lor pe tablă (de exemplu, semne, strategii, consecințe în viața reală). Precizați că accentul de astăzi va fi atât analitic, cât și practic.

Co-funded by
the European Union

Instrucțiuni detaliate	**Explorare / Cercetare (5–10 minute)** Împărțiți clasa în grupuri mici. Rugați-i să formuleze două întrebări: 1. *De ce oamenii de vârsta noastră devin dependenți de rețelele sociale?* 2. *Care sunt cele mai grave consecințe pe care le-ați observat la prieteni sau la voi înșivă?* Fiecare grup notează ideile pe hârtie sau în format digital. Încurajați-i să se gândească la sănătatea mintală (anxietate, comparații), la performanțele școlare (amânarea sarcinilor, pierderea concentrării) și la relații (FOMO, dezechilibru între viața online și cea offline). Grupurile împărtășesc ideile principale; profesorul le notează pe tablă, creând o hartă mentală a „cauzelor și consecințelor". **Sarcina principală / Creație (20–25 de minute)** Stabiliți activitatea principală: **Elaborarea unui „Plan de echilibru digital" personal.** Fiecare elev primește o fișă de lucru împărțită în trei părți: 1. **Autodiagnosticare:** Urmărirea obiceiurilor personale legate de utilizarea ecranelor (aproximativ ore pe zi, platformele cele mai utilizate, orele de vârf). 2. **Semne de avertizare:** Identificarea a 2–3 semne personale de utilizare excesivă (de exemplu, verificarea telefonului imediat după trezire, pierderea somnului, nerespectarea termenelor limită). 3. **Plan de acțiune:** Elaborarea a 2–3 strategii realiste pentru reducerea timpului petrecut în fața ecranului (de exemplu, setarea unor cronometre pentru aplicații, mese fără telefon, programarea unor activități offline). Elevii formează apoi perechi și își schimbă planurile. Fiecare partener oferă feedback constructiv: *„Planul tău este realist pentru că..."*, *„Ai putea încerca să adaugi..."*. Profesorul circulă printre elevi, oferind îndrumări: *„Ar funcționa asta în perioada examenelor?"*, *„Ce activitate offline ar putea înlocui derularea ecranului?"*. Scopul este de a crea un plan de acțiune concret și personalizat pe care fiecare elev să îl poată folosi după ora de curs. Pentru o mai bună gestionare a timpului, oferiți elevilor câteva idei din care să aleagă. **Împărtășirea și feedbackul între colegi (5–10 minute)** Voluntarii împărtășesc o strategie din planurile lor de acțiune. Încurajați-i să evalueze cât de ușor sau de dificil va fi să o pună în practică. Clasa oferă un

Co-funded by the European Union

	feedback scurt între colegi, folosind începuturi de propoziții scrise pe tablă: *„Acest lucru este practic deoarece…”, „Ar putea fi dificil deoarece…”*. Încurajați întărirea pozitivă și realismul. Subliniați faptul că nu există o singură soluție perfectă, dar strategiile trebuie să fie realizabile și personale.

	Reflecție și încheiere (5–10 minute) Împărțiți fișele de evaluare finală cu **întrebarea 3–2–1**: • 3 lucruri pe care le-am învățat astăzi • 2 strategii pe care le voi încerca cu adevărat • 1 obstacol cu care m-aș putea confrunta Încheiați lecția cu o reflecție în grup: *„Cum ar arăta viața dacă am petrece cu o oră mai puțin pe rețelele sociale în fiecare zi?”* Încurajați elevii să-și imagineze beneficiile (mai mult timp, concentrare mai bună, somn îmbunătățit
Link către aplicația DigRight	Folosiți modulul „Dependența de rețelele sociale” din aplicația DigRight pentru a explora procesul de luare a deciziilor din viața reală, influențat de designul aplicațiilor. Elevii pot testa cum ar reacționa în scenarii persuasive din punct de vedere emoțional și cognitiv.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Permiteți răspunsuri orale în locul lucrărilor scrise pentru elevii cu dificultăți de scriere. • Încurajați elevii internaționali să discute despre platformele populare în cultura lor. • Oferiți fraze de început orientative pentru reflecție (de exemplu, *„Îmi petrec cea mai mare parte a timpului pe... pentru că...”*). • Încurajați împărtășirea anonimă a planurilor dacă elevii se simt incomod.
Evaluare, apreciere și reflecție	**Evaluarea formativă** Evaluarea formativă va fi instrumentul principal: profesorul observă discuțiile de grup și verifică dacă studenții identifică în mod critic cauzele, efectele și strategiile. **Evaluarea între colegi** Evaluarea între colegi are loc în timpul schimburilor de planuri, asigurându-se că elevii oferă contribuții constructive și respectuoase. Autoevaluarea se realizează prin intermediul „Planului de echilibru digital” și al fișelor de ieșire, care dezvăluie reflecțiile și angajamentele individuale. Accentul nu se pune pe corectitudine, ci pe conștientizare, profunzimea gândirii și stabilirea unor obiective realiste. Dacă este posibil, discutați despre punerea în aplicare a planurilor elevilor în cadrul lecției următoare. A fost ușor? Dificil? Ce a funcționat? Ce nu a funcționat? Ce a fost de ajutor?
Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)	
Listă de verificare pentru observarea profesorului	

Co-funded by the European Union

Numele elevului	Identifică cel puțin un semn personal de utilizare excesivă	Propune cel puțin 2 strategii realiste de gestionare a situației	Participă constructiv la feedback-ul între colegi	Comentarii
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Bilet de ieșire – Reflecție 3–2–1

Nume: _____

3 lucruri pe care le-am învățat astăzi

1. _____
2. _____
3. _____

2 strategii pe care le voi încerca cu adevărat

1. _____
2. _____

1 obstacol cu care m-aș putea confrunta

1. _____

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Care parte a planului tău va fi cea mai greu de urmat? • Cum te simți după ce ți-ai notat strategiile? • Ce mică schimbare te vei angaja să faci săptămâna aceasta?

Co-funded by the European Union

Modele de autoevaluare și evaluare colegială

Idei pentru feedbackul colegilor:

- Îmi place această idee pentru că...
- O modalitate de a o adapta ar putea fi...
- Acest lucru ar putea funcționa în familia mea pentru că...

Întrebări pentru autoevaluare:

Ce aplicații sau platforme folosesc cel mai des?	
Câte ore pe zi petrec online?	
Ce tip de conținut îmi afișează algoritmii în principal?	
Cum mă face să mă simt conținutul pe care îl văd?	
Îmi pierd adesea noțiunea timpului când sunt online?	
Folosesc tehnologia pentru a învăța sau doar pentru distracție? **Semne de avertizare:** Pierderea noțiunii de timp Schimbări de dispoziție Distragerea atenției Probleme cu somnul Control algoritmic	

Plan de acțiune Plan de acțiune – idei și evaluare: *ușor / moderat / dificil de pus în practică*:

Fii mai conștient de influența algoritmică	Urmăriți un videoclip scurt despre modul în care funcționează sistemele de recomandare	
Reduceți timpul petrecut în fața ecranului	Stabiliți o limită zilnică de 2 ore pentru TikTok și YouTube	
Îmbunătățiți-vă somnul	Nu mai folosi telefonul după ora 22:00	
Fă-mi feed-ul mai pozitiv	Urmăriți conturi educative și motivaționale	
Reflectează și ajustează	Să scriu în fiecare săptămână o scurtă reflecție despre cum mă simt	

Co-funded by the European Union

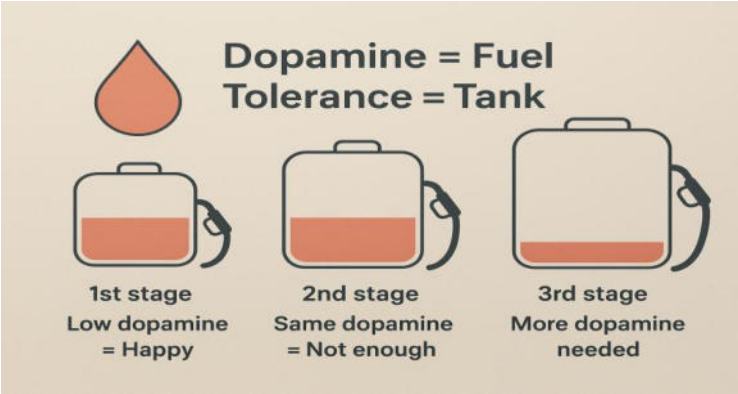
Note pentru profesori	Anticipați o atitudine defensivă inițială – unii elevi ar putea minimiza utilizarea lor sau ar putea glumi pe seama dependenței. Normalizați această luptă, prezentând-o ca pe o provocare obișnuită, nu ca pe o slăbiciune. Fiți atenți la elevii care ar putea dezvălui probleme mai grave (de exemplu, anxietate, insomnie) și fiți pregătiți să îi îndrumați către serviciile de sprijin din campus, dacă este necesar. Concentrați-vă pe aspectul practic: evitați soluțiile excesiv de idealiste; în schimb, încurajați pași mici și realiști, pe care se poate construi în continuare.

Co-funded by
the European Union

3.2 Dependența de jocuri

Planul de lecție 1	
Titlu	Labirintul dopaminei: Cum îmi afectează jocurile creierul?
Grupa de vârstă	12–14 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explica rolul dopaminei în ciclurile de recompensă din jocuri, își vor analiza propriile obiceiuri de joc și vor elabora un plan echilibrat de utilizare a dispozitivelor digitale.
Rezultate ale învățării	• Schematizează calea de recompensă a creierului • Evaluează obiceiurile personale de joc folosind 5 parametri • Elaborează un „Acord de echilibru digital”
Instrumente/materiale necesare	• Animație despre dopamină (https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXKgCzQ) • Foaie de lucru „Harta creierului” • Chestionar privind obiceiurile de joc (10 întrebări) • Creioane colorate, hârtie pentru afiș
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (8 minute)** Prezentați animația scurtă intitulată „Cum funcționează dopamina” (2 minute) Întrebare: Ce schimbări simțiți în corp atunci când câștigați un joc? Prezentarea obiectivului: „Astăzi vom descoperi cum își activează creierul nostru sistemul de «recompensă» ca răspuns la jocuri.” **Explorare și cercetare (10 minute):** Lucru în grup (4 persoane): Discutați metafora „Dopamina = combustibil, toleranța = rezervor în creștere”

Co-funded by the European Union

Instrucțiuni detaliate	 Scrieți pe tablă: „Cum se transformă dependența într-un ciclu fiziologic?” **Activitate principală (25 de minute):** **Lucru individual:** **Marcarea traseului recompensei pe „Harta creierului” (10 minute)** Foaia de lucru „Harta creierului” distribuită elevilor conține o diagramă goală a creierului cu următoarele structuri: VTA (zona tegmentală ventrală) NAcc (nucleul accumbens / centrul recompensei) Cortexul prefrontal Hipocampus Amigdala Instrucțiuni: • Arătați cum circulă dopamina între aceste regiuni folosind săgeți colorate. • Desenați „calea recompensei” de la VTA la NAcc cu o săgeată roșie. • Arătați relația dintre cortexul prefrontal și luarea deciziilor și controlul cu albastru. • Indică relația dintre „memoria legată de joc” a hipocampului și „răspunsul emoțional” al amigdalei cu verde. Scrieți următoarea notă mai jos: • „Când joc jocuri, dopamina urmează această cale: VTA → NAcc → cortexul prefrontal” Sarcină suplimentară: • Rezumați în partea de jos a posterului modul în care această cale se transformă într-un ciclu atunci când este suprastimulată:

Co-funded by
the European Union

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

Co-funded by the European Union

Evaluare, apreciere și reflecție	Formativă: Observarea participării la discuțiile de grup Autoevaluare: Rezultatele sondajului Evaluare între colegi: feedback privind contractul

Instrumente de observare (liste de verificare/rubrici)

Scala obiceiurilor de joc (exemple de itemi „Mini-OBO”):
Aceasta este destinată evaluării individuale. Partajarea nu este permisă.

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

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

Modele de autoevaluare și evaluare colegială

Criterii de evaluare	Da (✓)	Puțin (~)	Nu încă (X)
Pot explica ce face ca un joc digital să fie captivant.			
Am participat activ la discuțiile de grup.			
Am ascultat cu respect experiențele celorlalți legate de jocuri.			

Co-funded by the European Union

	Mi-am exprimat propriile opinii în mod clar și respectuos.			
	Am învățat ceva nou despre modul în care jocurile influențează jucătorii.			
Note pentru profesor	Prezentați rezultatele sondajului în mod anonim. Puneți accentul pe „obicei dezechilibrat” în loc de termenul „dependență”. Explicați termenii științifici folosind noțiuni concrete: „Dopamina = mesagerul fericirii”. La sfârșitul lecției, creați o reprezentare vizuală a „bucla creierului” folosind o activitate cu afișe: Producția de dopamină (anticiparea recompensei) → Plăcere → Dezvoltarea toleranței (nevoia de mai multă stimulare) → Pierderea controlului → Situații care declanșează dorința de a juca (stres, plictiseală) → Jocul din nou → Repetarea buclei			

ANEXA I – SCHEMATIZAREA CĂII RECOMPENSEI

Nume: _____

Instrucțiuni:

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

Diagramă:

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

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

Desenați căile:

- Săgeată ROȘIE (de la VTA la NAcc): Etichetați-o „Eliberare de dopamină -> RECOMPENSĂ”. Acesta este semnalul principal de recompensă.
- Săgeată ALBASTRĂ (de la NAcc la PFC): Etichetați-o „Motivație și dorință -> POFTĂ”. Aceasta creează nevoia de a juca din nou.
- Săgeata ALBASTRĂ (de la PFC la VTA/NAcc): Etichetați-o „Control și luare de decizii”. Aceasta poate fie să OPRESCĂ ciclul, fie să cedeze poftei.

Co-funded by the European Union

- Săgeata VERDE (între HIPP și AMY): Etichetați-o „Memorie și emoție”. Hipocampul își amintește cât de distractiv a fost jocul, iar amigdala îi atribuie o importanță emoțională.

Rezumat: Ciclul jocului

Completați diagrama de mai jos:

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

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

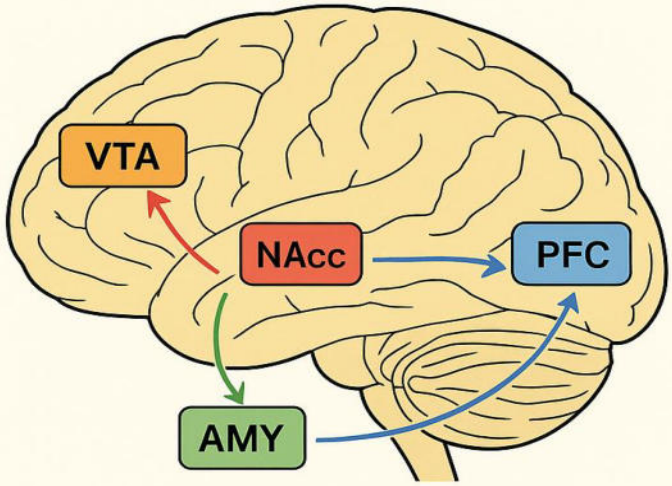
Co-funded by the European Union

Mapping the Reward Pathway

Name: _____

Instructions:

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



The Gaming Cycle

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

Thee : Plag Game › Prefrontal Cortex

Co-funded by the European Union

ANEXA II – OBICEIURILE MELE DE JOC: O AUTOREFLEXIE

Nume (opțional): _____ Data: _____

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

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

Ghid de notare (pentru reflecția profesorului/elevului):

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

ANEXA III – CONTRACT DE ECHILIBRU DIGITAL

Titlu: Planul meu pentru o utilizare sănătoasă a jocurilor

Co-funded by the European Union

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

Obiectivele mele:

- Timpul maxim zilnic de joc (în zilele de școală): _____
  (Fii realist! Exemplu: „60 de minute” sau „Până când îmi termin temele”)

- Timpul meu de joc în weekend/în zilele libere: _____
  (Exemplu: „2 ore” sau „O sesiune lungă, cu pauze”)

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

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

- Semnul meu personal: _____

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

- Activitatea 1: _____ (de exemplu, să fac o plimbare cu bicicleta, să ascult muzică)

- Activitatea 2: _____ (de exemplu, să citesc o carte, să desenez)

- Activitatea 3: _____ (de exemplu, să sun un prieten, să joc baschet)

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

Semnat, _____

Data, _____

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

Co-funded by
the European Union

ANEXA IV – FIȘĂ DE EVALUARE 3-2-1

Nume: _____

- 3 lucruri pe care le-am învățat despre creierul meu și jocurile video:
    1. _____
    2. _____
    3. _____
- 2 lucruri care m-au surprins:
    1. _____
    2. _____
- 1 strategie pe care o voi încerca săptămâna aceasta:
    1. _____

Co-funded by
the European Union

Planul lecției 2	
Titlu	Avatarul meu și eu: conflictul de identitate
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza diferențele dintre sinele virtual și cel real și vor dezvolta strategii pentru un sentiment sănătos de identitate.
Rezultate ale învățării	• Compararea și contrastarea trăsăturilor de identitate online și offline. • Găsirea de soluții pentru scenarii de conflict de roluri • Își vor exprima propriile valori printr-un „Manifest al sinelui digital”. • Îmbunătățirea empatiei, a conștiinței de sine și a abilităților de exprimare.
Instrumente/materiale necesare	• Aplicație web pentru crearea de avatare (de exemplu, Avatarify, Bitmoji, Pixton) • Cărți cu scenarii de rol (povești scurte bazate pe conflicte) • Șablon pentru termometrul emoțiilor • Șablon pentru redactarea unui manifest • Stele și autocolante colorate • Post-it-uri sau panouri din carton • Aplicație pentru hărți mentale sau foi A3

Co-funded by the European Union

Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (7 minute):** **Care sunt avantajele și dezavantajele identităților virtuale?** Statistică: *„68% dintre adolescenți se simt mai puternici prin intermediul avatarurilor lor.”* Întrebare de încălzire: **„Ce aspecte ale personalității tale nu se regăsesc în avatarul tău? De ce?”** → Elevii pot răspunde verbal sau în scris. ➞ *Obiectiv: Creșterea gradului de conștientizare cu privire la discrepanța dintre identitatea internă și reprezentarea digitală* **Explorare și cercetare (12 minute):** Lucru în grup (în grupuri de câte 3): **„Enumerați 3 beneficii și 3 riscuri ale existenței unui eu virtual.”** Fiecărui grup i se atribuie un context digital diferit (de exemplu, jocuri, rețele sociale, metavers). Prezentare în fața clasei: Fiecare grup prezintă la tablă o *pereche beneficiu-risc* pentru a fi discutată. ➞ *Obiectiv: Identificarea efectelor multidimensionale ale identității digitale*.

Co-funded by the European Union

Instrucțiuni detaliate	**Activitate principală (23 de minute):** **Joc de rol (10 minute):** Scenariu: *„Familia mea mi-a văzut avatarul și s-a speriat. Trebuie să le explic situația.”* Roluri: Elev (proprietarul avatarului), Părinte, Consilier Instrument: **Termometrul emoțiilor** → Elevii își evaluează și explică reacțiile emoționale. Observatorii evaluează dacă limbajul folosit este empatic și respectuos. **Redactarea unui manifest (13 minute):** **Titlu: „Un angajament de a rămâne fidel sinelui meu adevărat”** **Instrucțiunile profesorului:** „Folosiți îndrumările de mai jos pentru a vă scrie propriul manifest personal. Acesta este un angajament față de voi înșivă cu privire la cine sunteți și cine doriți să fiți online. Dacă vă simțiți blocați, consultați exemplele de propoziții pentru a găsi inspirație și a începe.” **Sugestii cu exemple de propoziții:** 1. „În spațiile digitale, voi respecta întotdeauna aceste valori: ...” • *Exemplu: „Îi voi trata pe ceilalți cu respect, chiar dacă nu sunt de acord cu ei.”* • *Exemplu: „Voi prețui legăturile autentice mai mult decât strângerea de like-uri sau de urmăritori.”* • *Exemplu: „Voi ține minte că valoarea mea nu este definită de popularitatea mea online.”* 2. „Chiar și atunci când folosesc un avatar, nu voi renunța niciodată la: ...” • *Exemplu: „Sinceritatea mea. Nu-mi voi crea o viață falsă pentru a impresiona oamenii.”* • *Exemplu: „Prietenii mei din viața reală. Nu-mi voi neglija prietenii din viața reală în favoarea celor online.”* • *Exemplu: „Siguranța mea. Nu voi împărtăși detalii personale pe care avatarul meu le-ar păstra private.”* 3. „Când mă simt deconectat de sinele meu real, voi: ...” • *Exemplu: „Mă voi deconecta și îmi voi dedica timpul unui hobby care îmi place, cum ar fi desenul sau muzica.”* • *Exemplu: „Voi vorbi cu cel mai bun prieten al meu sau cu familia mea despre ceea ce simt.”* • *Exemplu: „Îmi voi aminti lucrurile care îmi plac la viața mea reală, offline.”*

Co-funded by the European Union

	➞ **Obiectiv:** Să încurajeze auto-reflecția și dezvoltarea eticii digitale prin oferirea unui cadru structurat care să le permită tuturor elevilor să participe pe deplin și în mod semnificativ. **Notă pentru profesor:** Subliniați faptul că acestea sunt doar exemple. Cele mai puternice manifeste vor proveni din propriile gânduri și sentimente personale ale elevilor. Exemplele sunt un instrument menit să stimuleze ideile, nu să le limiteze.

Co-funded by the European Union

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

Instrumente de observare (liste de verificare/rubrici)

Scala obiceiurilor de joc (exemple de itemi „Mini-OBO”):
Aceasta este destinată evaluării individuale. Partajarea nu este permisă.

Element	Niciodată	Rar	Uneori	Des	Întotdeauna
Sărit peste mese ca să mă joc.					
Mint când spun că mă joc.					
Mă simt neliniștit când nu mă joc.					

Co-funded by the European Union

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

Modele de autoevaluare și evaluare colegială

Reflecție asupra identității digitale

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

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

Co-funded by the European Union

Lista de verificare pentru observarea comportamentului

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

Tabel de evaluare a manifestului

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

Întrebări de reflecție pentru elevi

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

Formular de evaluare reciprocă:

Cea mai puternică frază din manifest: _____

Domeniu de îmbunătățire: _____

Sugestia mea: _____

Note pentru profesor

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

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

ANEXA I – CĂRȚI DE SCENARII PENTRU JOCURI DE ROL

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

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

Exemplu de conținut al cărții:

Cartea 1: Avatarul provocator

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

Cartea 2: Trollul anonim

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

Cartea 3: Jucătorul care și-a schimbat genul

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

Co-funded by the European Union

ANEXA II – ȘABLON PENTRU TERMOMETRUL EMOȚIONAL

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

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

Titlu: Temperatura mea emoțională în timpul conversației

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

TEXT:

[IMAGINE TERMOMETRU]

🔥 | Fierbinte (furios, defensiv)

|

|

| Fierbinte (Frustrat, Iritat)

|

|

| Cald (Incomod, Nervos)

|

|

| Rece (calm, înțelegător)

|

|

❄️ | Înghețat (Închis, Amorțit)

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

Co-funded by the European Union

ANEXA III – CADRU DE REDACTARE A MANIFESTULUI

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

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

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

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

Valorile mele fundamentale:

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

Principiile mele ne-negociabile:

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

Ancora mea:

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

Semnat,

Co-funded by the European Union

(Numele tău/Numele avatarului) Data:

_____

Co-funded by
the European Union

Planul lecției 3	
Titlu	De la certuri în fața ecranului la pace în familie
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza cauzele conflictelor digitale dintre copii și părinți și vor dezvolta strategii de comunicare bazate pe o abordare de tip „win-win”, care ține cont de nevoile ambelor părți.
Rezultate ale învățării	• Analizarea cauzelor, a aspectelor emoționale și a consecințelor conflictelor digitale din cadrul familiei. • Dați dovadă de ascultare activă și comunicare empatică. • Elaborați un acord echilibrat privind utilizarea dispozitivelor digitale în familie. • Să-și înțeleagă propriile atitudini și limite.
Instrumente/materiale necesare	• Cărți poștale goale pentru scenariile create de elevi • „Cărți cu scenarii de conflict” pregătite în prealabil (ca rezervă) • Șablon pentru „Acordul de tip win-win” • Cutie pentru capsulă a timpului sau plicuri • Listă de verificare pentru observare • Microfon sau baston de vorbire • Tablă cu structuri de comunicare (de exemplu, „Mă simt... când... pentru că...”, „Am nevoie de...”, „Înțeleg că te simți...”)
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 minute):** • Introducere: Prezentați faptul: „Studiile arată că un procent ridicat de familii se confruntă cu conflicte legate de timpul petrecut în fața ecranului.” • Întrebare pentru clasă: „Care este un cuvânt care descrie cum vă simțiți când începe un conflict legat de dispozitivele digitale cu părinții voștri?” • Elevii răspund cu cuvinte precum „frustrat”, „neînțeles”, „supărat”, „iritat”. • Profesorul notează aceste cuvinte-cheie care exprimă emoții pe tablă.

Co-funded by the European Union

	• Scop: Dezvoltarea conștientizării emoționale și validarea sentimentelor elevilor.

Instrucțiuni detaliate	**Explorare (12 minute):** ● Scenarii generate de elevi (3 minute): În loc să începă cu cartonașe pregătite în prealabil, elevii notează rapid pe un cartonaș gol un punct comun de conflict din propriile lor case. (de exemplu, „Telefonul la masa de cină”, „Jocuri până târziu”, „Rețelele sociale în timpul temelor”). ● Joc de rol (9 minute): ○ În perechi, elevii aleg unul dintre scenariile lor pentru a-l pune în scenă. Unul joacă rolul „părintelui”, celălalt pe cel al „adolescentului”. ○ Exemplu de scenariu: Un scenariu propriu al unui elev: „Dorința de a folosi telefonul imediat după școală vs. părintele care insistă să-și facă mai întâi temele”. ○ Cronometror: Profesorul se asigură că rundele sunt scurte (2 minute per pereche). ○ Feedback din partea observatorilor: În loc să se limiteze la o listă de verificare, observatorii sunt îndemnați să noteze: „Un lucru pe care «adolescentul» l-a făcut bine” și „Un lucru pe care «părintele» l-a făcut bine”. Acest lucru încurajează feedback-ul constructiv și pozitiv. ● Scop: Să promoveze autenticitatea și implicarea prin utilizarea unor exemple din viața reală. **Activitatea principală (20 de minute):** 1. Analiza nevoilor (6 minute): În mod individual, elevii răspund la întrebarea: ○ „Care este cea mai mare teamă sau nevoie a părintelui meu în această situație? _____” ○ „Care este nevoia sau dorința mea fundamentală? _____” ○ Sprijin: Profesorul scrie pe tablă începuturi de propoziții: „Probabil că părintele meu are nevoie de...”, „Eu am cu adevărat nevoie de...”. 2. Construirea de punți (4 minute): În grupuri mici, elevii își împărtășesc nevoile și definesc un obiectiv comun (de exemplu, „Încredere”, „Echilibru”, „Comunicare respectuoasă”). Ei creează un poster rapid sau adaugă pe o tablă digitală cuvântul lor cheie. 3. Acord reciproc avantajos (10 minute): ○ Elevii completează un șablon de acord cu două părți. ○ Accent: Crearea unui schimb concret și realist. ■ Angajamentul adolescentului: de exemplu, „Îmi voi termina temele înainte de a juca jocuri video”.

	■ Angajamentul părintelui: de exemplu, „Nu-ți voi întrerupe jocul fără un avertisment cu 5 minute înainte”. ○ Etapa de evaluare (nouă): În partea de jos a șablonului, adăugați: „Posibilă provocare: Care parte a acestui acord ar putea fi cea mai greu de respectat? De ce? Cum putem depăși această provocare?” ○ Elevii pot adăuga elemente vizuale (simboluri, emoji-uri, desene). Scop: Să promoveze înțelegerea reciprocă și să creeze o soluție practică, elaborată împreună.

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

Co-funded by the European Union

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

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Rubrica de rezolvare a conflictelor

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

Co-funded by the European Union

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

Întrebări de reflecție pentru studenți:

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

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

Pereche/Grup:

Scenariu:

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

Modele de autoevaluare și evaluare colegială	**Listă de verificare pentru autoevaluare:** ☐ Am contribuit cu propriul meu exemplu de conflict. ☐ Am ascultat pentru a înțelege, nu doar pentru a răspunde. ☐ Am identificat clar atât nevoile mele, cât și nevoile părintelui meu.

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

ANEXA I – CĂRȚI CU SCENARII DE CONFLICT

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

Mod de utilizare: Fiecare pereche/grup trage o carte și interpretează scenariul, mai întâi într-un stil de

„conflict", apoi încercând să folosească „afirmații cu «eu»" și ascultarea activă pentru a găsi o soluție.

Exemplu de conținut al cărții:

Cartea 1: Războiul de weekend

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

Cartea 2: Telefonul la masă

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

Cartea 3: Pergamentul petrecerii în pijamale

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

Cartea 4: Ecranul ascuns

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

Co-funded by
the European Union

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

Titlu: Tratatul nostru de pace digitală în familie

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

Data: _____

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

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

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

1. Preocupările și nevoile noastre (Motivul):

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

2. Angajamentele noastre („Ce”):

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

Co-funded by the European Union

3. Cum vom comunica:

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

4. Semnături:

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

(Semnătura adolescentului)

(Semnătura părintelui/tutorelui)

Co-funded by
the European Union

ANEXA III – SUGESTII PENTRU SCRISORI ÎN CAPSULA TIMPULUI

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

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

Co-funded by
the European Union

Planul de lecție 4	
Titlu	Dezvăluirea „cârligelor” ascunse: obiceiuri etice de joc
Grupa de vârstă	12–16 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Studenții vor identifica tehnicile de proiectare manipulatoare din jocurile digitale și vor analiza modul în care acestea le influențează comportamentul și sistemele de recompensă ale creierului, promovând obiceiuri de joc mai conștiente și mai etice.
Rezultate ale învățării	• Recunoașterea mecanismelor comune de joc utilizate pentru a menține interesul jucătorilor. • Înțelegerea sistemului de recompensă al creierului (bucla dopaminei) și a rolului său în dependența de jocuri. • Evaluarea responsabilității etice a designerilor de jocuri. • Să reflecteze asupra propriilor obiceiuri de joc și să-și stabilească limite sănătoase.
Instrumente/materiale necesare	• Cărți cu mecanici de joc (de exemplu, serii de victorii, cutii cu recompense, oferte limitate în timp) • Harta vizuală a circuitului de recompensă al creierului • Șablon de mini-jurnal „Jurnalul dopaminei” • Testul din aplicația DigRight: „Verificarea capcanelor din jocuri” • Videoclip YouTube (1 min): *Cum funcționează dopamina* (cu imagini doar dacă nu există conexiune la internet) • Markere și bilețele adezive • Tabel comparativ „Etic vs. Manipulator” • Șablon de autoevaluare/evaluare colegială
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea clasei (5 minute):** **Întrebare pentru clasă:** „Care este cea mai lungă perioadă de timp pe care ați petrecut-o jucând un joc fără să observați cum trec orele?” → Elevii ridică mâna sau scriu răspunsurile în mod anonim. → Profesorul prezintă statistici cheie: *„Un adolescent pasionat de jocuri joacă, în medie, peste 2 ore pe zi — și mai mult în weekend.”*

Co-funded by the European Union

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

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
2. 💔 Ce emoție simt Imediat DUPĂ ce încetez să mai joc?
(Evaluează cum te simți de obicei)

<table>
<tr><th></th><th>😢 (Epuizat/Trist)</th><th>😐 (Indiferent/Neutru)</th><th>😊 (Satisfăcut/Fericit)</th><th>😅 (Stresat/Anxios)</th></tr>
<tr><td>Cât de des?</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
</table>

3. 🛡️ Planul meu pentru o limită mai sănătoasă:

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

3. Reorganizare etică (5 minute):
În perechi: Alegeți un mecanism de manipulare și propuneți o versiune mai etică.
Exemplu: „În loc de penalizare pentru serii de eșecuri, acordați un bonus pentru pauzele conștiente.”
➞ Scop: Dezvoltarea gândirii critice și a conștiinței etice.
</td>
</tr>
<tr>
<td>Instrucțiuni detaliate</td>
<td>
Partajare (5 minute):
Plimbare prin galerie sau bilețele adezive pe perete:
Elevii lipesc bilețele adezive:

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

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

Clasa citește în tăcere și identifică temele comune.

Reflecție (5 minute):
Întrebare ghidată pentru jurnal:
„Care mecanici de joc (de exemplu, avansarea în niveluri, câștigarea de recompense, competiția, descoperirea, feedback-ul) îmi stimulează cel mai mult centrul de recompensă din creier?”
„Ce pot face pentru a păstra controlul în timp ce mă bucur de jocuri?”
</td>
</tr>
</table>

Co-funded by the European Union

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

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Rubrică: Utilizarea etică a jocurilor

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

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

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

ANEXA I – CĂRȚI CU MECANICI DE JOC

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

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

Exemplu de conținut al cărților:

Cartea 1:

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

Cartea 2:

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

Cartea 3:

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

Cartea 4:

Co-funded by the European Union

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

Cartea 5:

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

Co-funded by
the European Union

ANEXA II – ȘABLON DE MINI-JURNAL PENTRU DOPAMINĂ

Jurnal de reflecție aprofundată (resursă suplimentară opțională)

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

Titlu: Jocurile și eu: o auto-reflecție aprofundată

Pasul 1: Capcana care mă atrage:

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

Titlul jocului: _____

Mecanism: _____

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

Pasul 2: Sentimentele mele după ce termin de jucat:

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

☐ Victorios și puternic

☐ Entuziasmat și plin de energie

☐ Frustrat și învins

☐ Epuizat și obosit

☐ Puțin gol și fără sens

Pasul 3: Percepția mea asupra timpului:

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

☐ Deloc, m-am ținut de plan.

☐ Cu 15-30 de minute mai mult

☐ Cu până la 1 oră mai mult

☐ Mult mai mult (am pierdut complet noțiunea timpului)

Co-funded by the European Union

Pasul 4: Planul meu pentru o relație mai sănătoasă:

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

☐ Limită de timp: Voi juca maximum _____ minute/ore pe zi.

☐ Regula de oprire: Nu voi începe imediat o nouă partidă/un nou joc după ce pierd/termin una.

☐ Dezactivarea notificărilor: Voi dezactiva notificările push pentru acest joc pe telefonul meu.

☐ Jocul ca recompensă: Voi juca doar după ce îmi termin temele/treburile casnice.

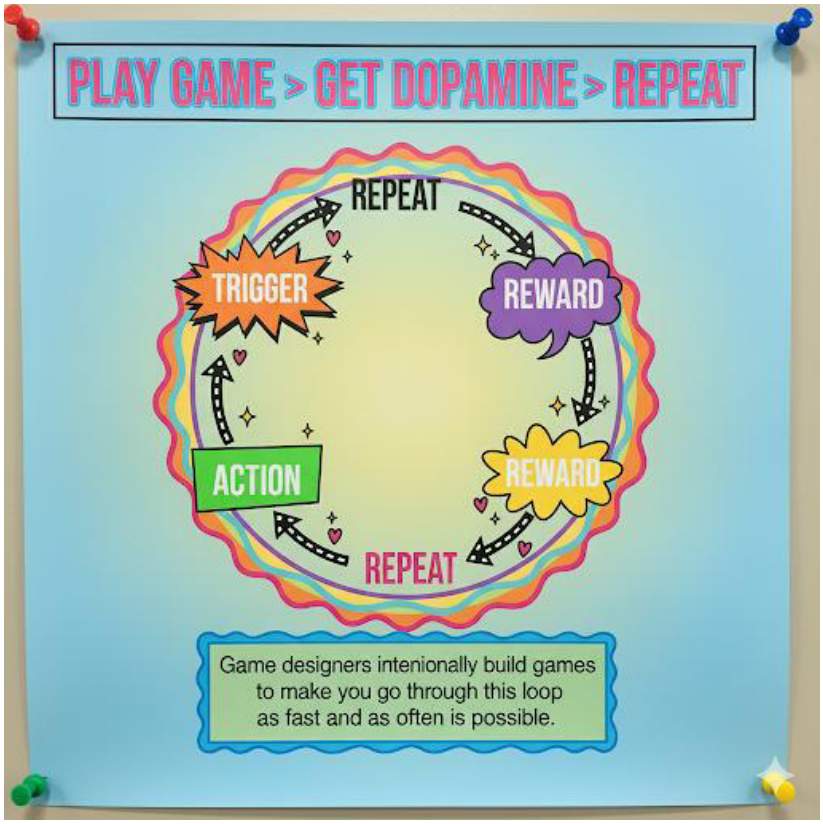
Semnătură și dată: _____

Co-funded by
the European Union

ANEXA III – HARTA VIZUALĂ A BUCLEI DE RECOMPENSĂ A CREIERULUI

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

Titlu: JOACĂ JOCUL → OBȚINE DOPAMINĂ → REPETĂ



Pași (trebuie indicați cu săgeți):

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

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

Co-funded by the European Union

Planul de lecție 5	
Titlu	Resetare și reconectare: Misiunea ta de detoxifiere digitală de 7 zile
Grupa de vârstă	16 – 18 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor înțelege efectele expunerii constante la ecran asupra creierului și organismului, apoi vor concepe și se vor angaja să participe la o provocare de detoxifiere digitală de 7 zile, susținută de responsabilitatea reciprocă a colegilor.
Rezultate ale învățării	• Recunoașterea efectelor fizice și mentale ale timpului excesiv petrecut în fața ecranului. • Să reflecteze asupra propriilor obiceiuri de utilizare a ecranelor. • Elaborarea unui plan realist și personalizat de detoxifiere digitală. • Elaborarea de strategii de sprijin reciproc pentru bunăstarea digitală.
Instrumente/materiale necesare	• Jurnal personal de timp petrecut în fața ecranului (din zilele anterioare, opțional) • Șablon pentru planul de detoxifiere digitală • Șablon „Contractul partenerului de detoxifiere” • Markere și bilețele adezive • Afișe cu informații despre timpul petrecut în fața ecranului și imagini ilustrative privind impactul asupra creierului • Video: Ce se întâmplă cu creierul tău când iei o pauză de la ecrane? • Fișe de evaluare

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

	Autoevaluare: Elevii își revizuiesc propriul plan și nivelul de angajament. **Evaluare între colegi:** Feedback din partea partenerului după evaluarea de la 7 zile.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Rubrică: Bunăstarea personală și responsabilitatea

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

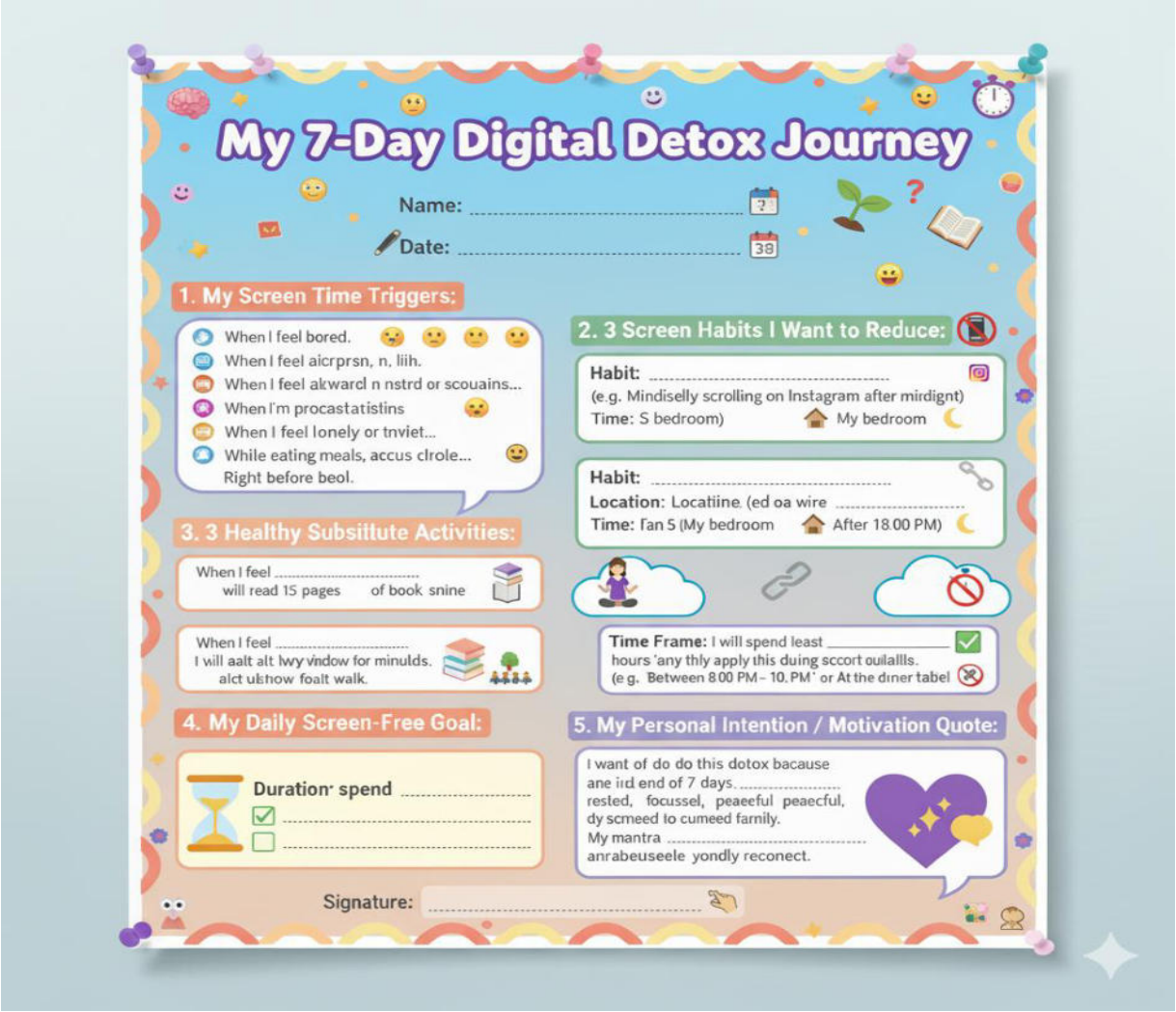
Întrebări de reflecție pentru elevi	• Ce m-a ajutat să stau departe de ecrane săptămâna aceasta? • Ce am învățat despre mine când am fost offline? • Ce schimbare doresc să păstrez chiar și după încheierea provocării?
Șabloane de autoevaluare/evaluare colegială	**Roata de reflecție (notează de la 1 la 5):** Am devenit conștient de obiceiurile mele legate de ecrane: ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 Obiectivul meu a fost realist: ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 Am folosit alternative sănătoase atunci când au apărut factorii declanșatori: ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 Am primit sau am oferit sprijin: ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

ANEXA I – ȘABLON DE PLAN DE DETOX DIGITAL



Co-funded by
the European Union

ANEXA II – CONTRACTUL PARTENERULUI DE DETOX

Titlu: Sistemul nostru de sprijin

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

Promitem să:

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

Zilele noastre de verificare:

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

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

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

Semnătura partenerului de detox 1: _____

Semnătura partenerului de detox 2: _____

Data: _____

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

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

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

Co-funded by the European Union

Derularea activității:

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

Co-funded by
the European Union

3.3 Dependența de smartphone

Planul de lecție 1	
Titlu	„Smartphone sau capcană inteligentă?” Explorarea dependenței de tehnologie
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să ajute elevii să înțeleagă efectele negative ale utilizării excesive a smartphone-ului și să reflecteze asupra propriilor obiceiuri digitale.
Rezultate ale învățării	1. Identificarea a cel puțin trei efecte negative ale dependenței de smartphone 2. Să reflecteze asupra propriilor obiceiuri de utilizare a smartphone-ului 3. Să propună o strategie personală pentru gestionarea eficientă a timpului petrecut în fața ecranului
Instrumente/materiale necesare	• Tablă albă sau flipchart • Markere • Foaie de lucru tipărită (autoevaluare + întrebări de reflecție) • Proiector (opțional, pentru diapozitive sau clipuri video) • Cronometru sau stopar • Pixuri/creioane
Instrucțiuni detaliate	**Introducere (5 minute)** **Întrebare:** „Câte ore pe zi petreceți în fața ecranelor, în afara activităților școlare?” Elevii răspund în tăcere, pe hârtie sau printr-un sondaj digital. Prezentați statistici succinte: „Un adolescent petrece, în medie, peste 7 ore pe zi în fața ecranelor.”

Co-funded by the European Union

	➞ Scop: Creșterea gradului de conștientizare cu privire la obiceiurile inconștiente. **Discuție de încălzire (5 minute)** ● Întrebați: *„Care este primul lucru pe care îl faceți după ce vă treziți?”* ● Scurtă discuție în grup: *„Cât timp credeți că petreceți pe telefon în fiecare zi?”* **Mini-prezentare: Fapte și efecte (7 minute)** ● Prezentați 3–5 efecte negative cheie (capacitatea de concentrare, somnul, izolarea socială) folosind o prezentare scurtă sau o discuție. ● Opțional: Prezentați un videoclip de 2 minute despre impactul timpului petrecut în fața ecranului (*de exemplu, Common Sense Media*).
Instrucțiuni detaliate	**Activitate de autoevaluare (10 minute)** ● Distribuiți un chestionar scurt în care le cereți elevilor să reflecteze asupra obiceiurilor lor legate de utilizarea smartphone-ului. ● Întrebările pot include: ▪ Cât de des îți verifici telefonul într-o oră? ▪ Folosești telefonul înainte de culcare? ▪ Te simți anxios când nu ai telefonul la tine? **Reflecție în grupuri mici (10 minute)** ● În grupuri de 3–4, elevii își împărtășesc și discută răspunsurile. ● Rugați-i să identifice un efect negativ comun pe care îl resimt cu toții. **Brainstorming privind strategiile (8 minute)** ● Fiecare grup propune o strategie realistă pentru a reduce sau a gestiona timpul petrecut în fața ecranului (de exemplu, *„Fără telefoane la cină”*, *„Temporizatoare pentru aplicații”*). ● Scrieți sugestiile pe tablă și discutați-le pe scurt. **Concluzii și angajament personal (5 minute)** ● Fiecare elev completează o fișă intitulată „Obiectivul meu privind ecranul”, scriind o schimbare pe care o va încerca în această săptămână. ● Opțional: Afișați angajamentele pe tabla din clasă.
Link către aplicația DigRight	Această lecție este concepută pentru a ajuta adolescenții să identifice în mod critic toate aspectele negative ale dependenței de smartphone în raport cu principalele caracteristici ale **dependenței de tehnologie**
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	● Permiteți răspunsuri verbale sau desene în loc de scriere pentru elevii cu dificultăți de alfabetizare sau de limbaj. ● Folosiți un limbaj simplu pentru elevii cu dificultăți de învățare.

Co-funded by the European Union

	• Împărțiți elevii în perechi pentru a se sprijini reciproc în timpul activităților de reflecție și de grup. • Puneți la dispoziție copii digitale sau mărite ale fișelor de lucru pentru elevii cu deficiențe de vedere.
Evaluare, apreciere și reflecție	**a) Evaluarea formativă** Aceasta are loc în timpul lecției pentru a evalua în timp real nivelul de înțelegere al elevilor. • Adaptați predarea, ghidați discuțiile și încurajați implicarea. • Exemple: ○ Profesorul observă discuțiile elevilor pentru a identifica elementele cheie de înțelegere. ○ O trecere rapidă în revistă a strategiilor de brainstorming în grup pentru a obține o perspectivă asupra procesului de învățare. **b) Autoevaluare** Elevii își evaluează propriile comportamente și procesul de învățare. • Ajută la dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilității în ceea ce privește utilizarea telefonului. • Exemplu: un chestionar personal privind utilizarea ecranului sau o reflecție intitulată „Obiectivul *meu privind ecranul*”. **c) Evaluarea reciprocă** Elevii reflectează sau își oferă feedback reciproc în timpul activităților de împărtășire în grup. • Încurajează învățarea colaborativă și dezvoltarea competențelor socio-emoționale. • Exemplu: reflecție în grup în care colegii împărtășesc experiențe comune și susțin crearea de strategii.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare *pentru* **observare** *(destinată profesorilor)*

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

Criterii	Observat (✓)	Note
Participă la discuție		

Își împărtășește propriile perspective		
Demonstrează înțelegere		*(de exemplu, menționează efecte specifice)*
Se implică în brainstorming strategic		

b) Exemplu de rubrică simplă *(opțional)*

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

Întrebări de reflecție pentru elevi	Prezentați-le verbal sau în scris la sfârșitul lecției: • Ce v-a surprins cel mai mult în legătură cu obiceiurile voastre de utilizare a telefonului? • Cum îți afectează utilizarea telefonului concentrarea sau somnul? • Care este o schimbare pe care te simți pregătit să o faci? De ce? • Care este pentru tine cea mai dificilă parte a reducerii timpului petrecut în fața ecranului?
Modele de autoevaluare/evaluare colegială	***a) Listă de verificare pentru autoevaluare*** Cereți elevilor să bifeze ceea ce se aplică: • Îmi verific telefonul de mai mult de 10 ori pe oră • Folosesc telefonul chiar înainte de culcare • Mă las distras de telefon în timp ce îmi fac temele • Mă simt anxios când nu pot să-mi verific telefonul • Vreau să reduc timpul petrecut în fața ecranului • Un lucru pe care voi încerca să-l schimb: _____ ***b) Întrebări deschise pentru reflecție între colegi***

Co-funded by the European Union

	Pentru perechi sau grupuri mici: • Care este un obicei legat de telefon pe care îl avem în comun? • Cum credem că ne afectează acest obicei? • Ce putem încerca amândoi săptămâna aceasta pentru a ne îmbunătăți obiceiurile digitale?
Note pentru profesor	*Observați:* • Elevii sunt sinceri și atenți în autoevaluările lor? • Participă cu respect la discuțiile cu colegii? • Pot formula un obiectiv sau o strategie realistă pentru schimbarea comportamentală? *Anticipați:* • Negarea sau atitudinea defensivă: Unii elevi ar putea minimiza utilizarea telefonului. • Copleșire: alții s-ar putea simți rușinați sau nesiguri de unde să înceapă. • Încurajați un ton de susținere, fără judecăți, pe tot parcursul activității. Este normal să întâmpinați dificultăți în ceea ce privește utilizarea telefonului. Explorăm strategii, nu urmărim perfecțiunea.” Acest lucru reduce sentimentele de vinovăție sau rușine și îi încurajează pe elevi să se implice deschis.

Co-funded by the European Union

Planul de lecție 2	
Titlu	„Deconectați în timp ce suntem conectați?” Explorarea tehnologiei și a emoțiilor
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să ajute elevii să exploreze impactul emoțional și relațional al utilizării excesive a smartphone-ului și să dezvolte obiceiuri de comunicare mai sănătoase.
Rezultate ale învățării	1. Să recunoască modul în care utilizarea smartphone-ului poate afecta emoțiile și relațiile 2. Să reflecteze asupra propriilor reacții emoționale la interacțiunile digitale 3. Propunerea unei strategii pentru îmbunătățirea comunicării față în față și a echilibrului emoțional
Instrumente/materiale necesare	● Cărți cu scenarii despre emoții și tehnologie (*furnizate de profesor*) ▪ Alternativ, permiteți grupurilor să-și creeze propriile cărți cu scenarii sau să elaboreze împreună un „cod de comunicare sănătoasă” al clasei, pentru a consolida sentimentul de responsabilitate constructivist ● Hârtie sau caiete pentru reflecție ● Tablă albă sau flipchart ● Markere ● Opțional: fișa de lucru tipărită „Tehnologie și sentimente” (*asocierea emoțiilor cu situații legate de tehnologie*)
Instrucțiuni detaliate	**Exercițiu de încălzire introductiv (5 minute)** ● Întreabă: *„Te-ai simțit vreodată mai rău după ce ai folosit telefonul?”* ● Discutați pe scurt despre modul în care telefoanele ne pot face să ne simțim atât bine, cât și rău. **Activitate cu cartonașe cu scenarii (15 minute)** ● Împărțiți elevii în grupuri mici (3–4) ● Dați fiecărui grup 2–3 cărți cu scenarii (de exemplu, *„Nu am primit suficiente aprecieri la o* postare”, *„Ceartă prin* mesaje”, *„Am văzut pe rețelele sociale că prietenii se distrează fără* mine”)

Co-funded by the European Union

	• Grupurile discută: ○ Cum s-ar simți cineva în această situație? ○ Reacția ar fi diferită dacă s-ar întâmpla față în față? ○ Ce ar putea ajuta în această situație? • Grupurile prezintă pe scurt concluziile
Instrucțiuni detaliate	**Reflecție și discuție (10 minute)** • Elevii scriu individual răspunsuri la două întrebări: ○ Descrie o situație în care utilizarea telefonului ți-a afectat emoțiile ○ Cum ți-a afectat relațiile cu ceilalți? ○ Care dintre strategiile colegilor tăi ți se pare cea mai realistă și de ce? • Invitați voluntarii să împărtășească răspunsurile, dacă se simt confortabil. **Brainstorming cu întreaga clasă: alternative pozitive (10 minute)** • Împreună cu clasa, enumerați strategii sănătoase de comunicare și modalități de a gestiona stresul emoțional fără a apela la telefon (*de exemplu, discuții față în față, scrierea unui jurnal, plimbări, pauze de la ecran*) • Scrieți-le pe tablă. **Provocare de încheiere (5 minute)** • Fiecare elev scrie o „Provocare de conectare” pe o cartonașă: ○ Exemplu: *„Să vorbesc cu un prieten față în față în loc să-i trimit mesaje în această* săptămână” • Într-o scurtă sesiune de follow-up, elevii vor raporta cum s-au descurcat cu provocările lor • Opțional: creați un „Perete al conexiunilor” al clasei, unde elevii își pot afișa angajamentele.
Link către aplicația Digright	Această lecție este concepută pentru a-i ajuta pe adolescenți să analizeze critic modul în care **utilizarea smartphone-ului le afectează starea emoțională și relațiile**.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți opțiuni verbale elevilor care nu se simt confortabil cu scrisul sau cititul • Lăsați elevii să aleagă dacă doresc să lucreze singuri sau în perechi pentru reflecția asupra scenariului • Folosiți un limbaj simplificat sau materiale vizuale pentru elevii care învață limba engleză ca limbă străină (ESL) sau care au nevoie de sprijin în procesul de învățare • Permiteți trimiterea anonimă a reflecțiilor, pentru a respecta confidențialitatea.

Co-funded by the European Union

Evaluare, apreciere și reflecție	**a) Evaluare formativă** Evaluează elevii în timpul lecției prin observare și participare: • Elevii participă la discuțiile de grup? • Înțeleg și își exprimă reacțiile emoționale față de scenarii? • Fac legătura între utilizarea tehnologiei și experiențele din viața reală? Scop: să ghideze facilitarea și să ajusteze ritmul sau să ofere sprijin, după cum este necesar. **b) Autoevaluare** Elevii reflectează asupra propriilor experiențe emoționale legate de utilizarea smartphone-ului: • Se utilizează în timpul reflecției individuale și al „Provocării conexiunii” • Încurajează asumarea responsabilității și conștientizarea emoțională. Scop: dezvoltă metacogniția și responsabilitatea personală. **c) Evaluarea colegială** Informală, prin discuții de grup pe baza unor scenarii prezentate pe cartonașe: • Elevii evaluează și dezvoltă răspunsurile colegilor prin discutarea unor situații legate de tehnologie și prin sugerarea unor strategii de gestionare a acestora • Încurajează empatia, înțelegerea comună și rezolvarea colaborativă a problemelor. Scop: dezvoltă abilitățile de comunicare și cele socio-emoționale.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare *pentru* **observare** *(destinată profesorului)*

Comportament/Abilitate	Observat (✓)	Note
Participă la discuțiile de grup		
Își exprimă clar reacțiile emoționale		
Dă dovadă de empatie sau îi ascultă pe colegi		
Face legătura între tehnologie și emoții		

Co-funded by the European Union

Propune o strategie realistă de gestionare a situației		

Exemplu de rubrică simplă

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

Întrebări de reflecție pentru elevi	Folosiți-le ca parte a reflecției scrise sau în cadrul unei discuții verbale: • Te-ai simțit vreodată exclus, anxios sau copleșit din cauza a ceva ce s-a întâmplat online? • Crezi că telefonul tău îți ajută sau îți dăunează relațiilor? În ce fel? • Cum ai gestiona o emoție dificilă fără a-ți folosi telefonul? • Cum ar arăta pentru tine o zi în care folosești telefonul *în mod* „sănătos”?
Modele de autoevaluare/evaluare colegială	***Listă de verificare pentru autoevaluare*** De utilizat după activitatea de reflecție sau cu carduri de scenarii: • Pot numi un mod în care utilizarea telefonului meu îmi influențează starea de spirit • Pot descrie o situație în care telefonul meu a afectat o relație • Am ascultat colegii mei și am comunicat cu respect • Am creat un plan realist pentru a îmbunătăți comunicarea • Vreau să încerc „Provocarea conexiunii” în această săptămână • Un lucru pe care l-am învățat astăzi despre mine: _____ ***Întrebări deschise pentru reflecția colegilor*** • În grupul nostru, un lucru pe care l-am învățat de la colegii mei este... • Am convenit că un efect emoțional comun al utilizării tehnologiei este... • Cu toții considerăm că o modalitate sănătoasă de a rămâne conectați offline este...
Note pentru profesor	*Observați:* • Elevii sunt **implicați și empatici** în timpul discuțiilor despre scenarii?

Co-funded by the European Union

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

ANEXA I – CARDURI CU SCENARII

CARDURI CU SCENARII

Instrucțiuni pentru profesori:

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

🔹 Scenariul 1

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

Întrebări de discuție:

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

🔹 Scenariul 2

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

Întrebări pentru discuție:

- *Cum afectează acest lucru relațiile tale?*
- *Ce ar putea îmbunătăți acest moment?*

Co-funded by the European Union

- *Ai trăit ceva similar?*

🔹 Scenariul 3

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

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

🔹 Scenariul 4

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

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

🔹 Scenariul 5

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

- *Te ajută asta cu adevărat să-ți gestionezi emoțiile?*
- *Care este o modalitate mai sănătoasă de a face față situației?*
- *Cum ai putea să-ți dai seama când trebuie să te oprești?*

🔹 Scenariul 6

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

Co-funded by
the European Union

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

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

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

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

✍️

2. Ce emoții au fost implicate în acea situație?

(Bifați toate răspunsurile care se aplică sau adăugați altele)

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

Altele: _____

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

✍️

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

✍️

Co-funded by the European Union

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

✍️

Semnătură *(opțional)*: _____

Data: _____

Planul lecției 3	
Titlu	„Unde mi-a dispărut timpul?” Telefoanele și productivitatea
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să ajute elevii să conștientizeze modul în care utilizarea smartphone-ului le afectează timpul, rutina zilnică și productivitatea, precum și să dezvolte strategii personale pentru a recâștiga controlul.
Rezultate ale învățării	1. Urmărirea și evaluarea timpului petrecut pe smartphone 2. Identificarea obiceiurilor personale care duc la pierderea timpului, cauzate de telefoane 3. Să creeze un plan de acțiune simplu pentru a-și îmbunătăți concentrarea și gestionarea timpului
Instrumente/materiale necesare	• Foaie de lucru tipărită „Jurnalul zilnic de utilizare a telefonului” • Cronometru sau stopar • Tablă albă sau flipchart • Markere sau pixuri • Opțional: raport digital privind timpul petrecut în fața ecranului pe dispozitivele elevilor (*cu acordul acestora*)

Co-funded by the European Union

Instrucțiuni detaliate	**Discuție introductivă (5 minute)** ● Întrebați elevii: *„Câte ore credeți că petreceți pe telefon în fiecare zi?”* ● Prezentați statistici medii aproximative (de exemplu, adolescenții petrec 5-7 ore pe zi în fața ecranelor în afara școlii). ● **Activitate în tăcere – Reflecție asupra utilizării telefonului (10 minute)** ● Distribuiți fișa de lucru „Jurnalul zilnic de utilizare a telefonului”: ○ Aplicațiile utilizate cel mai des ○ Timpul petrecut ○ Ce a fost evitat sau amânat în timpul utilizării (de exemplu, temele, somnul, exercițiile fizice) ● Elevii o completează independent și sincer. În cele din urmă, *verificarea* cu ajutorul unei *aplicații de monitorizare a timpului petrecut în fața ecranului* le va permite elevilor să-și compare percepțiile cu datele reale.
Instrucțiuni detaliate	**Discuție în grupuri mici (10 minute)** ● În grupuri de 3–4, elevii discută: ○ Surprizele legate de propria utilizare ○ Modul în care timpul petrecut pe telefon le afectează productivitatea sau concentrarea ○ Când utilizarea telefonului este percepută ca fiind utilă, respectiv dăunătoare **Mini-lecție – „Hoțul de atenție” (5 minute)** ● Profesorul prezintă conceptul de micro-distrageri și costurile schimbării sarcinilor cauzate de utilizarea frecventă a telefonului. ● Exemplu scurt: *„O verificare de 5 minute a mesajelor poate să-ți întrerupă concentrarea pentru 20 de* minute” **Plan de acțiune – „Soluția mea pentru concentrare” (10 minute)** ● Fiecare elev scrie 2–3 schimbări mici și specifice pentru a-și gestiona mai bine telefonul: ○ de exemplu, *„Folosește modul «Nu deranja» în timpul studiului”* – *„Fără TikTok înainte de cul*care” – *„Încarcă telefonul în afara camerei pe timpul* nopții” ● Elevii ar trebui, de asemenea, să facă schimb de strategii cu colegii sau să creeze împreună un „Perete cu sfaturi pentru concentrare” (*acest lucru consolidează sentimentul de apartenență și responsabilitatea față de colegi*) **Încheierea lecției (5 minute)** ● Invitați 2–3 voluntari să împărtășească o schimbare pe care intenționează să o facă ● Încurajați-i pe ceilalți să se angajeze în tăcere să pună în practică cel puțin o strategie în această săptămână.

Co-funded by the European Union

	Reflecție ulterioară (*individuală*) ● Fiecare elev ar trebui apoi să se întrebe: *„Care strategie a funcționat cel mai bine după o săptămână?”*
Legătură cu aplicația DigRight	Această lecție este concepută pentru a ajuta adolescenții **să evalueze** critic **gestionarea timpului și productivitatea** în raport cu utilizarea smartphone-ului.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	● Permiteți reflecții verbale sau lucrul în perechi pentru elevii care au dificultăți la scriere. ● Oferiți o versiune simplificată a fișei de lucru sau instrumente de asistență pentru elevii cu dificultăți cognitive sau de limbaj. ● Fiți atenți la elevii care s-ar putea să nu aibă un telefon — în acest caz, concentrați-vă pe timpul petrecut în general în fața ecranului.
Evaluare, apreciere și reflecție	**Evaluare formativă** Observați participarea elevilor la discuții și la realizarea activităților. ● Sunt elevii implicați în discuțiile de grup? ● Făcând legătura între utilizarea tehnologiei și experiențele din viața reală?

Co-funded by the European Union

	Autoevaluare Prin intermediul jurnalului de utilizare a telefonului și al planului de acțiune personal **Evaluarea colegială** Schimburi informale de opinii și reflecții în grup: ● Elevii evaluează și dezvoltă răspunsurile colegilor prin discutarea situațiilor legate de tehnologie și sugerarea unor strategii de adaptare ● Încurajează empatia, schimbul de perspective și rezolvarea colaborativă a problemelor.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare *pentru* **observare** *(destinată profesorilor)*

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

Rubrica simplă (pentru planul de acțiune)

Criterii	În curs de dezvoltare	În curs de dezvoltare	Competent
Conștientizare de sine	*Înțelegere minimă*	*Idei generale*	*Exemple clare, personale*
Calitatea strategiei	*Vagă sau nerealistă*	*Strategii de bază*	*Soluții specifice și practice*
Implicare	*Ton pasiv*	*Efort moderat*	*Angajament și intenție active*

Întrebări de reflecție pentru elevi	● Când devine utilizarea telefonului o distragere a atenției? ● La ce renunți când petreci prea mult timp pe telefon? ● Cum pot mici schimbări să facă o mare diferență în concentrarea sau rutina ta?

Co-funded by the European Union

	• Care este un obiectiv de gestionare a timpului pe care îl poți începe chiar astăzi?
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	***Listă de verificare pentru autoevaluare*** • Am fost surprins de cât de mult îmi folosesc telefonul • Am identificat momentele în care aș putea fi mai productiv • Am împărtășit cel puțin o idee în cadrul grupului meu • Am notat cel puțin două strategii concrete în planul meu „Focus Fix” • Sunt pregătit să încerc o schimbare în această săptămână
Note pentru profesor	*Observați:* • Elevii sunt **sinceri** în autoevaluare? • Sunt strategiile **realiste și personalizate**? • Elevii participă constructiv la discuție? *Anticipați:* • Unii ar putea să-și **subestimeze** timpul petrecut pe telefon sau să se simtă jenat. • Alții s-ar putea simți **pe defensivă** sau ar putea adopta o atitudine de respingere – reorientați discuția către **echilibru și responsabilizare**, nu către învinovățire.

Co-funded by the European Union

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

Unde mi-a dispărut timpul?

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

1. Cele mai utilizate aplicații (Top 3)

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

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

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

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

✍️

3. Când folosesc cel mai mult telefonul?

(Bifează toate opțiunile aplicabile sau adaugă altele)

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

Altele: _____

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

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

Co-funded by the European Union

Alte sentimente: _____

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

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

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

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

1.
2.
3.

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

(Bifează sau enumeră-le pe ale tale)

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

Altceva: _____

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

✍️

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

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

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

✍️

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

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

Altele: _____

7. Ziua de verificare a progresului:

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by
the European Union

Planul lecției 4	
Titlu	„Repreluarea controlului” – Dezvoltarea unor obiceiuri digitale sănătoase
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să le ofere elevilor posibilitatea de a crea un plan personalizat pentru o utilizare echilibrată a smartphone-ului, care să le susțină bunăstarea, productivitatea și relațiile.
Rezultate ale învățării	1. Să reflecteze asupra a ceea ce înseamnă pentru ei echilibrul digital 2. Să identifice factorii declanșatori personali și obiceiurile digitale nesănătoase 3. Să elaboreze un **plan** realist și durabil **de bunăstare digitală**
Instrumente/materiale necesare	• Șablonul „*Plan de bunăstare* digitală” (câte unul pentru fiecare elev) • Tablă albă sau flipchart • Pixuri, creioane, markere • Bilețele Post-it (opțional) • Muzică/difuzor pentru segmentul opțional de reflecție
Instrucțiuni detaliate	**Întrebare de deschidere – „Cum arată echilibrul?” (5 minute)** • Întrebați: *„Imaginați-vă o zi în care folosiți telefonul exact cât trebuie. Cum arată acea zi?”* • Elevii reflectează în tăcere sau notează 2–3 idei. • Adunați ideile pe tablă: *„Semne ale unei vieți digitale* echilibrate” (de exemplu, mai mult somn, studiu concentrat, conversații reale, timp petrecut în aer liber). **Reflecție ghidată – „Factorii declanșatori și obiceiurile mele” (10 minute)** • Cereți elevilor să scrie răspunsuri scurte la următoarele întrebări: ○ Când apelez cel mai des la telefon? ○ Ce emoții mă determină să derulez ecranul (plictiseală, stres, singurătate)? ○ Ce obiceiuri vreau să schimb? • Opțional: Puneți muzică de fundal liniștitoare pentru a crea o atmosferă calmă, propice concentrării.

Co-funded by the European Union

	Elaborați-vă „Planul de bunăstare digitală” (20 de minute) ● Distribuiți fișa de lucru pentru planul de bunăstare digitală, care include: ○ Factorii care determină timpul petrecut în fața ecranului ○ 3 lucruri pe care vreau să le schimb ○ Zonele sau intervalele în care nu folosesc telefonul ○ Alternative sănătoase (ce să fac în schimb) ○ Declarația mea de motivație Elevii își concep și personalizează planul — folosiți culori, autocolante sau desene, dacă aveți la îndemână.
Instrucțiuni detaliate	**Elaborați-vă „Planul de bunăstare digitală” (20 de minute)** ● Distribuiți fișa de lucru pentru planul de bunăstare digitală, care include: ○ Factorii care îmi determină timpul petrecut în fața ecranului ○ 3 lucruri pe care vreau să le schimb ○ Zonele sau intervalele în care nu folosesc telefonul ○ Alternative sănătoase (ce să fac în schimb) ○ Declarația mea de motivație ● Elevii își concep și personalizează planul – folosiți culori, autocolante sau desene, dacă aveți la îndemână. **Prezentare în perechi sau vizită la galeria de lucrări (5 minute)** ● Elevii pot: ○ Să formeze perechi și să împărtășească o parte din planul lor ○ SAU, să-și expună planurile pe bănci și să facă un tur al galeriei în tăcere, lăsându-și reciproc bilețele post-it cu mesaje pozitive **Concluzii – „Un cuvânt care să rezume angajamentul” (5 minute)** ● Întrebați: *„Care este cuvântul care rezumă obiectivul vostru pentru această săptămână?”* ● Elevii scriu cuvintele pe tablă sau le spun cu voce tare (de exemplu: concentrare, calm, somn, libertate). **Urmărire structurată** ● Elevii ar trebui să evalueze eficacitatea planului lor de bunăstare după ce l-au pus în practică (*acest lucru ar putea închide ciclul și ar putea promova abilitățile metacognitive*)
Legătură către aplicația DigRight	Această lecție este concepută pentru a ajuta adolescenții **să-și recâștige echilibrul și să-și creeze un stil de viață digital mai sănătos.**
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	● Oferiți șabloane cu **indicii vizuale sau text simplificat** ● Permiteți răspunsuri **verbale** sau desene în loc de scriere ● Folosiți sprijinul colegilor sau al adulților pentru elevii care au nevoie de ajutor pentru a-și finaliza planul

Co-funded by the European Union

	• Asigurați **traducere sau sprijin bilingv** acolo unde este necesar.
Evaluare, analiză și reflecție	**Evaluare formativă** Observați implicarea, profunzimea reflecției și creativitatea în timpul sarcinii de planificare. **Autoevaluare** Se reflectă în planul scris și în declarația de motivație a elevului. **Evaluarea colegială** Feedback pozitiv în timpul schimbului de idei cu partenerul sau al vizitei în galeria de lucrări.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare *pentru* **observare** *(destinată profesorului)*

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

Rubrică simplă (pentru Planul de acțiune)

Criterii	În curs de dezvoltare	În curs de dezvoltare	Competent
Conștientizarea de sine	*Vag sau neclar*	*Modele generale*	*Perspective specifice, personale*
Stabilirea obiectivelor	*Nerealiste sau generice*	*Oarecare reflecție*	*Clare, semnificative, realizabile*

Co-funded by the European Union

Completitudinea planului	*Incomplet*	*Completat în mare parte*	*Complet dezvoltat, cu detalii creative*

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Ce te motivează să-ți formezi obiceiuri digitale mai bune? • Care parte a planului tău va fi cea mai dificilă? De ce? • Cum se va îmbunătăți viața ta de zi cu zi dacă vei urma acest plan? • De ce sprijin ai nevoie pentru a te ține de schimbările pe care ți le-ai propus?
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	***Listă de verificare pentru autoevaluare*** • Am identificat factorii care mă determină să folosesc ecranul • Am enumerat cel puțin 3 schimbări personale • Am creat un plan care mi se pare realist • Simt că am mai mult control asupra obiceiurilor mele • Vreau să pun în practică acest plan începând de astăzi!
Note pentru profesor	*Observați:* • Elevii manifestă o reflecție **autentică**? • Fac legătura între introspecția personală și o schimbare semnificativă? • Își **susțin** colegii în atingerea obiectivelor? *Anticipați:* • Unii elevi s-ar putea simți **copleșiți** sau sceptici față de schimbare. • Asigurați-i că pașii mici contează – este vorba despre **progres**, nu despre perfecțiune. • Oferiți-le **încurajări ulterioare** în cadrul orelor viitoare sau al sesiunilor de reflecție.

Co-funded by the European Union

ANEXA I – PLANUL DE BUNĂSTARE DIGITALĂ

Planul meu de bunăstare digitală

1. Factorii care mă determină să petrec timp în fața ecranului – Ce mă face de obicei să apelez la telefon?
(Bifați toate opțiunile aplicabile sau adăugați-le pe ale voastre)

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

Altceva: _____

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

1.
2.
3.

3. Zonele sau momentele în care nu folosesc telefonul – Când sau unde voi face pauze regulate de la telefon?
(Exemple: în timpul meselor, înainte de culcare, la ore, în timp ce învăț)

- _____
- _____

4. Alternative sănătoase – În loc să iau telefonul, aș putea...
(Alegeți sau scrieți propria variantă)

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

Altceva: _____

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

✍️

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

✍️

Co-funded by the European Union

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

☐ După 2 zile

☐ După 5 zile

☐ La sfârșitul săptămânii

Altele: _____

Semnătură *(opțional)*: _____

Data: _____

Co-funded by the European Union

Planul lecției 5	
Titlu	„Resetarea mea digitală” – Alegerea inteligentă a tehnologiei
Grupa de vârstă	12-18 ani
Durată	45 de minute
Obiectivul de învățare	Să ajute elevii să reflecteze asupra comportamentelor lor digitale și să-și asume un angajament personal pentru o utilizare mai sănătoasă a smartphone-ului prin intermediul unei provocări de reflecție în grup.
Rezultate ale învățării	1. Identificarea unei schimbări cheie pe care doresc să o facă în ceea ce privește utilizarea smartphone-ului 2. Să colaboreze în grupuri mici pentru a explora strategii și provocări 3. Să-și asume un angajament public sau privat ca un fel de resetare simbolică
Instrumente/materiale necesare	• *„Cardul meu de resetare digitală”* (șablon furnizat de profesor) • Bilețele adezive sau fișe • Pixuri, markere, creioane colorate • Hârtie pentru grafic sau un *„perete al* angajamentelor” (opțional) • Cronometru sau ceas pentru discuțiile în grup • Opțional: muzică de fundal liniștitoare
Instrucțiuni detaliate	**Întrebare de încălzire – „Dacă telefonul meu ar putea vorbi...” (5 minute)** • Pe tablă sau verbal, întrebați: *„Dacă telefonul vostru ar putea vorbi, ce ar spune despre felul în care îl tratați – și despre felul în care el vă tratează pe voi?”* • Acordați elevilor 2 minute pentru a nota o propoziție amuzantă sau serioasă (de exemplu, *„Te folosești de mine ca să fugi de* realitate” sau *„Hai să luăm o pauză din când în* când”). • Câțiva elevi își împărtășesc cu voce tare ideile. **Provocare de grup – „O schimbare care contează” (10 minute)** • În grupuri de 3-4, elevii discută: ○ Care este o schimbare pe care fiecare persoană dorește să o facă în ceea ce privește utilizarea smartphone-ului? ○ Ce face ca această schimbare să fie dificilă? ○ Ce i-ar putea ajuta să reușească?

Co-funded by the European Union

	• Fiecare grup își scrie **„lista cu o singură** schimbare” pe un bilețel adeziv sau un mini-poster pentru a o împărtăși cu clasa. Grupurile ar trebui, de asemenea, să identifice o provocare comună și o soluție comună pentru a echilibra obiectivele individuale cu construirea colectivă. **Creați-vă „cardul de resetare digitală” (15 minute)** • Distribuiți fișa de lucru **„Cardul de resetare digitală**” sau fișele cu următoarele secțiuni: ○ Obiceiul meu de resetare: ○ De ce este important: ○ Ce voi face diferit: ○ Un mesaj pentru mine în viitor: Încurajați elevii să-și personalizeze fișele cu desene, sloganuri sau emoji-uri.
Instrucțiuni detaliate	**Împărtășire și reflecție (10 minute)** • Alege una dintre următoarele opțiuni: ○ ***Vizită silențioasă la galerie***: expuneți cardurile pe bănci sau pe perete; elevii se plimbă printre ele și lasă bilețele cu mesaje amabile sau bifează cardurile cu care se identifică. ○ ***Împărtășire în perechi***: elevii își citesc cardurile unui partener. ○ ***Împărtășire în cerc***: într-un cerc format din întreaga clasă, invitați elevii să împărtășească doar mesajul adresat viitorului lor eu. **Activitate opțională de încheiere (5 minute)** • Puneți muzică liniștită și lăsați elevii să-și pună ***cartonașele „Reset”*** într-o cutie a clasei, pe perete sau să le păstreze în jurnalul sau agenda lor ca un memento zilnic **Urmărirea** • După o săptămână, elevii ar trebui să fie rugați să-și evalueze singuri progresul: *„Cum te descurci cu obiectivul pe care ți l-ai stabilit săptămâna trecută?”*
Legătură cu aplicația DigRight	Această lecție este concepută pentru a consolida **învățarea** și a-i încuraja pe elevi să-**și asume responsabilitatea pentru propriile obiceiuri**.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	• Oferiți formate alternative (desenați o caricatură în loc să scrieți) • Permiteți crearea verbală sau în perechi a cardurilor „Reset” pentru elevii care au nevoie de sprijin • Folosiți fraze de început sau o versiune vizuală a „Reset Card” • Oferiți modele/exemple pentru cei cu dificultăți de învățare sau de limbaj

Co-funded by the European Union

Evaluare, analiză și reflecție	**Evaluare formativă** Observați participarea la discuțiile de grup și sinceritatea răspunsurilor de pe cărțile de resetare. **Autoevaluare** Se reflectă în calitatea și seriozitatea angajamentului fiecărui elev. **Evaluarea colegială** Se manifestă prin feedback încurajator în timpul vizitei la galerie sau în timpul segmentului de împărtășire a experiențelor.

Instrumente de observare (liste de verificare, rubrici)

Listă de verificare *pentru* **observare** *(destinată profesorului)*

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

Rubrică simplă (pentru Planul de acțiune)

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

Co-funded by the European Union

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

ANEXA I – CARDUL DE RESETARE DIGITALĂ

CARD DE RESETARE DIGITALĂ

Angajamentul meu personal pentru o utilizare mai sănătoasă a telefonului

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

Co-funded by the European Union

✍️ _____

✍️ _____

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

✍️ _____

✍️ _____

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

✍️ _____

✍️ _____

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

✍️ _____

✍️ _____

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

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

3.4 Transmisiuni video în direct și maratoane de seriale

Co-funded by the European Union

Planul de lecție 1	
Titlu	Consumul de conținut video: distracție sau dependență?
Grupa de vârstă	12-14 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor: • Identifice propriile obiceiuri de vizionare a videoclipurilor și factorii declanșatori emoționali. • Recunoască impactul cognitiv, emoțional și social al vizionării în exces. • Evalueze modul în care designul platformei (redarea automată, recomandările) influențează comportamentul. • Elabora și justifica strategii personale pentru o vizionare mai sănătoasă și mai conștientă.
Rezultate ale învățării	Până la sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să: • Identifice tiparele personale și factorii declanșatori ai vizionării în exces. • Să explice cel puțin o caracteristică algoritmică care consolidează obiceiurile de vizionare. • Propună și să justifice cel puțin două strategii realiste pentru o utilizare echilibrată a mass-mediei. • Să contribuie la realizarea unui tabel comun al clasei intitulat „Strategii sănătoase de vizionare”.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector/tablă interactivă • Videoclip scurt: *„De ce urmărim seriale în mod compulsiv?”* (2 minute) • Hârtie pentru brainstorming sau bloc de notițe digital • Șablon pentru fișa de evaluare finală („3–2–1”) • Listă de verificare și rubrică de evaluare actualizate
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 minute)**

Co-funded by the European Union

	Întrebați: *„Când a fost ultima dată când ați pierdut noțiunea timpului în timp ce vizionați videoclipuri?”* Redați videoclipul scurt *„De ce ne uităm la seriale în mod compulsiv?”*. Discuție scurtă: „Ce face ca acest obicei să fie greu de oprit?” **Stabiliți împreună obiectivele lecției:** elevii și profesorul scriu împreună 2–3 obiective de învățare (de exemplu, „să înțelegem factorii declanșatori”, „să învățăm cum să gestionăm timpul petrecut în fața ecranului”).
Instrucțiuni detaliate	**Explorare / Cercetare (10 minute)** Tema centrală: *Înțelegerea cauzelor și a consecințelor* Elevii lucrează în perechi pentru a discuta și a nota răspunsurile la următoarele întrebări: ● De ce oamenii urmăresc seriale în mod compulsiv? (de exemplu, plictiseală, stres, singurătate) ● Ce efecte poate avea asupra somnului, stării de spirit, concentrării și vieții sociale? ● Cum ne încurajează platformele să continuăm să urmărim (redare automată, indicații de tip „episodul următor”)? Grupurile împărtășesc câte două idei fiecare pentru a crea un „Perete al cauzelor și efectelor” vizibil pe tablă. **Sarcina principală / Creație (20 de minute)** Obiectiv: *Proiectarea de soluții* ● Fiecare grup elaborează **3 strategii sănătoase de vizionare**, corelându-le cu cauzele/impacturile pe care le-au identificat. ● Exemplu de întrebare: ○ *„Dacă stresul este factorul declanșator, ce activitate alternativă ai putea planifica?”* ○ *„Dacă redarea automată te face să rămâi mai mult timp, cum ai putea să o dezactivezi sau să îi reziști?”* ● Elevii pregătesc un **mini-poster sau un scurt joc de rol** care ilustrează o strategie cheie. ● **Diferențiere:** Elevii își pot exprima ideile prin text, desene sau scenete scurte. **Împărtășirea și feedbackul colegilor (8 minute)**

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

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

Cum se utilizează:

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

Rubrica

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

Co-funded by the European Union

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

Ghid de notare:

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

Întrebări de reflecție pentru elevi	**1. Cum influențează designul platformei timpul meu de vizionare?** ✎ *Scrie-ți răspunsul aici:*

Co-funded by the European Union

2. Ce factori personali pot gestiona mai bine?
✎ *Scrie-ți răspunsul aici:*

Verifică-ți răspunsurile:

Afirmație	**Da**	**Nu**
Am contribuit la discuție	☐	☐
I-am ascultat pe colegii mei de grup	☐	☐
Am propus o soluție nouă	☐	☐
Am învățat ceva valoros	☐	☐

Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?
✎ *Scrie aici:*

Note pentru profesor	Încurajați siguranța emoțională — puneți accentul pe reflecție, nu pe judecată. Subliniați faptul că algoritmii nu sunt neutri; aceștia sunt concepuți pentru a maximiza implicarea. Îndrumați-i spre autonomie: elevii își pot schimba obiceiurile de vizionare prin conștientizare și alegeri deliberate.

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

Planul lecției 2	
Titlu	Gestionarea timpului într-o lume digitală
Grupa de vârstă	14–16 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza modul în care consumul de conținut video le afectează gestionarea timpului și vor dezvolta strategii personale pentru a-și planifica viața de zi cu zi mai eficient, prin utilizarea echilibrată a mediilor digitale.
Rezultate ale învățării	Până la sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să: • Identifice unde și cum pierd timp din cauza consumului de conținut video. • Să compare programul lor zilnic real cu cel ideal și să explice diferențele cheie. • Să-și stabilească obiective de îmbunătățire clare și realizabile pentru un echilibru mai bun al timpului. • Să evalueze și să ofere feedback constructiv cu privire la obiectivele de gestionare a timpului ale colegilor. • Identifice tiparele comune la nivelul clasei și să propună strategii comune pentru utilizarea timpului.
Instrumente/materiale necesare	• Șablon tipărit sau digital pentru programul săptămânal • Note adezive / instrumente digitale de tip „note adezive” (de exemplu, Jamboard, Padlet) • Markere sau pixuri • Proiector sau tablă interactivă • Foaie de lucru pentru reflecție
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 - 10 minute)** Profesorul scrie pe tablă: *„O zi are 24 de ore... dar unde se duc acestea?”* Brainstorming: *„Câte ore pe zi petreceți uitându-vă la videoclipuri sau pe rețelele sociale?”*

Co-funded by the European Union

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

	• Pentru cei care au dificultăți de scriere sau de concentrare, sunt permise explicațiile orale sau lucrul în perechi. **Partajare și feedback între colegi (8 minute)** Elevii își lipesc notițele adezive pe tablă sau pe peretele digital. Fiecare elev alege obiectivul unui coleg și scrie un **sfat constructiv**: • „Iată o modalitate de a-ți face obiectivul mai ușor de urmat...” Profesorul încurajează reflecția: • *„Ce similitudini observați în ceea ce privește aspectele care vă fac să pierdeți timp?”* • *„Care strategii vi se par cele mai realiste și de ce?”* Grupurile discută rapid modelele care se conturează la nivelul întregii clase → creează o conștientizare comună. *„Care strategii par cele mai eficiente și de ce?”* Întrebarea profesorului: *„Ce similitudini observați între ideile grupurilor?”*
Instrucțiuni detaliate	**Reflecție și încheiere (5-10 minute)** Elevii completează o scurtă fișă de reflecție: 1. Ce am realizat despre modul în care îmi folosesc timpul? 2. Ce schimbare voi face începând de astăzi? 3. Cum pot să-mi reamintesc să rămân pe drumul cel bun? Opțional: Elevii rezumă ideile cheie pentru a crea împreună un **poster cu „Sfaturi pentru echilibrul timpului petrecut la ore**”.
Link către aplicația DigRight	Scenariile din aplicația DigRight privind gestionarea timpului pot ajuta elevii să-și analizeze propriile comportamente digitale și să exploreze alternative.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Oferiți programe atât în format **vizual, cât și oral** (desen, digital, verbal). Folosiți blocuri codificate prin culori pentru accesibilitate (de exemplu, roșu = timp petrecut în fața ecranului, albastru = școală, verde = odihnă). Rolurile de grup (planificator, cronometror, încurajator) asigură participarea și reduc anxietatea.

Co-funded by the European Union

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

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare destinată profesorului

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

Cum se utilizează:

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

Co-funded by the European Union

Rubrica

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

Ghid de notare:

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

Co-funded by the European Union

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

Întrebări de reflecție pentru elevi

1. Ce obiceiuri noi ar putea face ca ziua ta să fie mai echilibrată?
✎ *Scrie-ți răspunsul aici:*

2. Care este momentul zilei în care te confrunți cu cea mai mare „capcană”? Cum poți schimba acest lucru?
✎ *Scrie-ți răspunsul aici:*

Verifică-ți răspunsurile:

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

Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?
✎ *Scrie aici:*

_____

_____

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by
the European Union

Planul lecției 3	
Titlu	Legătura dintre emoțiile mele și ecran
Grupa de vârstă	16-18 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Studenții vor analiza modul în care emoțiile precum stresul, plictiseala sau singurătatea le influențează comportamentul în ceea ce privește vizionarea de conținut video și vor dezvolta conștientizarea emoțională și strategii de autoreglare pentru a-și forma obiceiuri digitale mai sănătoase.
Rezultate ale învățării	Până la sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să: • Identifice emoțiile care declanșează vizionarea în exces sau utilizarea excesivă a ecranului. • Să explice modul în care aceste emoții se leagă de comportamentele lor de vizionare. • Propună cel puțin două alternative realiste și sănătoase de a face față situației. • Să reflecteze asupra tiparelor lor emoționale și să le consemneze într-un „jurnal al emoțiilor și al timpului petrecut în fața ecranului”. • Să dea dovadă de empatie și să ofere feedback constructiv cu privire la experiențele emoționale ale colegilor.
Instrumente/materiale necesare	• Cărți cu emoții (tipărite sau pictograme vizuale) • Tablă interactivă sau flipchart • Foaie de lucru pentru reflecție sau caiet • Creioane colorate/markere • Opțional: șablonul „Jurnalul emoțiilor” (de luat acasă)
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 - 10 minute)** Profesorul scrie: „Uneori mă pierd în ecrane când mă simt...” Brainstorming rapid: „Ce emoții îi determină pe oameni să vrea să se uite la ceva pentru a se simți mai bine?”

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare destinată profesorului

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

Cum se utilizează:

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

Co-funded by the European Union

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

Rubrica

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

Co-funded by the European Union

Ghid de notare:

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

Întrebări de reflecție pentru elevi

1. 1. Ce emoții te determină cel mai des să te îndrepți spre ecran?
✎ *Scrieți răspunsul aici:*

_____

_____

2. Ce nouă strategie de gestionare a stresului vrei să încerci săptămâna aceasta?
✎ *Scrie răspunsul tău aici:*

_____

_____

Verifică-ți răspunsurile:

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

Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?
✎ *Scrie aici:*

_____

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by
the European Union

Planul lecției 4	
Titlu	Cum ne țin algoritmii cu ochii pe ecran
Grupa de vârstă	14-16 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora modul în care algoritmii de recomandare de pe platforme precum YouTube, TikTok și Netflix influențează comportamentul utilizatorilor și vor dezvolta o conștiință critică și strategii pentru o utilizare conștientă a mass-mediei.
Rezultate ale învățării	La finalul lecției, elevii vor fi capabili să: • Să explice ce sunt algoritmii digitali și cum influențează recomandările de conținut. • Să-și analizeze propriile experiențe media pentru a identifica influența algoritmică. • Să evalueze responsabilitatea personală în a rezista buclelor algoritmice. • Să creeze strategii realiste și aplicabile pentru o interacțiune echilibrată cu mass-media. • Să colaboreze pentru a realiza un „Perete al conștientizării mediatice” colectiv, care să conțină soluții practice.
Instrumente/materiale necesare	• Un scurt videoclip de animație: „Cum funcționează algoritmii” • Cărți cu scenarii (redare automată, pagina „Pentru tine”, sugestii personalizate) • **Șablon de afiș** (Problemă → Influența algoritmilor → Soluție) • Note adezive pentru feedbackul colegilor • Opțional: exemple de platforme cunoscute (YouTube, TikTok, Netflix) • Foaie de lucru pentru gândire critică sau listă de verificare pentru autoevaluare
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 - 10 minute)** Scrieți pe tablă: „Cum treceți de la un videoclip la altul?” Prezentați animația „Cum funcționează algoritmii” (~2 minute).

Co-funded by the European Union

	Discutați: „Cum vă afectează redarea automată?” „De ce aceste recomandări par personalizate?” Clarificați obiectivele lecției: „Vom explora modul în care algoritmii influențează ceea ce urmărim — și cum putem face alegeri mai conștiente.” (Opțional) Elevii definesc împreună criteriile de succes: „Ce face ca o strategie să fie realistă și utilă?”
Instrucțiuni detaliate	**Explorare / Cercetare (10 minute)** ● Elevii formează grupuri mici și primesc cartonașe cu scenarii, cum ar fi: ○ „Berk urmărește un videoclip de gătit; YouTube îi recomandă încă 10.” ○ „Numărătoarea inversă de pe Netflix o determină pe Ece să vizioneze încă un episod.” ○ „Pagina «Pentru tine» de pe TikTok o face pe Arda să deruleze în continuare.” ● Întrebări pentru discuție: ○ „Cum a început acest comportament?” ○ „A fost o alegere personală sau a fost determinat de algoritm?” ○ „Care caracteristică algoritmică a jucat un rol (redare automată, numărătoare inversă, sugestii)?” Grupurile sintetizează într-o singură propoziție și împărtășesc concluziile cheie. **Sarcina principală / Creație (20 – 25 de minute)** Fiecare grup utilizează **șablonul de poster**: 1. Problemă (situație de consum excesiv) 2. Influența algoritmică (mecanismul sau caracteristica implicată) 3. Soluție personală sau colectivă (strategie practică pentru o vizionare conștientă) Încurajați utilizarea unor exemple specifice de platforme (YouTube, TikTok, Netflix). Atribuiți **roluri structurate** în fiecare grup: ● *Explicator* (descrie problema)

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

Listă de verificare pentru observare destinată profesorului

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

Cum se utilizează:

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

Rubrica

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

Co-funded by the European Union

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

Ghid de notare:

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

Co-funded by the European Union

Întrebări de reflecție pentru elevi

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

✎ *Scrieți răspunsul aici:*

_____

_____

2. Am observat astăzi influența algoritmilor?

✎ *Scrieți răspunsul aici:*

_____

_____

Verifică-ți răspunsurile:

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

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

✎ *Scrie aici:*

_____

_____

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

✎ *Scrie aici:*

_____

_____

Co-funded by the European Union

Note pentru profesor	Unii elevi ar putea reacționa defensiv („Așa funcționează aplicațiile”). Normalizați discuția, prezentând-o ca pe o conștientizare, nu ca pe o învinuire. Alegeți exemple actuale și cu care elevii se pot identifica (TikTok, YouTube Shorts, redarea automată pe Netflix). Încurajați co-crearea: permiteți elevilor să elaboreze strategii practice, adaptate vârstei lor. Folosiți „Peretele de conștientizare media” al clasei în lecțiile viitoare pentru a revizui obiceiurile.

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

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

	• „Această regulă ar putea fi și mai puternică dacă...” Încurajați empatia și tonul constructiv. Revizuire rapidă opțională: elevii actualizează o regulă după ce citesc feedback-ul. **Reflecție și încheiere (5-10 minute)** Reflecție individuală scrisă: 1. „Care regulă va fi cea mai greu de respectat și de ce?” 2. „Cum voi ști dacă funcționează?” 3. „Care idee a unui coleg m-a inspirat?” Concluzia profesorului: „Utilizarea sănătoasă a mijloacelor de comunicare nu ține de control — ci de conștientizare și alegere.”
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Folosiți materiale vizuale sau suporturi bilingve pentru termenii-cheie. Oferiți începuturi de propoziții: • „Când mă simt ___, voi ___ în loc să mă uit la ecran.” • „Voi limita timpul petrecut în fața ecranului prin ___.” Împărțiți elevii în perechi cu colegi care îi pot sprijini. Oferiți formate alternative (desen, înregistrare orală).
Evaluare, apreciere și reflecție	Profesorul evaluează calitatea și gradul de reflecție al regulilor de utilizare a mijloacelor media stabilite de elevi. Feedback-ul colegilor și reflecțiile scrise relevă profunzimea înțelegerii și implicarea personală.

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare destinată profesorului

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

Co-funded by the European Union

Cum se utilizează:

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

Rubrica

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

Co-funded by the European Union

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

Ghid de notare:

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

Întrebări de reflecție pentru elevi	**1. Ce obicei nou aș vrea să încerc?** ✎ *Scrie-ți răspunsul aici:* _____ _____ **2. Cum pot folosi ecranul într-un mod mai sănătos?** ✎ *Scrie răspunsul tău aici:* _____ _____

Co-funded by the European Union

Verifică-ți răspunsurile:

Afirmație	Da	Nu
Am creat reguli personale realiste	☐	☐
Am ajutat pe cineva să-și îmbunătățească planul	☐	☐
Simt că am mai mult control asupra obiceiurilor mele legate de utilizarea ecranului	☐	☐

Opțional: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?
✎ *Scrie aici:*

_____

_____

Opțional: Ce aș putea îmbunătăți sau adăuga la planul meu?
✎ *Scrie aici:*

_____

_____

Note pentru profesor	Creați o atmosferă de sprijin — puneți accentul pe onestitate, nu pe perfecțiune. Încurajați reguli durabile, nu extreme. Folosiți exemple de întrebări pentru a facilita discuțiile în cazul elevilor timizi.

Co-funded by the European Union

3.5 Jocurile de noroc online și microtranzacțiile

Planul lecției 1	
Titlu	Schimbări de dispoziție și jocuri de noroc: învățând din povestea lui Carlos
Grupa de vârstă	14–16 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora consecințele emoționale ale câștigurilor și pierderilor la jocurile de noroc printr-un scenariu cu care se pot identifica. Ei vor reflecta asupra modului în care comportamentele de dependență pot afecta relațiile și bunăstarea mentală și vor identifica strategii sănătoase de a face față situațiilor dificile, inclusiv importanța de a cere ajutor atunci când este nevoie. Lecția va prezenta, de asemenea, elemente similare jocurilor de noroc care se regăsesc în jocurile digitale (de exemplu, loot box-uri, microtranzacții) și va evidenția prejudecățile cognitive, cum ar fi iluzia controlului și încercarea de a recupera pierderile.
Rezultate ale învățării	• Elevii vor recunoaște schimbările de dispoziție asociate comportamentului de joc de noroc • Elevii vor evalua consecințele emoționale și sociale ale dependenței • Elevii vor identifica și vor discuta strategii adecvate de a solicita ajutor • Elevii vor înțelege mecanismele comune ale jocurilor de noroc și caracteristicile de design persuasive • Studenții vor recunoaște prejudecățile cognitive care contribuie la continuarea comportamentului riscant
Instrumente/materiale necesare	• Benzi desenate tipărite sau proiectate: „Câștigi ceva, te pierzi pe tine însuți” • Întrebări de discuție și îndrumări pentru luarea deciziilor, tipărite • Pixuri, bilețele adezive, hârtie A4 • Opțional: tablă albă sau flipchart

Co-funded by the European Union

Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 - 10 minute)** Începeți cu o discuție în clasă: „Ați observat vreodată cum starea de spirit a oamenilor se poate schimba drastic atunci când este vorba de bani – de exemplu, când câștigă sau pierd?” Arătați-le elevilor casetele de benzi desenate din povestea lui Carlos. Întrebați-i: „Ce credeți că simte Carlos în fiecare casetă?” Faceți legătura cu propriile lor momente de euforie și de tristețe din viața de zi cu zi. Prezentați pe scurt mecanismele jocurilor de noroc și elementele de design persuasiv întâlnite frecvent în jocuri — cum ar fi cutiile cu recompense, microtranzacțiile, animațiile strălucitoare ale recompenselor sau ratările la mustață. Întrebați: - „De ce ar putea astfel de elemente să facă pe cineva să se simtă entuziasmat sau în control, chiar și atunci când nu este așa?” - „Cum ar putea acestea să declanșeze momente de euforie și de depresie similare cu cele din jocurile de noroc?” Definiți împreună obiectivul zilei: „Vom analiza modul în care jocurile de noroc afectează emoțiile – și ce să facem atunci când aceste emoții încep să ne facă rău nouă sau altora.” **Explorare / Cercetare (5 - 10 minute)** Rugați elevii să formeze perechi. Întrebați: „Care sunt cauzele schimbărilor de dispoziție ale lui Carlos?” și „Cum afectează reacțiile lui pe ceilalți?” Rugați-i să găsească răspunsuri și să noteze 2–3 consecințe ale unor stări emoționale intense, pozitive și negative, legate de jocurile de noroc. Apoi, reuniți-i și adunați ideile pe tablă sub titlurile „Efecte asupra sinelui” și „Efecte asupra celorlalți”. Acest lucru duce la recunoașterea tiparelor emoționale și a consecințelor comportamentului de dependență.
Instrucțiuni detaliate	**Sarcina principală / Creație (20 de minute)** Împărțiți elevii în grupuri mici (3–4 elevi per grup). Fiecărui grup i se pune următoarea întrebare de discuție: „Care este cel mai bun mod în care Carlos poate gestiona această situație?” a) Să ia o pauză de la pariuri și să discute cu cineva despre modul în care acest lucru îl afectează b) Să continue să parieze și să încerce să-și controleze mai bine emoțiile c) Să parieze doar sume mici, astfel încât schimbările de dispoziție să nu fie atât de severe Ei trebuie să aleagă un răspuns și să-l justifice într-un mini-poster sau printr-un joc de rol. Pot rescrie povestea lui Carlos pentru a arăta o cale mai sănătoasă sau pot interpreta modul în care un prieten l-ar putea sprijini pe Carlos. Încurajați creativitatea — folosiți baloane de dialog, emoji-uri sau scenarii

	scurte. Acest lucru permite procesarea emoțională prin narațiune și învățare activă. Oferiți formate opționale, cum ar fi desenarea unei benzi desenate scurte, scrierea unei scrisori cu sfaturi pentru Carlos sau înregistrarea unui mesaj audio, pentru a veni în întâmpinarea diferitelor preferințe de învățare **Partajare și feedback între colegi (10-15 minute)** Grupurile își prezintă afișele sau interpretările. După fiecare prezentare, colegii de clasă folosesc un model simplu de feedback: • „Un lucru care mi-a plăcut...” • „Un lucru care ar putea fi îmbunătățit...” • „Un lucru pe care Carlos l-ar putea face în continuare...” Acest lucru dezvoltă empatia, consolidează învățarea prin exemple oferite de colegi și încurajează dialogul reflexiv. **Reflecție și încheiere (5-10 minute)** Rugați elevii să completeze individual un chestionar de evaluare „3-2-1”: • 3 lucruri pe care Carlos le-a făcut sau le-a simțit • 2 consecințe ale jocului de noroc care au ieșit în evidență • 1 lucru pe care l-ar putea face dacă un prieten s-ar simți ca Carlos Colectați răspunsurile în mod anonim. Evidențiați pe scurt teme precum solicitarea de ajutor, discuțiile cu adulți de încredere sau renunțarea la comportamentele riscante. Încheiați prin a reitera mesajul: „Este normal să te simți rău după o pierdere — dar când acest lucru începe să-ți afecteze relațiile sau stima de sine, este momentul să ceri ajutor.”
Link către aplicația DigRight	Elevii pot explora mai multe povești și strategii de gestionare a situațiilor dificile în aplicația DigRight.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Folosiți materiale vizuale, jocuri de rol și răspunsuri deschise pentru a răspunde nevoilor diverse de învățare. Permiteți exprimarea scrisă sau verbală pentru reflecție. Oferiți benzi desenate cu legende simple pentru elevii care au nevoie de sprijin vizual sau de sprijin lingvistic.
Evaluare, apreciere și reflecție	**Evaluare formativă** Evaluare formativă prin observarea participării la discuții și la activitățile de grup. Folosiți fișele de ieșire „3-2-1” pentru a evalua nivelul de înțelegere individual.

	Feedback-ul colegilor Încurajați feedback-ul între colegi în timpul schimbului de idei, punând accentul pe comentarii respectuoase și constructive. Evaluați conștientizarea emoțională și capacitatea de a sugera strategii de sprijin.

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Creați o listă de verificare simplă pentru a monitoriza:

- Participarea la discuțiile de grup
- Capacitatea de a identifica consecințele jocului de noroc
- Atenția acordată alegerii strategiilor de gestionare a situațiilor
- Empatia în răspunsuri și feedback

Exemplu de listă de verificare:

Numele elevului:			
Criterii	**Da**	**Oarecum**	**Nu încă**
Impact emoțional identificat			
A sugerat o strategie pozitivă de adaptare			
Participare respectuoasă la activitatea de grup			

Rubrica (pentru sarcina de grup):

Grup	**Criterii**	**Excelent (3)**	**Satisfăcător (2)**	**Necesită sprijin (1)**
	Mesaj clar privind gestionarea situației	✅	⚠️	❌
	Prezentare creativă	✅	⚠️	❌
	Colaborare în echipă	✅	⚠️	❌

Co-funded by the European Union

Întrebări de reflecție pentru elevi	• „Ce sentimente ți-a trezit această poveste?” • „Ce i-ai spune lui Carlos dacă ar fi prietenul tău?” • „Când crezi că ar trebui cineva să ceară ajutor?” • „Ce ai observat despre modul în care tu și grupul tău ați lucrat împreună?”
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	Listă scurtă de verificare: • Am participat la sarcina de grup • Am ascultat ideile celorlalți • Am contribuit la găsirea unei soluții pentru Carlos • Pot explica de ce este important să ceri ajutor
Note pentru profesor	Fii atent la reacțiile emoționale — unii elevi s-ar putea identifica personal cu situația. Încurajează crearea unui spațiu sigur și respectuos pentru împărtășirea gândurilor. Fii pregătit să îndrumi elevii către consilierii școlari dacă apar preocupări mai profunde. Luați în calcul nivelurile diferite de maturitate și adaptați gradul de detaliere cu care abordați mecanismele jocurilor de noroc. Adăugați îndrumări privind explicarea mecanismelor jocurilor similare celor de noroc și a elementelor persuasive.

Co-funded by the European Union

Planul lecției 2	
Titlu	Când un „skin” costă mai mult decât crezi: Povestea lui Liam
Grupa de vârstă	13–14 ani
Durată	45–50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora consecințele emoționale, sociale și etice ale dependenței de achizițiile din jocuri prin prisma poveștii lui Liam. Ei vor reflecta asupra comportamentului de cheltuire, *vor analiza designul manipulator al jocurilor* și vor discuta strategii pentru susținerea unor obiceiuri digitale sănătoase și a luării de decizii responsabile.
Rezultate ale învățării	• Să descrie și să explice semnele comportamentului de cheltuire în joc care duce la dependență • Înțelegerea impactului emoțional și financiar asupra sinelui și a celorlalți • Propunerea de strategii responsabile privind cheltuielile, comunicarea și sprijinul
Instrumente/materiale necesare	• Benzi desenate tipărite sau proiectate: „Povestea lui Liam: Un pas prea departe” (Anexa I) • Întrebări pentru discuția în grup • Hârtie, markere, bilețele adezive • Opțional: tablă albă sau flipchart pentru contribuții colective
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5–10 minute)** Începeți cu întrebarea: *„De ce unele jocuri te fac să fii atât de tentat să cheltui bani?”* Prezentați sau descrieți exemple de jocuri care încurajează microtranzacțiile (sisteme Gacha, skin-uri cosmetice, loot box-uri, battle pass-uri). Subliniați schimbarea emoțională a lui Liam, de la entuziasm la panică sau vinovăție. Definiți împreună obiectivul zilei: *„Vom explora modul în care achizițiile din joc scapă de sub control — și ce putem face pentru a preveni acest lucru.”* **Explorare / Cercetare (5 - 10 minute)**

Co-funded by the European Union

	Rugați elevii să formeze perechi pentru a analiza acțiunile lui Liam. Întrebări de ghidare: - „Ce l-a împins pe Liam să continue să cheltuiască?” - „Care sunt consecințele pentru Liam și familia sa?” - **„Cum ar fi putut designerii de jocuri să-l convingă pe Liam să cheltuiască mai mulți bani? Ce mecanisme sau trucuri psihologice au fost folosite?”** (Exemplu: **FOMO**, obiecte disponibile pentru o perioadă limitată, cicluri de recompense, comparație socială, animații strălucitoare) Lista perechilor: - Un efect emoțional - O consecință financiară/socială Profesorul adună răspunsurile la rubricile **„Sentimentele lui Liam”** și **„Consecințe pentru ceilalți”.**
Instrucțiuni detaliate	**Sarcina principală / Creație (20 de minute)** Elevii formează grupuri de 3–4 persoane. În loc să aleagă dintre opțiunile prestabilite, grupurile **creează împreună propriul răspuns la întrebarea: „Ce ar trebui să facă Liam în continuare?”** Ei concep: - Un mini-poster, - o continuare a benzii desenate sau - O scenetă scurtă. Încurajați profunzimea emoțională, realismul și raționamentul clar. Sugerați includerea unor baloane de gânduri, monologuri interioare sau reprezentări ale presiunii generate de mecanica jocului. Adăugați o extensie constructivistă opțională: **„Dacă vărul mai mic al lui Liam îi cere sfatul, ce ar trebui să-i spună?”** Grupurile integrează sfaturile în produsul lor. **Partajare și feedback între colegi (10-15 minute)** Fiecare grup face o prezentare. Colegii oferă feedback folosind: - **Un lucru care mi-a plăcut...** - **Un lucru de îmbunătățit...**

	- **O idee utilă pe care Liam ar putea-o folosi...** - **O idee nouă pe care am învățat-o de la acest grup a fost...** Acest lucru aprofundează gândirea reflexivă și colaborativă. **Reflecție și încheiere (5-10 minute)** Elevii completează un **chestionar de final de tip 3–2–1**: ● 3 lucruri pe care Liam le-a simțit sau le-a făcut ● 2 consecințe ale acțiunilor sale ● 1 lucru pe care i l-ar sfătui personal Reafirmați mesajul cheie: *„Este ușor să pierzi controlul asupra cheltuielilor, dar ascunderea acestora nu îmbunătățește situația. A cere ajutor este un semn de putere."*
Link către aplicația DigRight	Elevii pot explora povești, provocări și instrumente de bunăstare digitală în aplicația DigRight.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Folosiți materiale vizuale și formate de grup pentru a sprijini elevii care învață limba străină și pe cei cu dificultăți emoționale. Oferiți roluri elevilor ezitanți (scriitor, artist, observator). Permiteți răspunsuri sub formă de desene sau orale.
Evaluare, apreciere și reflecție	Observarea colaborării și a gândirii critice în timpul discuțiilor. Feedback între colegi, axat pe empatie și raționament. Chestionare de final pentru verificarea înțelegerii individuale.

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare:

- Participarea la discuții
- Capacitatea de a identifica consecințele emoționale și financiare
- Înțelegerea manipulării prin designul jocului
- Calitatea strategiilor propuse

Rubrica

Grup	Criterii	Excelent (3)	Satisfăcător (2)	Necesită sprijin (1)

Co-funded by the European Union

	Relevanță și empatie	✅	⚠️	❌
	Prezentare creativă	✅	⚠️	❌
	Colaborare în echipă	✅	⚠️	❌

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Ce crezi că ar fi trebuit să facă Liam altfel? • Cum te-ai simți în locul lui? • Când ar trebui cineva să ceară ajutor? • Ce sfat ar trebui să-i dea Liam cuiva mai tânăr care se confruntă cu aceeași situație?
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	Listă scurtă de verificare: • „Un lucru pe care grupul meu m-a ajutat să-l înțeleg a fost...” • „O strategie nouă pentru jocul responsabil pe care am învățat-o astăzi...” • „O idee cu care am contribuit și care a ajutat grupul meu a fost...”
Note pentru profesori	Fiți atenți la elevii care s-ar putea identifica personal cu situația descrisă sau care ar putea dezvălui probleme legate de cheltuieli. Oferiți-le asigurări și recomandați-le sprijinul consilierului școlar, dacă este necesar. Mențineți un ton axat pe înțelegere, nu pe judecată.

Co-funded by the European Union

ANEXA I – POVESTEA LUI LIAM: UN PAS PREA DEPARTE



Co-funded by the European Union

Planul lecției 3	
Titlu	Înțelegerea cheltuielilor digitale și a onestității
Grupa de vârstă	12-14 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor explora motivele care stau la baza comportamentelor necinstite legate de cheltuielile digitale și împrumuturile de bani pentru achiziții online. Ei vor înțelege consecințele emoționale și sociale ale acestor comportamente și vor dezvolta strategii pentru a promova onestitatea și obiceiurile financiare responsabile în contextul digital.
Rezultate ale învățării	• Identificarea motivelor comune pentru care tinerii mint în legătură cu cheltuielile digitale sau împrumută bani în secret; • Recunoașterea impactului emoțional și social al lipsei de onestitate în ceea ce privește achizițiile digitale; • Să creeze strategii personale sau de grup pentru a încuraja comunicarea onestă și cheltuielile responsabile.
Instrumente/materiale necesare	• Proiector sau ecran pentru redarea videoclipurilor; • Scenarii din aplicația DigRight, de pe site sau din EduKit; • Foaie de lucru pentru reflecție; • Pixuri/creioane; • Hârtie pentru grafice sau tablă albă; • Bilețele adezive sau fișe.
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 - 10 minute)** Începeți prin a le cere elevilor să se gândească la momente în care cineva pe care îl cunosc ar fi putut ascunde cheltuieli sau ar fi împrumutat bani fără a spune adevărul. Prezentați banda desenată din aplicația sau de pe site-ul DigRight care ilustrează un tânăr care minte în legătură cu achizițiile digitale. Implicați elevii punându-le următoarea întrebare: - „De ce ar minți cineva cu privire la cât cheltuiește online?” și

Co-funded by the European Union

	- „Ce sentimente ar putea duce la împrumutarea secretă de bani?” Acest lucru ajută la activarea cunoștințelor anterioare și creează un spațiu sigur pentru o discuție deschisă. **Explorare / Cercetare (5 - 10 minute)** În grupuri mici, elevii fac un brainstorming privind motivele pentru care cineva ar putea ascunde sau minți în legătură cu cheltuielile digitale. Îndrumați-i să ia în considerare factori precum presiunea colegilor, teama de pedeapsă sau dependența. Apoi, rugați-i să discute despre posibilele consecințe ale lipsei de onestitate, inclusiv pierderea încrederii și problemele financiare. Grupurile își împărtășesc ideile, ajutând clasa să construiască o înțelegere comună a complexității problemei. Întrebări care trebuie puse în timpul schimbului de idei: - Ce caracteristici de design ale jocurilor/aplicațiilor ar putea face mai dificilă sinceritatea? - Credeți că jocurile sunt concepute pentru a manipula oamenii să cheltuiască? Cum? - Este corect din punct de vedere moral să se obțină profit din dependență?
Instrucțiuni detaliate	**Sarcina principală / Creație (20 de minute)** Elevii lucrează individual sau în perechi pentru a elabora un scurt joc de rol sau o scenetă care să ilustreze o situație implicând lipsa de onestitate în cheltuielile digitale și modul în care aceasta poate fi rezolvată prin comunicare onestă. Încurajați-i să prezinte atât problema, cât și o soluție pozitivă. Alternativ, elevii pot crea afișe sau mesaje digitale care să promoveze onestitatea și cheltuielile digitale responsabile, incluzând sfaturi privind solicitarea de ajutor sau gestionarea impulsurilor. **Prezentare și feedback din partea colegilor (10-15 minute)** Elevii își prezintă scenetele sau afișele în fața clasei. După fiecare prezentare, colegii oferă feedback folosind întrebări precum: - „Care a fost mesajul principal?” - „Cât de realistă ți s-a părut soluția?” și - „Ce sfat ai mai adăuga?”

Co-funded by the European Union

	Această interacțiune între colegi aprofundează înțelegerea și dezvoltă abilitățile de comunicare. **Reflecție și încheiere (5-10 minute)** Cereți elevilor să completeze un jurnal de reflecție sau un chestionar de final de tip „3-2-1”: - 3 lucruri pe care le-au învățat despre onestitate și cheltuielile digitale, - 2 provocări cu care s-ar putea confrunta în încercarea de a fi onești și - 1 acțiune pe care o vor întreprinde pentru a-și îmbunătăți propriile obiceiuri de cheltuire. Opțional, moderați o scurtă discuție de grup, subliniind faptul că onestitatea creează încredere și ajută la prevenirea problemelor financiare și emoționale.
Legătură către aplicația DigRight	Folosiți modulele aplicației DigRight axate pe luarea deciziilor digitale și responsabilitatea financiară pentru a consolida lecțiile despre onestitate și gestionarea banilor. Folosiți ilustrațiile din benzi desenate.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	Oferiți scenarii de joc de rol sau fraze de început pentru elevii care au nevoie de sprijin în ceea ce privește limbajul sau abilitățile sociale. Folosiți suporturi vizuale și permiteți formate alternative de prezentare; le puteți găsi în aplicația DigRight, pe site-ul web și în EduKit. Încurajați sprijinul între colegi și lucrul în grupuri mici pentru a consolida încrederea.
Evaluare, apreciere și reflecție	**Evaluare formativă** Evaluare formativă prin observarea discuțiilor de grup și a participării la jocurile de rol. **Autoevaluare** Autoevaluare prin jurnale de reflecție sau fișe de ieșire. Feedback-ul colegilor evaluează înțelegerea și comunicarea. Notele profesorului documentează implicarea și înțelegerea

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Rubrică

Criterii	Excelent (3)	Satisfăcător (2)	Necesită sprijin (1)
Înțelegerea onestității și a consecințelor	Demonstrează o înțelegere profundă și clară a onestității;	Demonstrează o înțelegere clară; explică consecințele	Demonstrează o înțelegere parțială; explicația

	explică în detaliu consecințele și impactul acestora asupra sinelui și asupra celorlalți.	cu un anumit nivel de detaliu.	consecințelor este limitată sau neclară.
Creativitate și realism în jocurile de rol sau postere	Idei extrem de creative; scenariile/afișele sunt realiste și strâns legate de situații din viața reală.	Creativ și, în mare parte, realist; legătură bună cu contextele din viața reală.	Oarecare creativitate, dar realism limitat; ideile pot fi elementare sau inconsistente.
Colaborare și comunicare respectuoasă	Lucrează bine în mod constant cu colegii; comunică respectuos și contribuie pozitiv.	De obicei cooperant; comunică respectuos în majoritatea cazurilor.	Uneori lucrează în spirit de cooperare; comunicarea poate fi inconsecventă.
Calitatea feedback-ului oferit colegilor	Feedback-ul este specific, bine gândit și constructiv; întotdeauna respectuos.	Feedback-ul este, în general, clar și constructiv; respectuos.	Feedback-ul este vag sau doar oarecum util; poate lipsi de claritate.

Listă de verificare pentru observare:

Numele elevului:					
Domeniul de competență	**Comportamente observate**	**Da**	**Uneori**	**Nu**	**Comentarii**
Participare	Se implică activ în activitate; respectă instrucțiunile; contribuie la îndeplinirea sarcinilor.				
Empatie	Dă dovadă de grijă față de sentimentele celorlalți; ascultă colegii; ia în considerare perspective diferite.				
Comunicare respectuoasă	Vorbește politicos; așteaptă rândul; evită să întrerupă; folosește un limbaj pozitiv.				

Co-funded by the European Union

Colaborare	Lucrează în spirit de cooperare; îi ajută pe colegi; împarte responsabilitățile în mod echitabil.				
Rezolvarea problemelor	Încearcă diferite strategii; își păstrează calmul; ajută la rezolvarea provocărilor de grup.				
Conștientizarea consecințelor	Poate explica sau recunoaște consecințele acțiunilor în timpul activităților.				

Întrebări de reflecție pentru elevi	• De ce este importantă onestitatea când vine vorba de cheltuielile digitale? • Ce face dificilă sinceritatea în privința banilor? • Cum poți să-ți susții prietenii care s-ar putea confrunta cu probleme legate de cheltuielile digitale? • Cum poți identifica un joc, o aplicație sau un site care încearcă să te manipuleze pentru a cheltui bani? • Este obsesia de a câștiga bani un proces de dezumanizare? (pentru elevii avansați)
Șabloane de autoevaluare și evaluare colegială	Exemplu de listă de verificare: • Mi-am exprimat ideile în mod clar. • I-am ascultat cu atenție pe ceilalți. • Am oferit feedback util. • Am învățat ceva nou despre onestitate.
Note pentru profesor	Fii atent la semne de disconfort sau negare atunci când discutați despre necinste. Încurajează deschiderea, dar respectă limitele. Fii atent la elevii care ar putea avea experiențe personale legate de stresul financiar sau de probleme legate de cheltuielile digitale și oferă-le sprijin discret sau îndrumări, după cum este necesar.

Co-funded by the European Union

ANEXA I – JURNAL DE REFLEXIE: CHELTUIELILE DIGITALE ȘI ONESTITATEA

Nume: _____ **Data:** _____

1. Ce am învățat astăzi despre cheltuielile digitale și onestitate?

(Scrieți 2–3 propoziții în care să explicați principalele concluzii pe care le-ați tras din lecția de astăzi.)

_____

_____

_____

2. De ce ar putea cineva să mintă în legătură cu cheltuielile sau împrumuturile de bani online?

(Enumerați 2–3 motive posibile, în propriile cuvinte.)

- _____
- _____
- _____

3. Cum afectează necinstea legată de cheltuieli relațiile (cu familia, prietenii)?

(Explică cum s-ar putea simți sau cum ar putea fi afectați ceilalți.)

_____

_____

4. Ce pot face dacă simt tentația de a-mi ascunde cheltuielile sau de a împrumuta bani în secret?

(Scrie 1–2 strategii sau acțiuni pozitive pe care le-ai putea întreprinde.)

_____

_____

5. Reflecție finală 3-2-1

- ✅ **3 lucruri pe care le-am învățat astăzi:**
  1. _____
  2. _____
  3. _____

Co-funded by the European Union

- ❓ **2 întrebări pe care încă le am:**
    1. _____
    2. _____
- 💡 **1 lucru pe care îl voi face altfel de acum înainte:**
    1. _____

Co-funded by
the European Union

Planul lecției 4	
Titlu	Încă o rotire – Jocuri de pariuri online: Învățând din povestea lui Noe
Grupa de vârstă	16–18 ani
Durată	45-50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor analiza critic modul în care jocurile online de tip pariuri utilizează un design persuasiv pentru a influența emoțiile și deciziile utilizatorilor. Ei vor explora modul în care comportamentul individual interacționează cu sisteme mai ample, precum modelele de monetizare, designul platformelor și dezbaterile privind reglementarea, și vor elabora împreună strategii și întrebări pentru o implicare digitală mai sănătoasă și o promovare a cauzelor sociale.
Rezultate ale învățării	• Analizarea modului în care strategiile de design persuasiv (de exemplu, cicluri de recompense variabile, „near misses”, „loot boxes”) influențează comportamentul jucătorilor, luarea deciziilor și asumarea riscurilor • Evaluarea modului în care alegerile individuale interacționează cu factori sistemici, precum monetizarea, stimulentele din industrie și reglementările privind jocurile de noroc digitale • Reflecția critică asupra implicațiilor sociale și etice mai largi ale mecanismelor de tip joc de noroc din jocuri (de exemplu, expunerea tinerilor, legislația, responsabilitatea corporativă) • Să creeze în colaborare strategii sau propuneri care să abordeze atât bunăstarea individuală, cât și schimbarea sistemică
Instrumente/materiale necesare	• Benzi desenate tipărite sau proiectate: „Just One More Spin” • Exemple de mecanici de joc persuasive (capturi de ecran cu loot box-uri, ferestre pop-up în aplicație) • Întrebări de discuție tipărite • Pixuri, bilețele adezive, hârtie A4 • Opțional: articol despre reglementarea loot box-urilor • Tablă albă sau flipchart

Co-funded by the European Union

Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5–7 minute)** Începeți cu o întrebare scurtă sau un sondaj: „Câți dintre voi ați jucat vreodată un joc cu monede, rotiri sau recompense «misterioase»?” Afișați banda desenată „Just One More Spin”. Întrebați: - „Ce se întâmplă cu Noah în fiecare cadru? Cum se schimbă starea lui de spirit sau comportamentul său?” Invitați elevii să se bazeze pe experiențele lor personale. Întrebați elevii: - *„Ce vreți să înțelegeți despre acest subiect până la sfârșitul orei?”* - *„Ce întrebări aveți deja despre acest tip de jocuri?”* Profesorul notează întrebările elevilor pe tablă și le include în obiectivele de învățare ale sesiunii. *Scop: sporește implicarea elevilor; prezintă sesiunea ca pe o activitate de cercetare construită în comun, mai degrabă decât ca pe un conținut prezentat de profesor.*
Instrucțiuni detaliate	**Explorare / Cercetare (5 - 10 minute)** În grupuri mici, elevii explorează întrebări analitice mai profunde: **Design persuasiv**: *Care mecanisme de joc din benzi desenate sunt concepute în mod intenționat pentru a menține interesul jucătorilor? Cum influențează acestea emoțiile sau gândirea?* **Influențe structurale/sistemice**: *Cum profită companiile de aceste mecanisme? De ce ar putea anumite guverne să ia în considerare reglementarea loot box-urilor?* **Individual vs. sistemic**: *Unde se termină alegerea personală și unde începe manipularea prin design?* Grupurile sintetizează punctele cheie pentru a le împărtăși clasei. **Sarcina principală / Creație (20 de minute)** Elevii aleg dintre sarcini de cercetare **orientate spre proces** și de nivel înalt (în loc de cele axate pe produs): **Opțiunea A — Micro-dezbatere privind politicile** Mini-dezbatere: *„Ar trebui ca loot box-urile și mecanismele de tip joc de noroc să fie reglementate la fel ca jocurile de noroc reale?”* Grupurile pregătesc argumente succinte sau recomandări de politică.

Co-funded by the European Union

	Opțiunea B — Provocare de proiectare critică Elevii reproiectează o caracteristică a jocului lui Noah pentru a reduce riscul (de exemplu, eliminarea animației de „ratare la mustață”, adăugarea unor limite de cheltuieli, modificarea momentului acordării recompenselor). Ei justifică modul în care această modificare protejează jucătorii. **Opțiunea C — Dialog de cercetare / Plan de podcast** Elevii redactează 5 întrebări pe care le-ar adresa unui dezvoltator de jocuri / autorități de reglementare / psihologului / unui jucător adolescent, apoi explică de ce fiecare întrebare este importantă. **Opțiunea D — Harta sistemelor** Grupurile cartografiază legăturile dintre jucători, companiile de jocuri, agenții de publicitate, influențatori și autoritățile de reglementare. Ei identifică unde este posibilă schimbarea.
Instrucțiuni detaliate	**Partajare și feedback între colegi (10–15 minute)** Fiecare grup își prezintă pe scurt concluziile. Feedback-ul colegilor se bazează pe **reflecție dialogică,** mai degrabă decât pe simple aprecieri de tipul „îmi place/trebuie îmbunătățit”: - *„Analiza voastră m-a ajutat să regândesc...”* - *„O întrebare pe care mi-a stârnit-o munca ta este...”* - *„Perspectiva ta mi-a pus la încercare presupunerile despre...”* Astfel, se trece de la evaluare la explorare intelectuală comună. **Reflecție și încheiere (5–10 minute)** Elevii completează o **întrebare de reflecție de nivel superior** (alege una): - *„O întrebare pe care i-aș pune-o unui dezvoltator de jocuri despre alegerile sale de design este...”* - *„Cum ar putea schimbările în designul jocului să reducă implicarea dăunătoare?”* - *„Ce responsabilități ar trebui să aibă jucătorii, companiile și guvernele?”* - *„Unde credeți că ar trebui să fie linia de demarcație între un joc distractiv și manipulare?”* Acestea depășesc simpla reamintire → raționament critic și etic.

Co-funded by the European Union

Link către aplicația DigRight	Elevii pot explora povești detaliate, instrumente de bunăstare digitală și provocări legate de luarea deciziilor în aplicația DigRight.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	- Oferiți exemple vizuale de design persuasiv - Oferiți multiple moduri de implicare (dezbatere, cartografiere, punere de întrebări) - Recunoașteți diversitatea culturală în obiceiurile de joc - Oferiți opțiuni de renunțare pentru elevii sensibili - Introduceți vocabularul avansat cu ajutorul unor exemple clare
Evaluare, apreciere și reflecție	- Evaluare formativă prin participare și cercetare - Observarea gândirii analitice - Analiza reflecțiilor finale - Dialogul între colegi ca dovadă formativă

Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)

Listă de verificare pentru observare:

Numele elevului:			
Criterii	**Da**	**Oarecum**	**Nu încă**
Impacturi emoționale și comportamentale identificate			
Caracteristici de design persuasiv analizate			
Au fost evaluate influențele structurale/sistemice			
Au fost sugerate strategii sau întrebări bine gândite			
S-a implicat în mod respectuos și constructiv în activitatea de grup			

Rubrica (pentru sarcina de grup):

Grup	**Criterii**	**Excelent (3)**	**Satisfăcător (2)**	**Necesită sprijin (1)**
	Mesaj clar privind gestionarea situației /	✅	⚠️	❌

	politica / modificarea proiectului			
	Prezentare creativă (legături bine gândite)	✅	⚠️	❌
	Colaborarea în echipă și raționamentul dialogic	✅	⚠️	❌

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Cum influențează factorii culturali sau socioeconomici experiențele de joc? • Cum ar putea schimbările de politică sau de design să reducă riscul și ce schimbare de design sau de politică l-ar ajuta cel mai mult pe Noah? • Ce responsabilități etice ar trebui să aibă companiile producătoare de jocuri?
Note pentru profesori	• **Evitați să sugerați vina personală.** Subliniați faptul că implicarea compulsivă rezultă din *sisteme puternice, proiectate în mod intenționat*, și nu dintr-un autocontrol slab. • **Încurajați gândirea sistemică.** Ajutați elevii să înțeleagă modul în care designul, modelele de profit și reglementările interacționează cu comportamentul individual. • **Fiți atenți la legăturile emoționale.** Unii elevi pot avea experiențe familiale sau personale legate de jocurile de noroc sau de stresul financiar. • **Încurajați cercetarea inițiată de elevi.** Validați și integrați întrebările lor; permiteți clasei să modeleze direcțiile discuției. • **Folosiți exemple din viața reală.** Sponsorizări ale influențatorilor, transmisiuni de jocuri de noroc pe Twitch, procese intentate de companiile de jocuri și reglementări globale privind loot box-urile. • **Încurajați un dialog respectuos în cadrul dezbaterilor.** Evidențiați complexitatea — există perspective etice, economice și psihologice. • **Oferiți căi de aprofundare.** Pentru elevii cu rezultate foarte bune: redactarea de politici, cercetare

	privind reglementarea jocurilor de noroc, critică persuasivă a designului, propuneri de design etic

Planul de lecție 5	
Titlu	Lucas și FIFA Ultimate Team. Ruptura ciclului.
Grupa de vârstă	14–16 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor înțelege cum microtranzacțiile și mecanismele de tip „loot box” din jocuri precum FIFA Ultimate Team pot crea modele de dependență similare cu cele din jocurile de noroc. Ei vor identifica elementele de design manipulative, vor recunoaște semnele timpurii ale dependenței de cheltuielile digitale și vor dezvolta strategii personale pentru a rezista acestor riscuri. Prin corelarea experienței lui Lucas cu propriile lor vieți digitale, elevii vor fi încurajați să facă alegeri mai sănătoase în ceea ce privește jocurile.
Rezultate ale învățării	• Elevii identifică cel puțin trei caracteristici manipulative ale microtranzacțiilor. • Elevii explică modul în care aceste caracteristici exploatează erorile cognitive (iluzia controlului, efectul „aproape de câștig”). • Elevii propun două strategii personale pentru a evita tiparele dăunătoare de cheltuieli în jocuri.
Instrumente/materiale necesare	• Masă inteligentă • Scenariu ilustrat „Lucas & FIFA Ultimate Team” • Fișe cu întrebări pentru discuție • Tablă digitală colaborativă (Padlet/Jamboard)
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 minute)** Profesorul prezintă elevilor scenariul ilustrat sau narat „Lucas & FIFA Ultimate Team” (Anexa I). Apoi le solicită reacții rapide: „Descrieți sentimentele lui Lucas atunci când a cumpărat pachetele.” „De ce credeți că a continuat să încerce?” Profesorul face legătura între poveste și obiectivele lecției: explorarea modului în care jocurile pot determina jucătorii să cheltuiască în mod compulsiv. Profesorul subliniază că lecția nu are ca scop învinovățirea jucătorilor, ci descoperirea strategiilor de manipulare, pentru a-i proteja pe jucători și a preveni dependența de jocuri de noroc.

Co-funded by the European Union

	Explorare / Cercetare (10 minute) Profesorul împarte clasa în grupuri și distribuie cartonașe cu întrebări orientative: „De ce cred jucătorii că următorul pachet va fi «cel norocos»? „Ce emoții declanșează o «câștigare pe aproape»?” „De ce este periculos să cheltuiți în mod repetat doar 1 euro”? Elevii discută și notează ideile, apoi își împărtășesc concluziile cu clasa. Profesorul îi ghidează pe elevi să rezume principalele capcane psihologice: iluzia controlului, efectul „câștigului aproape obținut” și recompensele variabile.
Instrucțiuni detaliate	**Sarcina principală / Creație (20 de minute)** Profesorul prezintă sarcinile de lucru grupurilor de elevi. Fiecare grup de elevi va fi considerat o „Agenție de detectivi de jocuri”. Profesorul le cere grupurilor de elevi să îndeplinească o sarcină de lucru prin investigarea/analizarea unui joc real (FIFA, Fortnite etc.). Această fișă de lucru va fi utilă în crearea produsului final. **Foaie de lucru**: 1) Urmăriți jocul cu atenție și identificați cel puțin trei elemente manipulative. 2) Explicați cum elementele manipulative pot duce la dependență. 3) Elaborați un „Ghid de supraviețuire al jucătorului” cu sfaturi de prevenire (de exemplu, stabilirea unor limite, recunoașterea capcanelor, jocul pentru distracție, nu pentru câștiguri) sub forma unui poster, a unei infografice, a unui fluturaș sau a unei prezentări digitale, după cum doriți. 4) Prezentați produsul final colegilor voștri (Turul galeriei). Prezentările vor ilustra conținut care pune accentul pe conștientizare și acțiuni preventive **Partajare și feedback între colegi (10 minute)** Fiecare grup prezintă/expune produsul pe care l-a creat, „Ghidul de supraviețuire” (poster, infografic, pliant). Fiecare grup analizează produsele create de celelalte grupuri (Turul galeriei). Elevii observă similitudinile dintre strategii, consolidând ideea că prevenirea este posibilă și că puterea se află în mâinile lor. Profesorul le cere elevilor un „Bilet de ieșire 3-2-1”: - 3 trăsături manipulative pe care le recunosc acum, - 2 emoții de care trebuie să țin cont atunci când mă joc,

	- 1 strategie personală pe care o voi folosi. Profesorul subliniază faptul că produsele create pot fi optimizate de elevii autori după ora de curs și că acestea pot fi expuse în sala de clasă și în spațiile școlare pentru a dezvolta competențe și a disemina conținutul lor către alți elevi. **Reflecție și încheiere (5 minute)** Profesorul le cere elevilor să completeze individual un scurt formular structurat de feedback (eseu de 5 minute): - Un lucru care mi-a plăcut... - O idee nouă pe care am învățat-o... - O sugestie de îmbunătățire... Profesorul colectează răspunsurile în scopul evaluării formative.
Link către aplicația DigRight	Elevii pot folosi aplicația DigRight pentru a-și monitoriza obiceiurile de joc, pentru a accesa sfaturi și pentru a-și dezvolta rezistența la microtranzacțiile manipulative.
Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	În timpul lecției (lecțiilor), profesorul și elevii vor folosi resurse multimodale (materiale vizuale, povești, fișe de lucru) din aplicația DigRight pentru a optimiza dezvoltarea competențelor. Profesorul îi va încuraja pe elevi să facă reflecții orale sau scrise la alegerea lor (pentru a-i încuraja pe elevii cu dificultăți de exprimare sau de inteligență emoțională). Exemplele concrete sunt adaptate vârstei și culturii digitale a elevilor. În cadrul activităților de grup, rolurile (secretar, prezentator, ilustrator) sunt distribuite astfel încât fiecare elev să contribuie.
Evaluare, apreciere și reflecție	**Evaluare formativă** Profesorul va utiliza metode de evaluare formativă integrate pe parcursul lecției și la finalul acesteia. Profesorul observă implicarea elevilor în sesiunile de brainstorming și în activitățile de grup. Afișele/ghidurile create ilustrează aplicarea cunoștințelor. Feedback-ul oferit de colegi indică nivelul de înțelegere. **Autoevaluare** Fișa de ieșire individuală dezvăluie reflecția personală. Se pune accentul pe autoevaluare, astfel încât elevii să devină conștienți de propriile strategii, iar evaluarea colegială consolidează învățarea colectivă.
Instrumente de observare (listă de verificare, rubrici)	

Co-funded by the European Union

Lista de verificare pentru observare:

Numele elevului:			
Criterii	**Da**	**Oarecum**	**Încă nu**
A participat activ la activități			
A identificat trei mecanisme de manipulare			
A propus strategii pozitive			

Rubrica (pentru sarcina de grup):

Grup	**Criterii**	**Excelent (3)**	**Satisfăcător (2)**	**Necesită sprijin (1)**
	Claritatea explicațiilor	✅	⚠️	❌
	Precizie în identificarea capcanelor psihologice	✅	⚠️	❌
	Creativitatea și aplicabilitatea strategiilor	✅	⚠️	❌
	Colaborarea în grup	✅	⚠️	❌

Chestionar de ieșire: verificați dacă elevii au reținut caracteristicile și strategiile.

Aceste instrumente permit evaluarea atât a cunoștințelor, cât și a abilităților de prevenire.

Întrebări de reflecție pentru elevi	• Când simți cea mai mare tentație de a cheltui bani pe jocuri? • Cum îți dai seama când „distracția” devine o capcană? • Ce i-ați spune unui prieten ca Lucas, care se simte prins în capcană?
Modele de autoevaluare și evaluare colegială	Exemplu de listă de verificare: • Pot numi 3 trucuri de design manipulative. • Pot explica cum îi păcălesc pe jucători. • Pot numi 2 strategii de protecție
Note pentru profesor	În calitate de moderator, profesorul va acorda atenție dinamicii grupului și dinamicii discuției: unii elevi ar putea apăra microtranzacțiile ca fiind „distractive”. Discuția se va concentra pe alegerea conștientă, nu pe judecata morală. Profesorul va acorda o atenție specială elevilor care dau semne de utilizare excesivă — fără confruntări, dar cu posibilitatea unui sprijin ulterior. Elevii mai retrași vor fi sprijiniți prin atribuirea unor roluri clare. Exemplele din

Co-funded by the European Union

	jocuri populare pentru elevi sporesc relevanța lecției. Prevenirea este mai bună decât vindecarea.

Planul lecției 6	
Titlu	Jocul din spatele jocului: Cum să nu fii manipulat
Grupa de vârstă	16–18 ani
Durată	50 de minute
Obiectivul de învățare	Elevii vor învăța să recunoască strategiile manipulative din jocurile online (microtranzacții, loot box-uri, mecanisme de „ratare la mustață”, presiune socială) și vor dezvolta modalități concrete de a le combate prin gândire critică, auto-reflecție și colaborare.
Rezultate ale învățării	• Dezvoltarea gândirii critice și a capacității de a analiza mesajele media și digitale • Dezvoltarea responsabilității personale în gestionarea timpului și a banilor în mediul online • Dezvoltarea abilităților de comunicare și colaborare
Instrumente/materiale necesare	• Un scurt videoclip de pe YouTube despre mecanismele „loot box” (3–4 min, educativ, https://youtu.be/evD67CAe6Co?si=CU2ySGhbkHUdLAz7) • Acces la platforme educaționale interactive, precum Kahoot și Quizizz, pentru întrebări rapide • Aplicație de IA (de exemplu, ChatGPT sau Copilot) pentru a simula un dialog cu „jocul manipulator” • Foi A3, markere colorate, bilețele post-it • Masă inteligentă, smartphone, tablete sau PC-uri pentru acces online
Instrucțiuni detaliate	**Pregătirea activității (5 minute)** Profesorul prezintă un scurt videoclip de pe YouTube despre modul în care funcționează loot box-urile și microtranzacțiile. Elevii sunt invitați să noteze pe un bilețel post-it o emoție pe care cred că o simt jucătorii atunci când deschid o cutie virtuală. Bilețelele post-it sunt lipite pe tablă. **Explorare / Cercetare (10 minute)** Discuție ghidată: Profesorul pune întrebări precum:

Co-funded by the European Union

	„De ce introduc companiile astfel de mecanisme?” „Ce câștigă jucătorul și ce câștigă compania?” Elevii sunt încurajați să vină cu idei. Aceste idei vor fi scrise pe tablă. Valorificând răspunsurile și ideile oferite de elevi, profesorul îi învață să recunoască strategiile manipulative din jocurile online: iluzia controlului, efectul „aproape de victorie” și „recompensele variabile”.
Instrucțiuni detaliate	**Sarcina principală / Creație (10 minute)** Profesorul împarte elevii în grupuri și le cere să formuleze întrebări adresate unui chatbot cu inteligență artificială (de exemplu, ChatGPT) pentru a identifica cât mai multe tehnici de manipulare. Chatbotului i se cere să „joace rolul unui joc manipulator, de exemplu: «Folosește diferite tehnici pentru a mă convinge să cumpăr încă un pachet de...?»”. Elevii observă răspunsurile și discută critic: „Tehnici de manipulare identificate”. **Partajare și feedback între colegi (15 minute)** Profesorul împarte elevii în grupuri și le cere să creeze un produs (poster, infografic, pliant, prezentare PowerPoint) intitulat „Cum recunoști manipularea în jocuri?” (semne, trucuri, consecințe). După expirarea timpului de lucru, profesorul le cere elevilor să-și prezinte produsele (produsele pe hârtie vor fi expuse/lipite pe pereți, iar cele digitale vor fi prezentate folosind instrumente digitale). Elevii fac un „tur al galeriei”, vizualizând și analizând afișele și prezentările create de celelalte grupuri și lăsând note cu feedback și/sau completări. **Metoda proiectului (5 min)** Fiecare grup propune o mini-campanie de sensibilizare pentru colegii de clasă (de exemplu, un videoclip scurt, un afiș digital, un mesaj pe rețelele sociale). Ei prezintă pe scurt ideea (cine?, ce?, unde?, cum?). Aceste proiecte pot fi dezvoltate în continuare în afara orelor de curs. **Reflecție și încheiere (5 minute)** Profesorul aplică metoda „Semaforului”: fiecare elev ridică un cartonaș verde (înțeleg și pot aplica), un cartonaș galben (mai am întrebări) sau un cartonaș roșu (nu sunt convins). Profesorul oferă clarificări.
Legătură către aplicația DigRight	Elevii pot folosi aplicația DigRight pentru a-și monitoriza obiceiurile de joc, pentru a accesa sfaturi și pentru a-și dezvolta rezistența la microtranzacțiile manipulative.

Co-funded by the European Union

Sfaturi privind incluziunea/adaptarea	○ Elevii cu dificultăți de scriere vor fi încurajați să se exprime prin desen și vorbire, iar cei cu dificultăți de vorbire vor fi încurajați să se exprime prin desen și/sau mesaje scrise ○ Resursele digitale vor fi distribuite prin linkuri scurte, astfel încât să poată fi accesate de pe telefoane ● Profesorul va explica conceptele abstracte folosind exemple vizuale și comparații simple
Evaluare, analiză și reflecție	● Test rapid pe platformă (Kahoot/Quizizz) – pentru a verifica înțelegerea mecanismelor ● Observarea implicării elevilor în sesiunile de brainstorming, vizitarea galeriilor și activitatea legată de IA ● Evaluarea produselor realizate în grup (postere, pliante, infografice, prezentări PowerPoint, idei de proiecte) ● Autoevaluare folosind metoda „Semaforului”
Note pentru profesor	Profesorul va încuraja elevii să-și exprime experiențele personale fără prejudecăți, precizând că niciun elev nu va fi judecat pentru ceea ce prezintă. Profesorul va menține discuția axată pe recunoaștere și prevenire, nu pe interdicția absolută. Profesorul va monitoriza atât măsura în care elevii își recunosc dependența de jocurile online și de microtranzacții, cât și gradul de implicare și capacitatea elevilor de a formula soluții concrete.

Co-funded by the European Union

ANEXA I – BENZI DESENATE „LUCAS & FIFA ULTIMATE TEAM”



Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

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.”* **Împărțiți 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.**

Co-funded by the European Union

	Împărțiți 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: *„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.”* 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)**

Co-funded by the European Union

	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): ○ *Ce alegeri ați făcut în joc?* ○ *Cum se raportează acestea la strategiile pe care le-ați elaborat mai devreme?* ○ *V-a surprins ceva în legătură cu rezultatul?*
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.

Co-funded by the European Union

	• 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, doomscrolling 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.

Co-funded by the European Union

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

Cum se utilizează:

- 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

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

- **0–3 puncte:** Este nevoie de sprijin suplimentar sau de reînvățarea conceptelor cheie

Întrebări de reflecție pentru elevi	Opțional, în cazul în care doriți să extindeți reflecția dincolo de lecția de 50 de 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:** **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: Care este un lucru de care sunt mândru în planul meu?** ✎ *Scrie aici:*
	Opțional: Ce aș putea îmbunătăți sau adăuga la planul meu? ✎ *Scrie aici:*
	Jurnal de micro-experimente: „Testează-ți strategia”

Co-funded by the European Union

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?** (✔/✗)	**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 algoritmii** atunci când explicați de ce elevii ar putea fi atrași de știrile negative, în ciuda faptului că acestea le provoacă suferință.

Co-funded by the European Union

	• **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?

Co-funded by the European Union

- 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:

Co-funded by the European Union

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).

Co-funded by the European Union

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 „adoptă” 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 investigare mai aprofundată, îndemnându-i să ia în considerare impactul psihologic și rolul algoritmilor în ceea ce văd.

Co-funded by the European Union

	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: *„Ce face ca un feed să fie mai sănătos și mai puțin susceptibil de a provoca doomscrolling sau suprasolicitare?”* 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 reproiectarea. Prezentați două titluri scurte: unul **neutru** și unul **negativ,** și întrebați*: „Care titlu atrage mai mult atenția? De ce ar putea algoritmii să îl promoveze pe cel negativ?”*. Apoi faceți legătura cu prejudecata negativității implicare derulare fără sfârșit. **Folosind „Provocarea filtrului de feed”,** grupurile trebuie să-l reproiecteze 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 reproiectarea: • **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: *„În ce fel această reproiectare corespunde criteriilor voastre? Cum reduce suprasolicitarea?”* Fiecare grup redactează o scurtă declarație: *„Reorganizarea noastră reduce «doomscrolling»-ul prin…”* 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 reproiectat** (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: *„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.”* Înainte de a încheia lecția, distribuiți **fișa de lucru „Jurnalul micro-experimentului”** și dați următoarele instrucțiuni elevilor: *„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.”* Elevii notează strategia pe care o vor testa în partea de sus a jurnalului. Subliniați faptul că: *„Nu este vorba despre succes sau eșec. Este vorba despre a observa ce funcționează pentru voi.”* **Reamintiți** clasei obiectivele și indicatorii de succes stabiliți în 7.1 și spuneți: *„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.”* **Încheiați cu o afirmație încurajatoare**: *„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.”*

Co-funded by the European Union

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 *supraîncărcării informaționale*. • **Rezultate flexibile:** Grupurile pot prezenta propunerile de reproiectare sub formă de **schiță**, **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).

Co-funded by the European Union

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.

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

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 trucurile platformelor (de exemplu, tendința spre negativism, clickbait) și face legătura cu doomscrolling-ul/supraîncărcarea informațională.	Menționează trucurile 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.

Co-funded by the European Union

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)**

Co-funded by the European Union

Scop: Fiecare grup evaluează reproiectarea altui grup în timpul vizitei la galerie. Ei notează un punct forte (*Dovada pe care o văd...*) și o sugestie (*Ar fi și 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? (✔/✗)**
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?

Co-funded by the European Union

	- 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.

Co-funded by the European Union

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 🎮		

Co-funded by the European Union

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:
_____

Co-funded by the European Union

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: *„Unde ați auzit prima dată despre ultima știre importantă – pe TikTok, Instagram, YouTube, un site de știri, la televizor sau de la prieteni/familie?”* 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: *„Majoritatea dintre noi începem cu rețelele sociale, așa că «fluxul» determină ce vedem mai întâi.”* Apoi scrieți 3 reguli de bază pe tablă (solicitați un vot rapid cu degetul mare ridicat):

Co-funded by the European Union

	1. *Ascultați pentru a înțelege, nu pentru a câștiga.* 2. *Folosiți dovezi, nu atacuri personale.* 3. *Exprimați-vă dezacordul cu respect; evitați presupunerile bazate pe identitate.* 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”, „Lărgește-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: ● *Lărgirea perspectivelor → Adăugarea unei noi surse credibile, cu un punct de vedere diferit, în fluxul meu de știri.* ● *Evaluarea credibilității → Folosiți un test cu 3 întrebări pentru 2 elemente (Cine/Cum/De ce?).* ● *Reducerea dependenței de derularea automată → Deschideți cel puțin o sursă directă înainte de a partaja.* 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: *evaluarea credibilității, lărgirea perspectivelor, reducerea dependenței de derularea automată*. 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.

Co-funded by the European Union

	• **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: *„Gândiți-vă la ultimele 10 postări sau titluri pe care le-ați văzut online. De unde proveneau? Ce tipuri de perspective predominau?”* 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: • *Păstrați*: În ce surse am încredere și pe care doresc să le păstrez? • *Adăugare*: Ce surse noi mi-ar putea lărgi perspectiva? (de exemplu, surse internaționale, verificatori de fapte, puncte de vedere diferite). • *Limitați*: Care sunt sursele care generează suprasolicitare, negativitate sau prejudecăți pe care doresc să le reduc? Pe șablon, dați următoarea instrucțiune: *„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.”* • Exemplu de obiectiv: *„Să verific BBC World o dată pe săptămână”* sau *„Să urmăresc un cont de verificare a faptelor”*. • Exemplu de provocare: *„Este mai ușor să derulez pur și simplu pe TikTok”* sau *„Prietenii distribuie linkuri părtinitoare”*. 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. Distribuiți **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 scenarii 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

Co-funded by the European Union

	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 împerecheării 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 dezbaterea. • **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.

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

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	Reflectează asupra succesului/eșecului, dar fără o adaptare clară.	Reflecție minimă sau inexistentă asupra rezultatelor sau schimbărilor.

Co-funded by the European Union

	rezultatelor sau a 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.

Întrebări de reflecție pentru elevi	**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:** _____ _____

<table>
<tr>
<td></td>
<td>O întrebare pe care încă o am:

_____

Autoevaluare cu emoji:

• Feed-ul meu mă face să mă simt: 🙂 / 😐 / ☹️

• După ce îmi pun în practică strategia, vreau să mă simt: 🙂 / 😐 / ☹️</td>
</tr>
<tr>
<td>Șabloane de autoevaluare și evaluare colegială</td>
<td>Verificare rapidă de autoevaluare

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

<table>
<tr><th>Afirmație</th><th>Răspuns (✓/✗ sau o scurtă notă)</th></tr>
<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>
</table>
</td>
</tr>
</table>

Co-funded by the European Union

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.

Co-funded by
the European Union

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)

Co-funded by the European Union

Sfat: Un nivel ridicat al „atracției 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 reproiectare a fluxului de știri echilibrat timp de două zile. Observă factorii declanșatori, emoțiile și schimbările care apar.

Co-funded by the European Union

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? (✔/✗)**	**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?_____

Co-funded by the European Union

DigRight



Co-funded by
the European Union

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	Studenții 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 algoritmii 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	Studenții 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,

Co-funded by the European Union

	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, *postări care încurajează comparațiile, știri negative, comentarii negative, notificări constante, certuri*). 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: *derulare infinită, notificări, bucle de recompensă, algoritmi,* 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** rezilienţă” tipărite în prealabil. Pentru fiecare Carte de declanșare, elevii vor selecta apoi o Carte de strategii de rezilienţă 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 *„Trusa digitală de rezilienţă*”. De asemenea, adaugă: • Un *obicei 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: *„Această strategie este utilă deoarece...”* 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.

Co-funded by the European Union

	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 *de ce cred că această strategie ar putea funcționa* și *cum se leagă de un obicei specific sau de o caracteristică de design*. Explicați-le că fiecare partener răspunde folosind următorul cadru pentru a oferi feedback colegial: • *„Observ că…”* (ceea ce pare logic sau eficient), • *„Ar fi și mai bine dacă…”* (o mică sugestie sau o idee alternativă), • *„Aș putea încerca, de asemenea, să…”* (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 *conștientizarea și dezvoltarea personală*, nu perfecțiunea. **Colectați** fișele de ieșire ca formă de evaluare și pentru a vă ghida în lecțiile viitoare. **Încheiați cu:** *„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.”*
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-

Co-funded by the European Union

	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 *Setul de instrumente pentru reziliență digitală*, 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.

Co-funded by the European Union

Întrebări de reflecție pentru elevi	**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:** _____ _____ _____ **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: 🙂 / 😐 / ☹️

Co-funded by the European Union

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 ✓/✗ sau scrie o scurtă notă pe baza înțelegerii și efortului tău din timpul acestei lecții.

Afirmație	**Răspuns (✓/✗ 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.	

Co-funded by the European Union

	<table><tr><td>Am planificat o mică schimbare pe care o pot încerca în următoarele 48 de ore.</td><td></td></tr></table>
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: *„Ce ai observat în legătură cu reacțiile tale?”* în loc de *„De ce te-ai simțit așa?”* • Stabiliți încrederea de la început (confidențialitate, respect, fără a forța împărtășirea). Mențineți dezvăluirile emoționale scurte și redirecționați atenția către strategii și abilități. • Rugați elevii să-și coreleze emoțiile cu caracteristicile de design (*„Ce v-a determinat să continuați să derulați?”*) și cu alegerile personale (*„Ce puteți modifica data viitoare?”*). • Începeți următoarea lecție cu o scurtă discuție privind testarea strategiilor pe parcursul celor 48 de ore: *„Care strategie a funcționat cel mai bine și de ce?”* • După curs, notați tendințele emoționale sau factorii declanșatori recurenti pentru a le folosi în lecțiile viitoare despre bunăstarea digitală sau conștientizarea designului aplicațiilor.

Co-funded by the European Union

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?

Co-funded by the European Union

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

3. Cum **îți influențează** aceste emoții **comportamentul de navigare**? (de exemplu, te 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.)

Co-funded by the European Union

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:* _____

Co-funded by the European Union

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?

Co-funded by
the European Union

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
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Co-funded by the European Union

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 urmări conturile care te afectează	Dezactivează notificările neesențiale
Înlocuiți derularea cu un obicei semnificativ (de exemplu, cititul)	Fă o scurtă meditație sau un exercițiu de mindfulness
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Co-funded by the European Union

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).

Co-funded by the European Union

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, *mesaj clar, emoție, onestitate, creativitate, credibilitate, respect*). **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 *„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”*. **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: *„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*.”
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: ○ *Ce mesaj încearcă să transmită acest clip?* (Beneficiile deconectării). ○ *Care este publicul țintă?* (Adolescenții, oricine se simte copleșit). ○ *Ce îl face eficient?* (Contrastul vizual, o problemă cu care te poți identifica, o soluție simplă, un hashtag ușor de reținut). ○ *Cum te face să te simți în comparație cu un „doomscroll” obișnuit?* **Exemplul 2**: Prezentați infograficul Apoi întrebați:

	○ *Ce mesaj încearcă să transmită aceasta?* (Importanța verificării informațiilor, combaterea dezinformării). ○ *Care este publicul țintă?* (Orice persoană care utilizează internetul, în special cei care distribuie rapid conținutul). ○ *Ce îl face eficient?* (Pași clari, aspect vizual atractiv, abordează o problemă reală). ○ *Cum vă face să vă simțiți în comparație cu un „doomscroll" tipic?* 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 *schiță* 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: ● *Ce problemă sau valoare dorim să evidențiem? (de exemplu, bunătatea, echilibrul digital, incluziunea, conștientizarea dezinformării)* ● *Cine este publicul nostru? (colegi de clasă, elevi mai mici, colegi online)* ● *Ce format se potrivește cel mai bine mesajului nostru? (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: • *Mesajul nostru este despre...* • *Vrem ca publicul nostru să simtă sau să gândească...* 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?

Co-funded by the European Union

	• **„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*: „Vocile voastre au putere; faptul că sunteți creatori responsabili și reflexivi contribuie la crearea unor spații online mai semnificative.”* 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.

Co-funded by the European Union

	• 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 criterii 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**	

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

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.

Întrebări de reflecție pentru elevi	• 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 **3 lucruri pe care le-am învățat despre folosirea vocii mele online:** _____ _____

Co-funded by the European Union

<table>
<tr>
<td></td>
<td>_____

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:

_____</td>
</tr>
<tr>
<td>Șabloane de autoevaluare/evaluare colegială</td>
<td>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>
<tr><th>Întrebare</th><th>Da (✓)</th><th>Oarecum (~)</th><th>Nu încă (X)</th></tr>
<tr><td>Am contribuit cu idei și i-am ascultat pe ceilalți.</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

Co-funded by the European Union

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?			

Co-funded by the European Union

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 algoritmii și modelele de interacțiune pot favoriza conținutul senzaționalist 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.

Co-funded by
the European Union

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 cunoșteați direct (de exemplu, un prieten al prietenilor prietenilor voștri).” b) „De ce ați vrut să discutați cu această persoană?”

Co-funded by the European Union

	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 carte de identitate secretă (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.

Co-funded by the European Union

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.

Co-funded by the European Union

	• 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

Co-funded by the European Union

	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.

Co-funded by the European Union

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

Co-funded by the European Union

	• 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”.

Co-funded by the European Union

	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

Co-funded by the European Union

	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 emojilor 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	

Co-funded by the European Union

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

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 minimalizează utilizarea excesivă a ecranelor sau care manifestă neliniște atunci când discută despre presiunea online. Redirecționează-i cu blândețe, evită să-i judeci. Dă tu însuți un exemplu de

Co-funded by the European Union

	limite sănătoase, 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=DiI8Lj0_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?”

Co-funded by the European Union

	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.”

Co-funded by the European Union

	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

Co-funded by the European Union

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)

Co-funded by the European Union

	• 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 cunoșteați 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

Co-funded by the European Union

	• 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 protejez 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

Co-funded by the European Union

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	Studenții 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. Studenții 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

Co-funded by the European Union

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 aștepți 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

	începă 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.

Co-funded by the European Union

	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.

Co-funded by the European Union

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.

Co-funded by
the European Union

4. Ghid metodologic și curricular

Co-funded by
the European Union

1. Scopul Ghidului metodologic

Ghidul metodologic este conceput pentru a oferi cadrelor didactice o înțelegere practică și cuprinzătoare a subiectului, împreună cu strategii aplicabile în mediul educațional. Acesta prezintă procesul de dezvoltare a resurselor cheie ale proiectului, și anume aplicația DigRight, cadrul teoretic și planurile de lecție, servind atât ca ghid, cât și ca sursă de inspirație pentru profesioniștii din domeniul educației în crearea propriilor materiale educaționale de înaltă calitate legate de competențele digitale și dependențele digitale.

În plus, ghidul explică modul de utilizare a acestor resurse într-un mod integrat și complementar, asigurând o experiență de învățare coerentă care combină teoria, practica și implicarea digitală.

2. Publicul țintă

Ghidul metodologic se adresează în primul rând educatorilor care lucrează cu tineri expuși riscului de dependență digitală sau cu cei care au un nivel scăzut de competențe digitale. De asemenea, acesta se adresează unui public mai larg de profesioniști care lucrează cu tinerii, demonstrând cum se pot combina în mod eficient instrumentele practice și cunoștințele teoretice pentru a oferi formare de înaltă calitate privind alfabetizarea digitală și subiectele legate de tehnologie. Ghidul sprijină dezvoltarea unor intervenții educaționale cu impact, incluzive și solide din punct de vedere pedagogic, atât în contexte de învățare formale, cât și non-formale.

3. Nevoile tinerilor și ale educatorilor

Tinerii de astăzi se descurcă într-un ecosistem digital care le oferă atât posibilități, cât și provocări copleșitoare. Deși tehnologia îmbunătățește accesul la învățare, comunicare și explorarea identității, ea introduce totodată riscuri care sunt adesea invizibile, normalizate sau neînțelese, în special în rândul adolescenților.

Tinerii se confruntă din ce în ce mai mult cu provocări precum:

1. **Timpul excesiv petrecut în fața ecranului** și dificultăți în gestionarea utilizării dispozitivelor
2. **Dependența de validarea din partea rețelelor sociale** și teama de a pierde ceva (FOMO)
3. **Impacturi emoționale,** cum ar fi anxietatea, tulburările de somn și fragmentarea atenției
4. **Expunerea la jocurile de noroc online, microtranzacțiile** și designul manipulator al aplicațiilor
5. **Granițe neclare** între relațiile online și cele offline

În ciuda faptului că sunt „nativi digitali”, mulți tineri nu dispun de **abilitățile de gândire critică**, de **strategiile de reglare emoțională** și de **conștiința de sine** necesare pentru a-și gestiona viața digitală într-un mod sănătos și conștient. Prin urmare, au nevoie de oportunități structurate pentru a:

- Reflecteze asupra obiceiurilor lor digitale
- A învăța cum le influențează tehnologia mintea și emoțiile
- Practicarea autoreglării digitale și a echilibrului
- A discuta deschis, fără a fi judecați, despre provocările cu care se confruntă online

Co-funded by the European Union

Educatorii se află în prima linie a sprijinirii dezvoltării tinerilor, dar mulți dintre ei nu dispun de pregătirea sau de încrederea necesare pentru a aborda subiecte precum **dependența digitală**, **utilizarea excesivă a ecranelor** sau **dependențele comportamentale de tehnologie**.

Printre nevoile cheie identificate în rândul lucrătorilor cu tinerii se numără:

- **Instrumente pedagogice** pentru a oferi educație non-formală privind bunăstarea digitală
- **Cadre și terminologie simple** pentru a explica riscurile și conceptele digitale
- **Activități gata de utilizare,** care pot fi adaptate la diferite contexte (școli, centre de tineret, grupuri informale)
- **Încrederea necesară pentru a facilita reflecția** și stabilirea obiectivelor personale legate de comportamentele digitale
- **Cunoașterea resurselor și a aplicațiilor** care susțin conștientizarea de sine și utilizarea sănătoasă a mediului digital

Educatorii au nevoie de o formare care:

- Să facă legătura între teorie și practică într-un **format clar și aplicabil**
- Respectă diversitatea tinerilor și include **instrumente incluzive și adaptabile**
- Încurajeze **participarea, nu impunerea de reguli**, evitând abordările critice sau de sus în jos
- Promovează **empatia, dialogul între colegi** și rezolvarea în comun a problemelor

4. Procesul de dezvoltare a resurselor

4.1 Aplicația DigRight

Crearea procesului de detectare a riscurilor prin scenarii din viața reală transformate în jocuri

Pentru a dezvolta aplicația, am început prin a efectua o analiză a resurselor legate de **alfabetizarea digitală**, **dependențele digitale** și **competențele digitale**. Acest pas a fost esențial din două motive:

1. **Pentru a asigura validitatea științifică și relevanța**: ne-am propus să bazăm conținutul educațional al aplicației pe cadre de referință larg acceptate și pe date recente, evitând ipotezele sau narațiunile neverificate.

2. **Pentru a înțelege mai bine comportamentul tinerilor**: prin cercetare, am obținut informații despre tipurile de riscuri digitale cu care se confruntă tinerii zilnic și despre lacunele din competențele lor digitale.

Principalul nostru document de referință a fost **Cadrul european de competențe digitale (DigComp)**, care definește domeniile-cheie ale competențelor digitale și oferă un limbaj comun pentru educația digitală în întreaga Europă. Utilizarea acestui cadru ne-a permis să ne asigurăm că conținutul aplicației va fi aliniat la standardele la nivelul UE și va putea fi integrat cu ușurință în contextele de educație formală și non-formală.

De asemenea, am utilizat **date statistice** din surse precum ONG-ul *Protégelos* și *studiul „Dependența de internet, jocuri video și telefoane mobile la copii și adolescenți: un studiu caz-martor*”, care a evidențiat faptul că:

- **21,3 % dintre elevi sunt expuși riscului de dependență digitală** și

- doar **56 % dintre cetățenii UE dețin competențe digitale de bază**.

Aceste constatări au confirmat **urgența și dubla orientare** a abordării noastre: sprijinirea atât a dezvoltării competențelor digitale, cât și **a prevenirii comportamentelor dăunătoare online**.

Ulterior, am creat un sistem de clasificare pentru ambele domenii de conținut.

În ceea ce privește **dependențele digitale**, am dorit să prezentăm fiecare formă de dependență într-un mod clar și accesibil, pentru a ajuta utilizatorii să:

- să recunoască comportamentele specifice asociate fiecărei dependențe (de exemplu, utilizarea excesivă a rețelelor sociale, „doomscrolling", dependența de jocuri)
- să înțeleagă riscurile psihologice și sociale implicate
- Să învețe **cum să prevină sau să reducă aceste riscuri** prin strategii bine fundamentate

Pentru fiecare dependență, am creat conținut structurat care includea:

- Denumirea și descrierea
- Comportamente asociate
- Sfaturi de prevenire și atenuare
- Un **scurt scenariu din viața reală**, care prezintă o situație concretă, urmat de o întrebare de reflecție
- Răspunsuri cu variante multiple, însoțite de **feedback/sfaturi** adaptate fiecărui răspuns

Acest format susține **auto-reflecția, învățarea prin exemple** și încurajează tinerii să aplice ceea ce au învățat în propriul comportament.

Pentru **competențele digitale**, am urmat o structură similară:

- Am denumit și descris fiecare domeniu de competență pe baza **cadrului DigComp**
- **Exemple realiste** privind modul în care fiecare competență este utilizată sau demonstrată
- Un **scenariu scurt din viața reală, care prezintă o situație concretă, urmat de o întrebare de reflecție** Am inclus **opțiuni cu răspunsuri multiple** pentru a evalua modul în care utilizatorii ar putea răspunde
- Răspunsuri cu variante multiple, însoțite de **feedback/sfaturi** adaptate fiecărui răspuns

Acest lucru ne-a permis să transformăm dezvoltarea competențelor într-o experiență de tip joc și să transformăm informațiile pasive în procese active de luare a deciziilor.

Pentru a organiza conținutul în mod eficient pentru faza de dezvoltare a aplicației, am creat două tabele principale de conținut, unul pentru **dependențele digitale** și unul pentru **competențele digitale.** Fiecare tabel a urmat o structură standardizată:

Structura tabelului privind dependența digitală:

- Denumirea dependenței
- Descriere

- Comportamente asociate
- Strategii de prevenire și atenuare
- Scenariu și întrebare de reflecție (caz real)
- Răspunsuri cu alegere multiplă
- Feedback sau sfaturi pentru fiecare opțiune

Structura tabelului de competențe digitale:

- Denumirea competenței digitale
- Descriere
- Exemple practice detaliate
- Scenariu și întrebare de reflecție
- Răspunsuri cu alegere multiplă
- Feedback sau sfaturi pentru fiecare opțiune

Proiectarea aplicației prin corelarea riscurilor cu sfaturile

La proiectarea aplicației DigRight, ne-am propus să creăm un instrument care să îndeplinească o **dublă funcție**:

- Să le permită utilizatorilor **să-și evalueze cunoștințele, abilitățile și atitudinile** legate de competențele digitale și comportamentele online, și
- Să acționeze ca o **resursă educațională interactivă, sub formă de joc,** care să stimuleze conștientizarea, reflecția și învățarea.

Am ales un **format bazat pe joc** pentru a spori motivația, accesibilitatea și implicarea, în special în rândul utilizatorilor mai tineri. Designul aplicației este inspirat de **jocurile de rol 2D (RPG)**, cu care mulți adolescenți sunt deja familiarizați și care sunt cunoscute pentru faptul că încurajează explorarea și rezolvarea problemelor.

Structura jocului

La baza structurii aplicației se află două „lumi” tematice:

- Una axată pe **dependențele digitale (DA)**
- Una axată pe **competențele digitale (DC)**

Acest concept al celor două lumi a fost dezvoltat pentru a sublinia necesitatea atât a:

- **înțelegerii și prevenirii comportamentelor digitale dăunătoare**, cât și
- **Dezvoltarea unor competențe digitale pozitive și stimulante**.

Prin separarea clară a acestor parcursuri, le permitem utilizatorilor să se concentreze pe un singur domeniu de învățare la un moment dat, subliniind în același timp natura lor complementară.

Progres bazat pe explorare

Odată ce un jucător selectează o lume (de exemplu, *„Dependențele digitale”*), acesta intră într-un mediu de joc compus din **mai multe clădiri**.

- Fiecare **clădire** corespunde unui tip specific de dependență digitală (de exemplu, rețelele sociale, jocurile, streamingul).
- În interiorul fiecărei clădiri se află **personaje (NPC-uri)** care reprezintă **scenarii interactive** inspirate din viața reală.

Unele clădiri sunt inițial **blocate** pentru a încuraja progresul. Acest mecanism:

- Imită logica jocului cu care tinerii sunt familiarizați
- Adaugă un sentiment de **realizare și continuitate narativă**
- Încurajează explorarea completă a fiecărui subiect

Benzi desenate: Prezentarea fiecărui DA sau DC

Înainte de a începe scenariile din fiecare clădire, jucătorului i se prezintă o **scurtă bandă desenată** care introduce dependența sau competența digitală.

Am ales să folosim benzi desenate deoarece acestea:

- Fac subiectele complexe sau abstracte **mai ușor de înțeles** și **mai captivante din punct de vedere emoțional**
- Sprijină cursanții cu diferite niveluri de citire sau stiluri de învățare
- Ajută la stabilirea **contextului emoțional** al scenariului înainte de luarea deciziilor
- Reduc bariera de acces și creează o **atmosferă sigură, propice reflecției**

Benzile desenate combină narațiunea și comunicarea vizuală pentru a face ca provocările digitale să pară personale și reale, fără a fi copleșitoare sau critice.

Interacțiunea cu scenariile: dialog, alegere și feedback

În cadrul fiecărei clădiri, jucătorul poate interacționa cu diferite personaje (NPC-uri), fiecare dintre acestea prezentând un **scenariu unic** inspirat din experiențele reale ale tinerilor. Acest proces include:

1. **O fereastră de dialog** care prezintă narațiunea scenariului
2. **O întrebare cu răspunsuri multiple** care îl întreabă pe jucător cum ar reacționa în situația respectivă
3. **Trei răspunsuri posibile**, fiecare cu consecințe diferite
4. **Feedback** pentru fiecare răspuns, care îl ajută pe jucător să reflecteze asupra alegerii sale

Dacă este selectată opțiunea corectă sau cea mai echilibrată, jucătorul primește o **bucată dintr-o stea**. După finalizarea tuturor scenariilor din acea clădire, steaua este completă, deblocând accesul la următorul subiect.

Această structură susține **învățarea progresivă**, reflecția și feedback-ul imediat, un principiu fundamental al educației digitale eficiente.

Insigne și urmărirea progresului

Co-funded by
the European Union

De fiecare dată când un jucător finalizează un parcurs privind dependența digitală sau competența digitală, acesta câștigă o **insignă**, vizibilă într-o secțiune dedicată a aplicației. Acest element de gamificare:

- Consolidează sentimentul de realizare
- Oferă o **evidență vizuală a progresului**
- Motivează explorarea și implicarea continuă

4.2 Cadrul teoretic

Cadrul teoretic reprezintă componenta academică fundamentală a *kitului educațional DigRight*. Acesta servește drept **coloană vertebrală** a proiectului, **bazată pe cercetare**, oferind educatorilor și lucrătorilor cu tinerii o înțelegere structurată a problemelor esențiale legate de bunăstarea digitală. Această secțiune a fost concepută special pentru a oferi o **bază teoretică** pentru instrumentele practice oferite în kit, precum planurile de lecție și aplicația DigRight.

Scopul principal al cadrului teoretic este:

- Să ofere **cadrelor didactice** cunoștințele de bază necesare privind dependența digitală
- Să le permită educatorilor să **recunoască semnele timpurii** ale unui comportament digital problematic
- Sprijini **dezvoltarea unor strategii preventive și educaționale** bazate pe dovezi
- Promovarea **luării de decizii în cunoștință de cauză** în contextul clasei sau al activităților cu tinerii

Acest cadru este deosebit de util pentru cei care nu au o pregătire formală în psihologie sau în comportamentul digital, dar care lucrează îndeaproape cu adolescenți afectați de utilizarea excesivă sau nesănătoasă a tehnologiei.

De ce să ne concentrăm asupra dependențelor digitale?

Decizia de a axa cadrul teoretic în mod specific pe **dependențele digitale** s-a bazat pe:

- Prevalența crescândă a comportamentelor digitale compulsive în rândul tinerilor
- Dovezilor din cercetările academice și rapoartele de teren care indică **forme emergente de dependență** legate de aplicații, jocuri, rețele sociale și altele
- Lipsa resurselor formale și accesibile care să explice aceste comportamente în **termeni simpli, dar exacți,** pentru educatori și nespecialiști
- Nevoia de a **face diferența între implicarea digitală sănătoasă** și utilizarea care devine perturbatoare, dăunătoare din punct de vedere emoțional sau care creează dependență

Prin organizarea conținutului în jurul unor tipuri specifice de dependență digitală, cadrul le permite educatorilor să **înțeleagă tiparele, cauzele și consecințele**, oferind totodată instrumente de prevenire și sprijin.

Structura cadrului

Cadrul teoretic este împărțit în **șapte capitole**, fiecare dedicat unui tip de dependență digitală. Acestea sunt:

1. Dependența de rețelele sociale
2. Dependența de jocuri
3. Dependența de smartphone
4. Streaming video și vizionarea în exces
5. Jocurile de noroc online și microtranzacțiile
6. Supraîncărcare informațională și „doomscrolling”
7. Chatul online și relațiile virtuale

Fiecare capitol este structurat într-un format coerent și accesibil, pentru a facilita citirea și compararea între subiecte. Mai precis, fiecare secțiune include:

- **Denumirea dependenței**
- **Definiție**: o explicație clară a dependenței, inclusiv marcatori diagnostici și comportamentali
- **Cauze**: factori declanșatori psihologici, tehnologici și sociali
- **Efectele asupra tinerilor**: modul în care dependența afectează adolescenții din punct de vedere cognitiv, social și emoțional
- **Cum se identifică dependența**: semne observabile, comportamente și factori de risc în mediul școlar sau social
- **Strategii de prevenire**: Abordări proactive pentru dezvoltarea rezilienței și a conștientizării
- **Cum se poate reduce sau depăși dependența**: Intervenții sugerate și practici educaționale pentru schimbarea comportamentului
- **Referințe științifice/educaționale**: O selecție atentă de surse academice și instrumente pentru practicieni, destinate aprofundării subiectului.

4.3 Planuri de lecție

Planurile de lecție reprezintă **nucleul practic, destinat sălii de clasă,** al *kitului educațional DigRight*. Acestea sunt concepute pentru a ajuta profesorii **să implementeze sesiuni structurate, reflexive și captivante** privind dependențele digitale, oferind elevilor instrumentele necesare pentru a-și înțelege, evalua și ajusta propriul comportament digital.

Structura planurilor de lecție

Planurile de lecție sunt organizate în **opt capitole**, câte unul pentru fiecare temă:

- **Șapte capitole**, fiecare axat pe un tip specific de **dependență digitală**
- **Un capitol transversal**, care consolidează și reflectă asupra tuturor temelor anterioare (Lecția 8)

Fiecare capitol conține **cinci planuri de lecție gata de utilizare**, elaborate ținând cont de următoarele aspecte:

- **O durată a sesiunii** de aproximativ **45–50 de minute**
- Activități aliniate la **pedagogia constructivistă și centrată pe elev**
- Oportunități de **gândire critică, colaborare și auto-reflecție**

Aceste lecții nu sunt menite să fie predate în ordine. În schimb, profesorii sunt încurajați să o aleagă pe cea mai potrivită pentru **grupa de vârstă**, **experiența** și **nevoile de învățare** ale elevilor lor.

Fiecare plan de lecție *DigRight* urmează un format clar și structurat pentru a sprijini educatorii în desfășurarea unei sesiuni de 45–50 de minute axată pe o anumită dependență digitală. Șablonul asigură coerența, incluziunea și adaptabilitatea la toate grupele de vârstă și contextele.

Acesta include următoarele secțiuni cheie:

1. **Titlu, grupa de vârstă și intervalul de timp** – Detalii de bază pentru structurarea lecției
2. **Obiectivul și rezultatele învățării** – Ce se urmărește să se realizeze în cadrul sesiunii
3. **Materiale necesare** – Instrumente sau resurse necesare
4. **Instrucțiuni pas cu pas** – Împărțite în cinci etape:
    - *Pregătirea contextului*
    - *Explorare / Cercetare*
    - *Sarcina principală / Creație*
    - *Partajare și feedback din partea colegilor*
    - *Reflecție și încheiere*
5. **Link către aplicația DigRight** – (Opțional) Cum poate aplicația să îmbunătățească lecția
6. **Sfaturi privind incluziunea/adaptarea** – Sugestii pentru nevoile diverse ale elevilor
7. **Evaluare, analiză și reflecție** – Metode, instrumente, îndrumări pentru elevi și îndrumări pentru profesori

Această structură promovează **implicarea elevilor**, **gândirea critică** și **conștientizarea de sine în mediul digital**, oferind în același timp cadrelor didactice un cadru flexibil, dar solid, pentru utilizarea în sala de clasă.

Distribuția pe grupe de vârstă

Având în vedere diversitatea elevilor cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani, cele cinci planuri de lecție pentru fiecare tip de dependență digitală sunt distribuite după cum urmează:

Plan de lecție	**Grupa de vârstă vizată**
1	12–14 ani
2	14–16 ani

Co-funded by the European Union

Plan de lecție	Grupa de vârstă vizată
3	16–18 ani
4	La discreția partenerului (în funcție de obiectivele locale)
5	La discreția partenerului (în funcție de obiectivele locale)

Acest model asigură relevanța la toate nivelurile de învățământ și oferă **flexibilitate** pentru adaptarea la nivel național sau specific fiecărei școli.

5. Cum se utilizează kitul educațional DigRight

Kitul educațional DigRight este conceput ca o **resursă modulară și integrativă**, care poate fi adaptată la o gamă largă de contexte educaționale, formale, non-formale și informale. Nu este un curriculum fix, ci o **cutie cu instrumente** care le permite educatorilor și lucrătorilor cu tinerii să abordeze tema complexă și în continuă evoluție a dependenței digitale cu flexibilitate și încredere.

Punctul său forte constă în modul în care cele trei componente principale – **Cadrul teoretic**, **Planurile de lecție** și **aplicația DigRight** – pot fi utilizate **fie independent, fie într-o secvență complementară**, pentru a oferi o experiență de învățare coerentă și de impact. Mai jos găsiți o explicație privind modul de aplicare și conectare a acestor resurse în practică.

Începeți cu înțelegerea: Cadrul teoretic

Înainte de a interacționa cu elevii, educatorul sau lucrătorul de tineret este încurajat să consulte **Cadrul teoretic**. Această secțiune oferă o prezentare generală clară și accesibilă a principalelor forme de dependență digitală care afectează tinerii în prezent. Fiecare capitol oferă facilitatorului cunoștințe de bază privind cauzele, manifestările și consecințele, atât psihologice, cât și sociale, ale unei anumite forme de dependență digitală.

Bazându-și practica pe această resursă fundamentată pe dovezi, educatorii pot aborda cu încredere subiectul în sala de clasă sau în cadrul unui grup, chiar și fără cunoștințe prealabile de psihologie sau comportament digital. Cadrul servește drept **busolă pedagogică**, ajutând practicienii să anticipeze întrebările, să recunoască semnele timpurii de risc în rândul elevilor și să aleagă cele mai potrivite strategii de prevenire și sprijin.

Transpunerea teoriei în practică: planurile de lecție

Odată familiarizați cu tema, educatorii pot alege dintr-un **set de cinci planuri de lecție gata de utilizare** pentru fiecare tip de dependență digitală. Aceste sesiuni sunt structurate să dureze 45–50 de minute și urmează o abordare constructivistă care prioritizează învățarea activă, reflecția și interacțiunea între colegi.

Planurile nu sunt concepute pentru a fi urmate într-o ordine specifică. În schimb, ele oferă **opțiuni diferențiate în funcție de grupa de vârstă**, asigurându-se că fiecare educator poate alege cea mai potrivită pentru elevii săi. Prezența mai multor opțiuni permite, de asemenea, **abordarea repetată a aceleiași teme** din perspective pedagogice diferite, sporind profunzimea și retenția cunoștințelor.

Fiecare lecție este autonomă, dar versatilă. Aceasta include îndrumări pentru predarea incluzivă, instrucțiuni pas cu pas, instrumente pentru evaluarea formativă și între colegi, precum și sugestii de adaptare. Structura practică permite chiar și cadrelor didactice nespecializate să faciliteze conversații semnificative și activități de învățare pe tema bunăstării digitale.

Îmbunătățirea implicării: aplicația DigRight

Aplicația DigRight este un **companion digital gamificat** al planurilor de lecție. A fost creată nu ca un produs de sine stătător, ci ca un instrument dinamic de învățare care poate **extinde experiența educațională dincolo de sala de clasă**.

Educatorii pot introduce aplicația în timpul lecției, de exemplu, folosind un scenariu sau o bandă desenată pentru a sparge gheața, sau o pot atribui ca sarcină individuală pe care elevii să o exploreze înainte sau după sesiune. Structura cu două lumi a aplicației (Dependențe digitale și Competențe digitale), scenariile interactive și sistemul de feedback îi încurajează pe elevi să reflecteze asupra propriilor obiceiuri și să ia decizii informate cu privire la comportamentul lor digital.

Povestirea bazată pe benzi desenate, navigarea în stil RPG și urmărirea vizuală a progresului sunt deosebit de eficiente în motivarea elevilor, inclusiv a celor care ar putea fi dezinteresați de formatele tradiționale de învățare. În acest fel, aplicația susține **personalizarea, autonomia și reflecția susținută**, consolidând obiectivele de învățare atât ale Cadrului teoretic, cât și ale Planurilor de lecție.

Un parcurs pedagogic coerent

Atunci când sunt utilizate împreună, cele trei componente ale KIT-ului educațional oferă un **parcurs educațional progresiv și holistic**:

- **Cadrul teoretic** asigură fundamentul, susținând conștientizarea profesională și încrederea.
- **Planurile de lecție** transpun teoria în acțiune pedagogică, ghidând experiențele de învățare centrate pe elev.
- **Aplicația** completează și extinde procesul de învățare prin explorare interactivă și personalizată.

Educatorii pot alege să utilizeze toate cele trei resurse în ordine sau să le adapteze la nevoile grupului lor și la contextul local. Fie că este implementat într-o singură sesiune sau pe parcursul unui program tematic, KIT-ul promovează un limbaj comun în ceea ce privește obiceiurile digitale și o **cultură a echilibrului digital și a autoreglementării**.

Mai presus de toate, educatorii și lucrătorii cu tinerii sunt încurajați să **adapteze KIT-ul cu creativitate și sensibilitate**. Fiecare resursă a fost concepută nu doar pentru a informa, ci și pentru a inspira și a crea un spațiu deschis pentru dialog, reflecție și schimbare. Scopul final nu este acela de a impune controlul asupra comportamentelor digitale, ci de a le oferi tinerilor posibilitatea de a dezvolta relații critice, conștiente și sănătoase cu tehnologia.

Co-funded by
the European Union

DigRight



Co-funded by
the European Union

DigRight

The Correct Use of Technology to Prevent Digital Addictions

2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

www.facebook.com/technikumbudowlanewrzeszowie

www.digright.eu

sekretariat@zs1.resman.pl

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

Co-funded by the European Union