

Școala Gimnazială Pișcolt

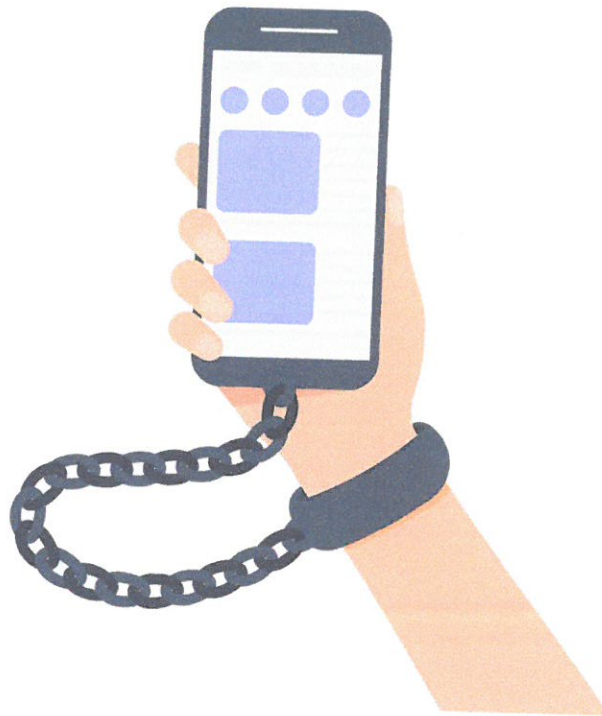
Școala Gimnazială "Gheorghe Bulgăre,, Sanislău



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚA EDUCAȚIONALĂ
SATU MARE
Nr. 2232
ziua 19 luna 10 anul 2025

Program de prevenție

Logat la realitate – fii conectat cu tine și cu ceilalți



Balogh Andrea Melinda- prof. consilier școlar

Logat la realitate – fii conectat cu tine și cu ceilalți

Relevanța programului:

Utilizarea intensivă a tehnologiilor digitale reprezintă o caracteristică definitorie a generației actuale de elevi. Conform datelor raportului EU Kids Online (2020), adolescenții europeni petrec în medie între patru și șase ore zilnic în mediul online, iar aproximativ 30% dintre aceștia întâmpină dificultăți în gestionarea timpului de utilizare. În același studiu, 20% dintre respondenți au semnalat consecințe negative directe, precum tulburări de somn, scăderea performanțelor școlare sau deteriorarea relațiilor interpersonale.

În România, cercetările realizate de organizația Salvați Copiii (2022) confirmă tendința europeană: peste 40% dintre elevii cu vârste între 11 și 15 ani petrec zilnic mai mult de cinci ore online, iar aproape o treime se autoevaluează ca fiind „dependenți” de telefon sau internet. Aceste date evidențiază riscuri crescute de apariție a unor probleme psihosociale, precum izolarea, anxietatea, expunerea la cyberbullying și scăderea capacității de concentrare (Livingstone et al., 2017).

Pe acest fundal, implementarea unor programe de prevenție în școală devine o prioritate strategică. Intervențiile educaționale structurate pe mai multe sesiuni interactive pot contribui la dezvoltarea competențelor de **conștientizare digitală**, la formarea unor strategii de **autoreglare a timpului online** și la stimularea **gândirii critice** privind consumul de conținut digital (Kardefelt-Winther, 2017). De asemenea, programele de acest tip susțin creșterea **rezilienței digitale**, oferind elevilor resurse practice pentru a menține un echilibru sănătos între viața online și cea offline.

Scop:

Dezvoltarea conștientizării în rândul elevilor cu privire la utilizarea responsabilă și echilibrată a instrumentelor digitale, prin identificarea motivelor care stau la baza folosirii acestora și prin explorarea modalităților de a menține un echilibru sănătos între mediul online și cel offline.

Obiective generale:

Formarea la elevi a unei atitudini critice și responsabile față de utilizarea instrumentelor digitale, prin înțelegerea motivațiilor personale de folosire și prin dezvoltarea unor strategii de menținere a echilibrului între viața online și cea offline.

Obiective specifice:

La finalul programului, elevii vor fi capabili să:

O1.: Recunoască propriile motive și obiceiuri legate de timpul petrecut online.

O2.: Analizeze situații concrete în care utilizarea excesivă a mediului digital poate afecta sănătatea fizică, emoțională sau relațiile interpersonale.

O3.: Dezvolte abilități de gândire critică privind conținutul consumat în mediul digital.

O4.: Elaboreze în grup soluții și alternative sănătoase de petrecere a timpului liber, care să echilibreze activitățile online și offline.

Grup țintă:

Programul se adresează elevilor din clasele VI–VII, respectiv (11–13 ani), aflați într-o etapă de dezvoltare caracterizată printr-o utilizare intensă a mediului digital și printr-o sensibilitate crescută la influențele sociale.

Perioada și modalitatea de desfășurare

Prezentul program se va desfășura pe parcursul a cinci ore, susținute de către consilierul școlar în cadrul orelor de dirigenție

- Programul va include 5 întâlniri.

Mijloace și materiale didactice

Fișe de lucru, chestionare, tablă inteligentă, markere, coli de flip-chart, instrumente de scris.

Metode didactice

Conversația euristică, munca pe grupe, dezbateră în grupuri și perechi, explicația, jocul didactic, jocul de rol, problematizarea, activitatea practică.

Monitorizare

Proiectul de prevenție propus va fi implementat cu acordul dirigintelui, acesta fiind invitat să participe ca observator la activitățile desfășurate pe această temă, în cadrul orelor de dirigenție.

Bibliografie

1. Save the Children România — Studiu: „Almost half of children spend over 6 hours/day in the digital environment” (2025)
2. Eurostat & articole de presă referitoare la competențele digitale ale tinerilor din România „Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in an Unbalanced Digital World” — Ana Homayoun
3. „The Teenage Guide to Digital Wellbeing” — Tanya Goodin
4. „The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness” — Jonathan Haidt (2024)

ÎNTÂLNIREA 1 „Logat la realitate”

Durata: 50 minute

Obiective:

- Cunoașterea participanților într-un mod creativ și interactiv.
- Introducerea temei programului (utilizarea conștientă a instrumentelor digitale).
- Crearea unui cadru de încredere și siguranță.

Materiale:

- Cartonase cu întrebări pentru jocul „Scaunul fierbinte”
- Flipchart și markere
- Fișă de monitorizare (pentru tema de acasă)

Desfășurarea activităților

Activitatea 1

Icebreaker – „Story-ul meu” (15 min)

- ✓ Fiecare elev este rugat să se prezinte într-un mod creativ, ca și cum ar face un *story* pe o rețea socială. (anexa nr. 1)
- ✓ „Story-ul” trebuie să includă:
 - o poveste importantă sau amuzantă din viața sa,
 - starea emoțională actuală,
 - piesa muzicală preferată.
- ✓ Consilierul evidențiază legătura cu tema: la fel cum spunem povești online, și aici putem împărtăși fragmente din viața noastră reală. Elevii în mod voluntar vor prezenta propriul *story*.

Activitatea 2

„Scaunul fierbinte” (20 min)

- ✓ Elevii stau în cerc. În mijloc se află un scaun. Pe rând, fiecare elev va ocupa scaunul și va răspunde la o întrebare trasă de pe un cartonaș. Întrebările sunt prestabilite și menite să fie amuzante, dar și legate de tema digitală.

Întrebările cum ar fi (anexa nr. 2)

1. Care a fost ultimul lucru pe care l-ai făcut pe telefon înainte să vi la școală?
2. Dacă nu ar exista internet pentru o zi, ce ai face în loc?
3. Care este aplicația ta preferată și de ce?

4. Dacă jocul sau aplicația ta preferată ar fi o persoană, ce trăsătură de caracter ar avea?
5. Crezi că ecranul te ajută sau îți îngreunează să fii fericit?
6. Dacă tu ai fi „responsabilul de timp de ecran” în familia ta, ce regulă ai stabili?
7. Crezi că internetul a adus mai multe lucruri bune sau mai multe lucruri rele în viața noastră? De ce?
8. Care este acel lucru pe care îl avem datorită lumii digitale și pe care îl apreciezi foarte mult?

Activitatea 3

Mini-reflecție și discuție (10 min)

- ✓ Consilierul inițiază o scurtă conversație pe baza următoarelor întrebări: „Ce am aflat azi unii despre alții?”, „Cum folosim poveștile și jocurile ca să ne cunoaștem mai bine?”.

De reținut: instrumentele digitale sunt importante și prezente zilnic în viața noastră, **dar** este necesar să învățăm să le folosim cu măsură.

Tema pentru acasă (5 min)

- ✓ Elevii primesc o sarcină de auto-monitorizare:
 - să noteze ce aplicații folosesc cel mai des,
 - cât timp petrec aproximativ online într-o zi.
- ✓ La următoarea întâlnire, vor discuta rezultatele.

ÎNTÂLNIREA 2

Durata: 50 de minute

Obiective:

- **Conștientizare:** Elevii identifică durata timpului petrecut în fața internetului și pe aplicații.
- **Reflectare:** Elevii diferențiază activitățile folositoare de cele inutile și reflectă asupra modului în care își petrec timpul online.
- **Aplicare practică:** Elevii își monitorizează propriile obiceiuri digitale și dezvoltă o strategie de folosire echilibrată a aplicațiilor.

Materiale:

- Fișă de lucru
- Creioane colorate (verde, galben, roșu)
- Flipchart
- Marker pentru flipchart
- Tabla inteligentă
- Foaie A4

Desfășurarea lecției:

Activitatea 1

Recapitulare și introducere (5 min)

- ✓ Întrebare către elevi: „Ați realizat tema de monitorizare a timpului petrecut pe aplicații?”
- ✓ Pornind de la tema realizată elevii își notează pe flipchart

Activitatea 2

Arată-mi ce faci (10 min)

- ✓ Fiecare elev primește o foaie A4 pe care vor marca durata petrecută pe fiecare aplicație, folosind spații proporționale (ex.: TikTok – cele mai mari spații dacă petrec mult timp acolo).
(anexa nr.3)
- ✓ Pe baza acestora urmează o discuție ghidată, pornind de la următoarele întrebări:
 - „Pe ce aplicație petreci cel mai mult timp?”
 - „Te-a surprins ceva în urma monitorizării?”
 - „Ai aflat ceva nou despre obiceiurile tale digitale?”

Activitatea 3

Hai să colorăm (15 min)

- ✓ Elevii primesc sarcina de a colora activitățile prestabilite, având în vedere următoarele instrucții:
 - Verde – activități folositoare (învățare, informare)
 - Galben – activități neutre
 - Roșu – activități cu care doar își pierd timpul
- ✓ Pe baza rezultatelor urmează o discuție ghidată:
 - „Ce tip de activitate îți ocupă cel mai mult timp?”
 - „Unde ai vrea să faci o schimbare?”
 - „Ai descoperit ceva surprinzător despre modul în care folosești netul?”

Activitate 4

Fișă de lucru și reflecție (10 min)

- ✓ Împreună cu elevii vom discuta despre: efectele negative pe termen lung ale utilizării excesive a internetului
- ✓ Pornind de la discuții elevii primesc o fișă cu două tabele (anexa nr. 4):
 - Fapte concrete realizate pe internet
 - Efectele acestora
- ✓ Sarcina lor este să asocieze faptele cu efectele.

De reținut: utilizarea internetului nu este dăunătoare în sine, dar trebuie să fie făcută cu măsură.

Tema pentru acasă (5 min)

- ✓ Elevii primesc sarcina: până la următoarea întâlnire să monitorizeze pentru ce folosesc internetul și să marcheze activitățile cu **verde, galben sau roșu**.

ÎNTÂLNIREA 3 „Bomboane și legume digitale”

Durata: 50 minute

Obiective:

- Elevii învață să distingă între utilizarea utilă și cea inutilă a internetului.
- Elevii conștientizează timpul pe care îl petrec online și modul în care ar putea să îl folosească mai eficient.
- Elevii identifică motivele pentru care stau online și reflectează la impactul asupra stării lor.
- Elevii sunt motivați să ia decizii mai conștiente legate de consumul digital.

Materiale:

- Fișe de lucru („Timpul invizibil”)
- Listă prestabilită de activități online (utile și mai puțin utile)
- Tablă inteligentă / flipchart
- Creioane, markere

Desfășurarea activităților

Activitatea 1

Revenirea la tema de casă (5–7 min)

- ✓ **Consilierul:** întreabă elevii cum au monitorizat activitățile online, ce au descoperit, cum s-au simțit notând cu verde, galben și roșu.
- ✓ Se notează pe tablă câteva exemple din fiecare categorie.
- ✓ **Scop:** activarea experiențelor personale, pregătirea pentru analogia următoare.

Activitatea 2

„Legume și bomboane digitale” (5 min)

- ✓ **Consilierul** explică analogia:
 - *Legumele digitale* = activități poate mai puțin atractive, dar utile și sănătoase pe termen lung (ex.: învățare, comunicare cu familia, informare).

- *Bomboanele digitale* = activități plăcute și captivante pe termen scurt, dar care în exces pot dăuna (ex.: TikTok, jocuri repetitive).

Activitatea 3

„Bomboane și legume digitale” – lucru în grupuri (12–15 min)

- ✓ Clasei i se împarte în 4 grupe. Fiecare grup primește o listă cu diverse activități digitale (ex.: citit articole, scroll pe TikTok, căutare pentru școală, jocuri online, tutoriale, shopping online).
(anexa nr. 5)
- ✓ Sarcina lor va fi să clasifice fiecare activitate în „legume digitale” sau „bomboane digitale”.
- ✓ Prezentare: fiecare grup își expune munca, lipind pe tablă sau citind lista.
- ✓ **Discuție ghidată:**
 - Din care categorie aveți mai multe activități?
 - Cu care petreceți mai mult timp?
 - Cum vă simțiți după o oră pe YouTube/TikTok versus după o oră de citit/articole utile?
 - Dacă ar fi să reduceți dintr-o categorie, care ar fi?

Activitatea 4

„Timpul invizibil” (12–13 min)

- ✓ Consilierul prezintă date orientative: „Dacă stai 4 ore pe zi online, într-un an înseamnă aproape 2 luni din viață doar pe internet.”
- ✓ Fiecare elev primește fișă de lucru și calculează cât timp petrece personal pe net într-o zi, o săptămână, o lună, un an. (10 min) (anexa nr. 6)
- ✓ **Reflecție individuală (5 min):**
 - Ai rămas surprins de rezultat?
 - Dacă ai reduce o oră, din ce categorie ai reduce?
 - Pentru ce ai folosi acel timp câștigat?

Activitatea 5

Masă rotundă – „Timpul în favoarea mea” (8–10 min)

- ✓ Discuție deschisă pe baza întrebărilor prestabilite:

- Dacă ai avea 2 luni în plus într-un an, ce ai face cu ele?
- Care ar fi cea mai bună modalitate de a câștiga o oră pe zi?
- Există activități la care renunți doar ca să stai pe net? Care sunt acestea?

De reținut: scopul nostru nu este să criticăm utilizarea internetului, ci să motivăm pentru un consum mai conștient.

Activitatea 6

Încheiere și temă pentru acasă (3–5 min)

- ✓ **Mesaj cheie:** „Instrumentele digitale sunt parte din viața noastră, dar depinde de noi să alegem ce e legumă și ce e bomboană.”
- ✓ **Temă de acasă:** fiecare elev să scrie trei sarcini pe care le-ar putea face pentru a câștiga 5 ore libere într-o săptămână.
- ✓ Să se automonitorizeze și să noteze: dacă au avut timp liber, pentru ce l-au folosit (în afara statului pe net).

ÎNTÂLNIREA 4 „Ce se ascunde sub apă?”

Durata: 50 minute

Obiective specifice

- Elevii identifică motivele pentru care stau pe internet.
- Elevii conștientizează că uneori folosirea internetului este doar o modalitate de a masca o nevoie sau o stare emoțională.
- Elevii propun activități alternative pentru a evita pierderea inutilă de timp online.

Materialie

- Flipchart și markere
- Fișe de lucru cu desenul „iceberg”
- Fișe de lucru pentru analiza circumstanțială („situație–gând–comportament–rezultat”)
- Listă cu stări emoționale (pentru exercițiul alternativelor)
- Creioane/pixuri

Desfășurarea activităților

Activitatea 1

Revenirea la tema de acasă (5–7 min)

- ✓ **Întrebare de pornire:** „Cum ați petrecut timpul liber în ultima săptămână? Ce ați observat despre modul vostru de a vă organiza?”
- ✓ Se fac câteva completări pe flipchart.
- ✓ **Consilierul va face legătură cu tema activității:** „Astăzi ne vom concentra pe motivele pentru care stăm pe internet.”

Activitatea 2

Brainstorming: „De ce stăm pe net?” (8–10 min)

- ✓ Consilierul întreabă elevii: „Care sunt motivele pentru care stați pe internet?”
- ✓ Răspunsurile elevilor se notează pe flipchart.
- ✓ Exemple posibile: plictiseală, distragere, comunicare, informare, jocuri, relaxare, obișnuință.
- ✓ **Scop:** elevii încep să reflecteze asupra motivațiilor reale.

Activitatea 3

„Icebergul digital” (12–15 min)

- ✓ **Explicația consilierului:** „La fel ca un iceberg, și utilizarea internetului are o parte vizibilă și o parte ascunsă. Sus vedem activitatea concretă (ce facem efectiv online), dar dedesubt se află adevăratele motive (plictiseală, singurătate, nevoie de validare). (anexa nr. 7)
- ✓ Elevii primesc o fișă cu desenul unui iceberg:
 - **Deasupra apei:** scriu activitățile pe care le fac online.
 - **Sub apă:** scriu motivele pentru care fac aceste activități.
- ✓ **Discuție de reflecție:**
 - Poate fi rezolvată partea de sub apă doar cu ajutorul telefonului/ instrumentelor digitale?
 - Ce altceva te-ar putea ajuta?
 - Care este motivul cel mai des pentru care folosești telefonul?
 - Dacă nu ai avea telefon, cum ai rezolva acea nevoie?

De reținut: „E important să știm scopul pentru care folosim internetul.”

Activitatea 4

„Cercul timpului pierdut?” (10 min)

- ✓ **Exemplul consilierului:**
 - Situație: „Am zece minute libere.”
 - Gând: „Hai să verific cine e online.”
 - Comportament: „După 30 de minute încă stau pe net.”
 - Rezultat: „Nu m-a ajutat cu nimic, mă simt obosit și golit de energie.”
- ✓ **Exercițiul elevilor:** fiecare primește o fișă și completează propriul ciclu Situație–Gând–Comportament–Rezultat. (anexa nr.8)
- ✓ **Scop:** elevii identifică cum ajung să piardă timp online fără să își dea seama.

Activitatea 5

„Alternative la stările emoționale” (8–10 min)

- ✓ Elevii primesc o listă de stări emoționale (plictiseală, supărare, oboseală, stres, singurătate, bucurie). (anexa nr. 9)
- ✓ **Sarcina lor este:** să noteze ce ar putea face concret în acea stare, **fără telefon.**
- ✓ Exemple:
 - Plictiseală → joc de societate, desen, ieșit la plimbare.
 - Supărare → vorbesc cu un prieten, scriu într-un jurnal.
- ✓ **Discuție comună:** ce alternative au apărut, care par mai ușor de aplicat.

Activitatea 6

Concluzie și temă pentru acasă (5 min)

- ✓ Se face o listă comună pe flipchart: „Activități alternative în locul telefonului”.
- ✓ **De reținut:** „Scopul nu este să interzicem internetul, ci să știm de ce îl folosim și ce altceva am putea face pentru a ne simți bine.”
- ✓ **Tema:** fiecare elev să aplice cel puțin 3 activități alternative din lista creată și să noteze cum s-a simțit când le-a folosit.

ÎNTÂNIREA 5 „Conectat la realitate: alegerea mea”

Durata: 50 minute

Obiective specifice

- Elevii identifică aplicațiile și site-urile care pot fi utilizate în favoarea lor.
- Elevii conștientizează scopul și modul de utilizare a internetului.
- Elevii reflectează asupra întregului program și formulează angajamente personale pentru viitor.

Materiale

- Cartonaje cu numele aplicațiilor (Kahoot, Wordwall, ChatGPT, Quizizz, Instagram, Facebook, YouTube, Duolingo, Canva etc.)
- Hârtie mare (flipchart sau A3) pentru afișe
- Markere, carioci, stickere, lipici
- Un model de „contract de angajament” pentru fiecare elev
- Foi albe pentru reflecția scrisă finală

Desfășurarea activităților

Activitatea 1.

„Emoji-ul meu de azi” (5 min)

- ✓ Fiecare elev este întrebat dacă în ziua respectivă a folosit telefonul.
- ✓ Dacă răspunsul este „da”, elevul spune cu ce scop l-a folosit (ex.: comunicare, joacă, învățare, social media).
- ✓ Apoi alege un emoji care să reprezinte **cum s-a simțit** în timp ce a folosit telefonul.
- ✓ **Scop:** conștientizarea modului în care folosirea telefonului influențează starea emoțională și introducerea într-o atmosferă relaxată și interactivă.

Activitatea 2

„Aplicațiile – prieteni sau capcane?” (15 min)

- ✓ Elevii sunt împărțiți în 4 grupe. Fiecare grupă primește 1–2 aplicații (Kahoot, Wordwall, ChatGPT, Quizizz, Instagram, Facebook etc.).

- ✓ **Sarcina lor va fi:** să realizeze un afiș care să conțină:
 - Avantajele aplicației
 - Riscurile sau dezavantajele
 - Situații concrete în care ajută
 - O recomandare pentru folosirea responsabilă („Cum să folosim cu cap aplicația X”).
- ✓ **Prezentare:** fiecare grupă prezintă afișul celorlalți.
- ✓ **Scop:** elevii fac diferența între folosire utilă și riscantă.

Activitatea 3

„Ce am învățat?” (10 min)

- ✓ „Roata recapitulării”/ cartonașe extrase la întâmplare cu întrebări:
 - Ce sunt „legumele digitale”?
 - Ce sunt „bomboanele digitale”?
 - Ce ai învățat din activitatea cu icebergul?
 - Cum poți câștiga timp reducând o oră online?
 - Ce alternativă ți-a plăcut cel mai mult până acum?

Activitatea 4

„Internetul și eu” (8 min)

- ✓ Fiecare elev scrie pe o foaie scurt răspuns la 2 întrebări:
 - Ce am învățat despre mine și internet în acest program?
 - Care este o schimbare concretă pe care vreau să o fac?
- ✓ Elevii în mod voluntar pot citi răspunsurile.

Activitatea 5.

„Contractul meu digital” (8 min)

- Consilierul prezintă un contract/ angajament simplu. Elevii semnează fiecare angajament și îl păstrează (sau îl lipesc într-un colț al clasei, ca simbol colectiv). (*anexa nr. 10*)

Activitatea 6. Încheiere simbolică

„Conectat la realitate” (4–5 min)

- ✓ Pe flipchart se scrie mare: „**Ce iau cu mine din acest program?**”
- ✓ Fiecare elev lipește un post-it cu o idee, un cuvânt sau un desen care simbolizează experiența sa.

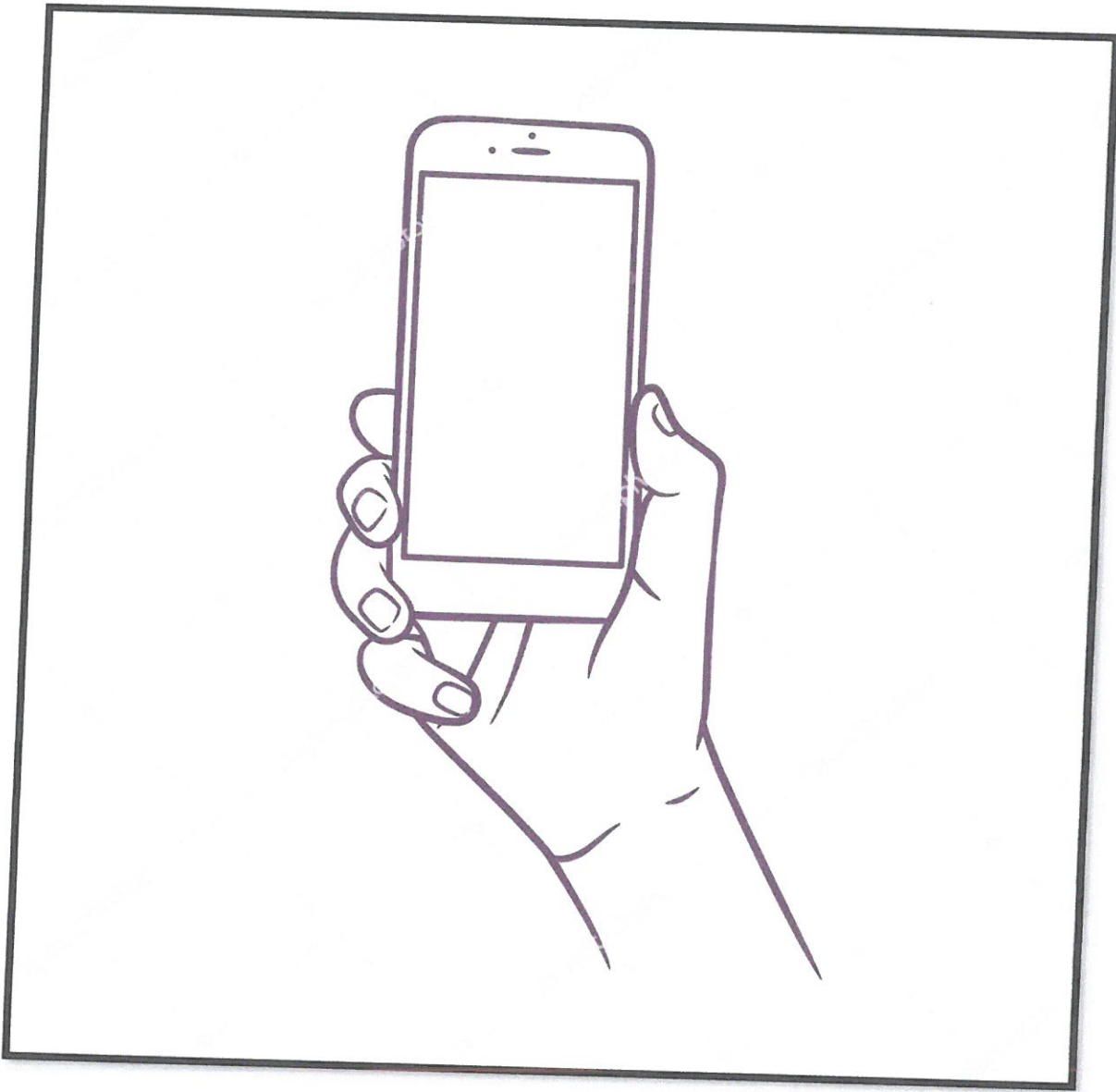
Tema finală (voluntară):

Elevii aleg o aplicație pe care o folosesc zilnic și scriu acasă:

- ✓ Cum mă ajută concret?
- ✓ Cum m-ar putea încurca?
- ✓ Care sunt regulile mele personale pentru a o folosi responsabil?

Anexe

Anexa nr. 1

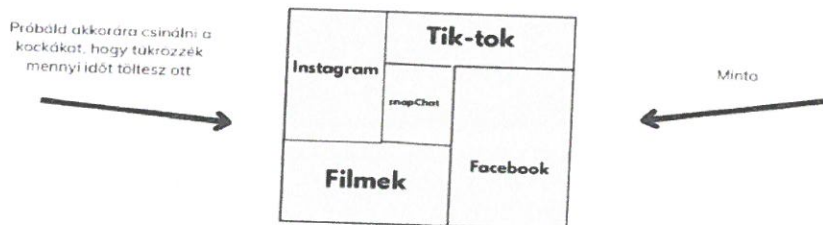
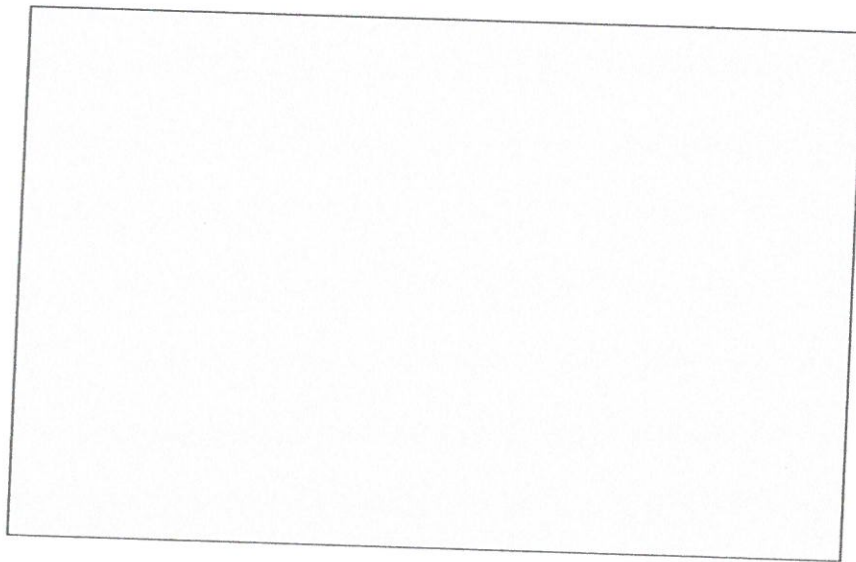


Anexa nr. 2

Care a fost ultimul lucru pe care l-ai făcut pe telefon înainte să vi la școală?	Care este aplicația ta preferată și de ce?
Dacă nu ar exista internet pentru o zi, ce ai face în loc?	Dacă jocul sau aplicația ta preferată ar fi o persoană, ce trăsătură de caracter ar avea?
Crezi că ecranul te ajută sau îți îngreunează	Dacă tu ai fi „responsabilul de timp de

să fii fericit?	ecran" în familia ta, ce regulă ai stabili?
Crezi că internetul a adus mai multe lucruri bune sau mai multe lucruri rele în viața noastră? De ce?	Care este acel lucru pe care îl avem datorită lumii digitale și pe care îl apreciezi foarte mult?

Anexa nr. 3



Anexa nr. 4

Misiune vs. quest? Care sunt consecințele obișnuințelor digitale?

Fii pregătit pentru o aventură interesantă!

În tabelul de mai jos, în coloana din stânga vei găsi diferite „fapte digitale”, iar în tabelul de jos vei găsi o listă de „consecințe” ale acestor comportamente.

Sarcina ta: transcrie consecințele din tabelul de jos lângă „faptele digitale” corespunzătoare, ținând cont de reacția sau preferința ta.

În fiecare seară stau pe telefon și butonez.	
--	--

Toate ziua stau în fața unui ecran, fără să ies.	→
Deseori mă întrerup notificările, în timp ce învăț.	→
Mă joc mult cu prieteni online, fără să ne întâlnim.	→
Planific când și cât timp stau pe net.	→
Petrec mult timp în aer liber.	→
Folosesc calculatorul pentru lucruri creative .	→
În secret mă uit la poze/ video care nu sunt recomandate copiilor.	→
Deseori citesc comentariile scrise de ceilalți, și mă compar cu ele.	→

Consecințele

Devin mai trist(ă), am mai puțin încredere în mine ,simt că nu sunt bun de nimic.	Dimineața mă trezesc greu, sunt obosit toate ziua.
Îmi dezvolt imaginația și învăț lucruri noi.	După aceea mă simt anxios, îmi este frică sau adorm cu greu.
Am mai mult timp pentru prieteni și sport.	Mă simt mai echilibrat și dorm bine nopatea.
Petrecem mai puțin timp împreună în realitate	Nu am energie și am dureri de cap

Nu mă pot concentra la teme.

Anexa nr. 5

Bomboana digitale vs. Legume digitale



Lista activităților digitale

- Videoclipuri cu redare automată: „încă un episod” – și deja au trecut 2 ore
- Învățarea unui nou hobby: muzică, desen etc., pe baza videoclipurilor online
- Aplicație pentru notițe / jurnal
- YouTube Shorts – un clip după altul
- Dramele influencerilor, urmărirea bârfei
- Provocări TikTok în care „intri fără să vrei”
- Audierea unei cărți electronice sau a unei cărți audio
- Aplicații pentru învățarea limbilor străine (Duolingo, Quizlet)
- Derulare fără țintă pe TikTok / Instagram Reels
- Curs online, aplicații de dezvoltare a competențelor (ex. programare, fotografie)
- Jocuri timp de ore întregi
- Documentar pe o temă interesantă
- Jocuri mobile fără sens, doar pentru a trece timpul
- Videoclipuri de mișcare, sport pe YouTube
- Aplicații creative: desen, editare muzicală, editare video
- Ascultarea muzicii pentru relaxare sau pentru studiu
- Chat în paralel cu 4–5 persoane, în timp ce studiezi
- Canale educative pe YouTube (ex. motivație, matematică, chimie etc.)

- Meme-uri aleatorii, vizionarea videoclipurilor ore întregi
- Mâncat în fața ecranului, videoclipuri care rulează în fundal
- Căutarea de rețete sănătoase, gătitul pe baza unui videoclip
- Verificarea constantă a notificărilor
- Maraton lung de jocuri – deja nu te mai distrează, dar tot continui

Anexa nr. 6

Cât timp digital am eu?

– Gândește-te!

A venit momentul să te gândești puțin la propriul timp digital! Fii sincer cu tine, nu există răspuns greșit. Scopul este să îți cunoști mai bine obiceiurile și să găsești echilibrul.

1. Ziua ta digitală

Cât timp petreci în medie pe zi (în minute sau ore) în fața ecranelor digitale (jocuri, video, rețele sociale, filme etc., dar NU pentru studiu)?

Pe zi: _____ ore

2. Calculăm împreună – Cât înseamnă asta?

Să vedem cât înseamnă acest timp în unități mai mari! (Folosește calculatorul sau roagă un adult să te ajute!)

• Timp săptămânal:

- Dacă petrec _____ ore pe zi online, într-o săptămână asta înseamnă:

_____ ore x 7 zile = _____ ore pe săptămână

• Timp lunar (aprox.):

- Dacă petrec _____ ore pe săptămână online, într-o lună (aprox. 4 săptămâni) asta înseamnă:

_____ ore x 4 săptămâni = _____ ore pe lună

• Timp anual (aprox.):

- Dacă petrec _____ ore pe lună online, într-un an (12 luni) asta înseamnă:

_____ ore x 12 luni = _____ ore pe an

3. Gândim împreună!

Crezi că este mult, puțin sau exact cât trebuie? (Încercuiește!)

Mult Puțin Exact cât trebuie

De ce crezi asta?

- Din tot acest timp online, cât este cu adevărat „util”? (timp care îți aduce ceva bun – înveți, îți dezvolti abilități, te simți bine, ajuți pe cineva).

Exemplu: _____

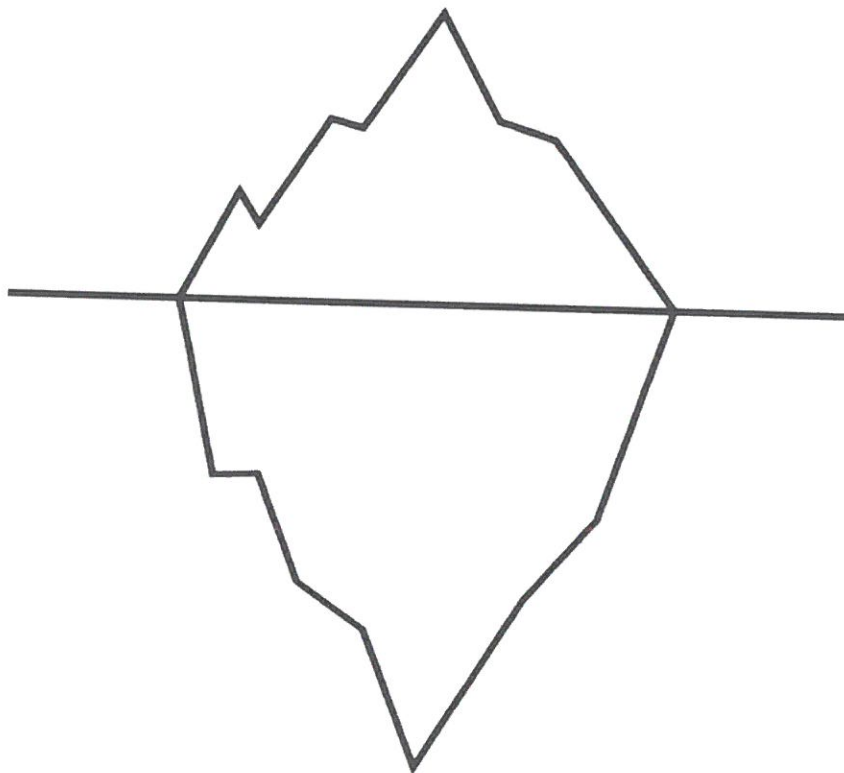
- Și cât este timp care „zboară fără rost”? (scroll fără sens, vizionare care nu lasă nimic în urmă, după care te simți obosit sau fără energie).

Exemplu: _____

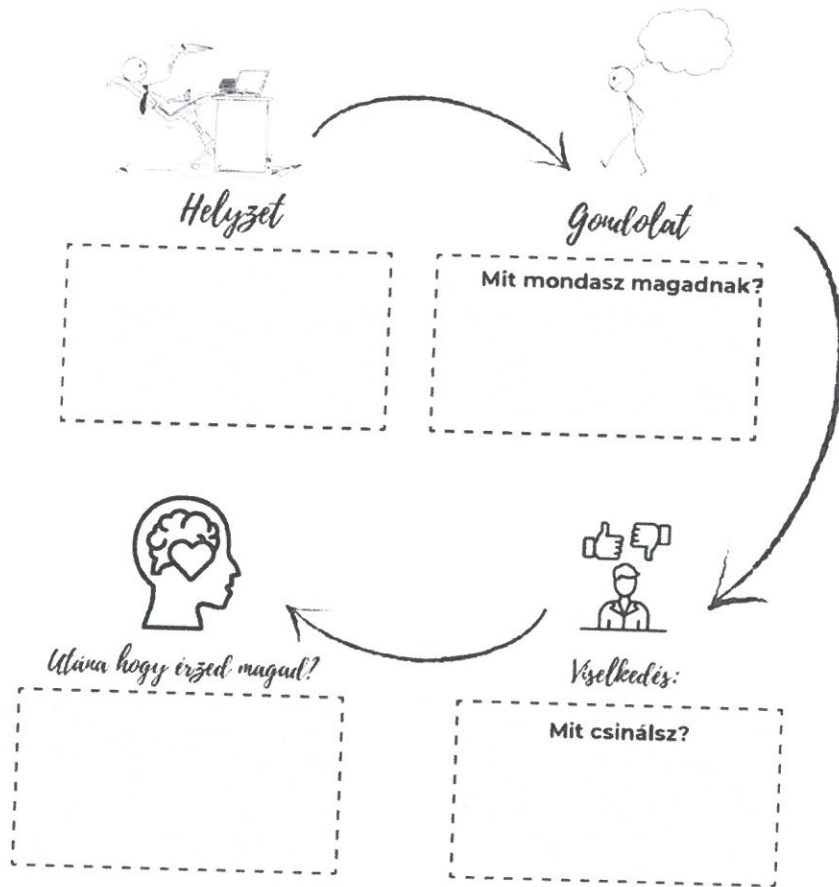
Dacă ai putea schimba ceva, ce ai face diferit cu timpul tău digital ca să fie mai mult „util” și mai puțin „pierdut”?

Anexa nr. 7

”ICEBERGUL digital”



Anexa nr. 8



(Situatie - gând- comportament- rezultat)

Anexa nr. 9

Ce să fac dacă...?

În tabelul de mai jos vei găsi diferite stări și situații emoționale. În fiecare chenar gol scrie soluțiile tale pentru a gestiona emoția respectivă, gândindu-te la activități care te pot calma și care îți pot da energie.

Mă plictisesc	
Sunt trist	
Nu am chef	
Nici nu știu...îmi vine să mă uit pe telefon	
Aș vrea să mă relaxez	

Aș dori să mă socializez	
Mă depășește situația	
Nu îmi place la ce mă gândesc, aș dori să distrag atenția	

Anexa nr. 10

Contractul meu digital

Eu, _____, elev/ă în clasa _____, mă angajez ca de azi înainte să folosesc internetul în mod conștient și responsabil.

Prin această promisiune personală, declar că voi respecta următoarele principii:

1. Aleg activități online care îmi aduc valoare, bucurie și echilibru.
2. Încerc să reduc timpul petrecut fără scop pe internet.
3. Îmi amintesc mereu că viața offline și relațiile reale sunt la fel de importante ca cele online.
4. Încerc să găsesc alternative sănătoase și utile atunci când simt nevoia să petrec prea mult timp pe telefon.

Data: _____

Semnătura: _____