

# EȘTI DEPENDENT DE TELEFON?

14+

**SUBIECT:** Echilibrul în mediul online, Sănătate și Stare de Bine, Literație Digitală

**LESSON TOPIC:** Înțelegerea și gestionarea dependenței digitale

**DURATA:** 50 minute

## OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE:

### Obiectivele principale ale lecției:

Elevii vor învăța cum să recunoască semnele dependenței digitale, să înțeleagă efectele acestora asupra sănătății lor mentale și fizice și să se protejeze împotriva utilizării excesive

### Competențe pe care le vor dobândi elevii:

- Înțelegerea consecințelor mentale, sociale și fizice ale utilizării excesive a tehnologiei digitale.
- Conștientizarea pericolelor potențiale ale petrecerii a prea mult timp online.
- Elaborarea de strategii pentru reducerea dependenței de dispozitivele digitale.

## MATERIALE / RESURSE

### NECESARE:

- Modulul 6 DIGI-CIVIS (<https://www.digi-civis.eu/e-learning>)
- Chestionar interactiv
- Videoclipuri
- Notițe adezive și markere pentru activități pe grupe

## METODE / TEHNICI:

- Chestionar interactiv
- Discuții în grupuri mici
- Reflecție personală și autoevaluare
- Discuții în clasă și feedback

## PREZENTAREA GENERALĂ A LECȚIEI:

### PREGĂTIRE:

- Parcurgeți cu atenție Modulul 6 DIGI-CIVIS pentru a înțelege conceptele fundamentale ale gestionării timpului și ale stării de bine digitale.
- Utilizați un chestionar interactiv care îi ajută pe elevi să își evalueze propriile obiceiuri digitale. Consultați [exemplul](#) nostru creat cu Genially.
- Pregătiți clasa pentru discuții în grup cu ajutorul notițelor adezive și a markerelor.

### DESFĂȘURAREA LECȚIEI:

#### Introducere (20 minute)

- Pentru încălzire, utilizați chestionarul Genially pentru a evalua rolul tehnologiei în viața de zi cu zi a elevilor și obiceiurile lor digitale. Apoi, prezentați și explicați conceptul de dependență digitală.
- Arătați un scurt videoclip despre efectul ecranului asupra creierului, cum ar fi [PBS News - The drug-like effect of screen time on the teenage brain](#).

#### Activitate pe grupe (15 minute)

- Împărțiți clasa în grupe și dați fiecărei grupe notițe adezive și markere.
- Rugați fiecare grupă să facă un brainstorming și să noteze semnele de dependență digitală pe care le-au observat la ei înșiși sau la alții (de exemplu, verificarea telefonului la prima oră a dimineții, dificultăți de concentrare fără un ecran în față).
- După 10 minute, fiecare grupă își prezintă constatările, iar profesorul organizează notițele lipite pe tablă, evidențiind temele recurente și semnele-cheie ale dependenței.

#### Discuția în clasă (15 minute)

- Facilitați o discuție despre efectele emoționale și fizice ale dependenței digitale, inclusiv probleme potențiale precum creșterea anxietății, scăderea concentrării, probleme de somn și relații tensionate.
- Încurajați elevii să împărtășească experiențe personale în care au simțit că au petrecut prea mult timp online sau s-au simțit anxioși fără telefoanele lor.
- Introduceți conceptul de detoxifiere digitală și explicați beneficiile pauzelor de la timpul petrecut în fața ecranului.
- La final, rezumați punctele-cheie ale lecției, subliniind importanța recunoașterii dependenței digitale și a adoptării unor măsuri proactive pentru a o gestiona.

## INFORMAȚII SUPLIMENTARE:

- The New York Times, [Dependenți de distracție](#)
- 60 Minutes, [Timpul petrecut în fața ecranului](#)
- Embark, [Ce este dependența de tehnologie?](#)
- Relevance, [Dilema digitală: Cum afectează dependența de tehnologie tinerii de astăzi?](#)
- Adam Alter, [De ce ecranele noastre ne fac mai puțin fericiți](#)
- Big Think, [Dependența digitală: Cum jumătate din lumea dezvoltată a devenit dependentă de internet | Adam Alter](#)

## ANNEXES:

- Chestionar interactiv pentru evaluarea obiceiurilor digitale ale elevilor:  
<https://view.genially.com/67c81dd5ab431a1e00e5aefb>  
(creat cu [Genially](#)).

## TEMA PENTRU ACASĂ:

- Rugați elevii să reflecteze asupra obiceiurilor lor digitale actuale, observând orice semne de dependență (de exemplu, nevoia de a-și verifica telefonul în mod constant, pierderea noțiunii timpului atunci când sunt online). Elevii ar trebui apoi să stabilească un obiectiv personal de reducere a timpului petrecut în fața ecranului sau de implementare a unor obiceiuri digitale mai sănătoase, cum ar fi ore fără tehnologie sau limitarea utilizării rețelelor de socializare.
- Rugați elevii să scrie un scurt paragraf în care să răspundă la următoarele întrebări: Sunt elevii dependenți de telefoanele lor mobile? Dacă da, este aceasta o problemă?

## EVALUARE:

- Prin intermediul testului, al participării la activitățile de grup și la discuțiile din clasă, profesorul evaluează înțelegerea elevilor și capacitatea lor de a recunoaște semnele dependenței digitale și de a pune în aplicare strategii pentru obiceiuri digitale mai sănătoase.