

# OBICEIURI DIGITALE SĂNĂTOASE ȘI GESTIONAREA TIMPULUI PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI

13+

**SUBIECT:** Sănătate & Stare de bine, Literație Digitală

**TEMA LECȚIEI:** Dezvoltarea de strategii pentru obiceiuri digitale sănătoase și gestionarea eficientă a timpului petrecut în fața ecranului

**DURATA:** 50 minute

## OBIECTIV/ OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE:

### Obiectivul principal al lecției:

Elevii vor învăța cum să dezvolte obiceiuri digitale sănătoase, să gestioneze eficient timpul petrecut în fața ecranului și să înțeleagă importanța echilibrării activităților online și offline pentru starea de bine.

### Competențe pe care le vor dobândi elevii:

- Înțelegerea efectelor timpului excesiv petrecut în fața ecranului asupra sănătății fizice și mentale.
- Abilitatea de a crea un program zilnic echilibrat care să includă atât activități digitale, cât și non-digitale.
- Dezvoltarea de competențe pentru utilizarea tehnologiei în mod responsabil și conștient, în special în contexte sociale și educaționale.

## MATERIALE/RESURSE NECESARE:

- Modulul 6 (<https://www.digi-civis.eu/e-learning>)
- Prezentare sau material video privind obiceiurile digitale sănătoase și efectele timpului petrecut în fața ecranului.
- Broșuri cu un exemplu de program zilnic pentru gestionarea timpului petrecut în fața ecranului și o fișă de lucru

## METODE/TEHNICI:

- Prezentare interactivă sau video
- Discuții în grup și colaborare
- 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.
- Pregătiți un scurt videoclip cu privire la impactul timpului excesiv petrecut în fața ecranului, subliniind efectele asupra sănătății fizice și mentale (de exemplu, oboseala ochilor, probleme de somn, lipsa de concentrare). Vedeți exemplul nostru creat cu Edpuzzle.
- Imprimați documente care prezintă un exemplu de rutină zilnică echilibrată și o fișă de reflecție pe care elevii să le completeze.

## DESFĂȘURAREA LECȚIEI:

### Introducere (15 minute)

- Introduceți subiectul întrebând elevii despre obiceiurile lor actuale privind timpul petrecut în fața ecranului.
- Împărtășiți câteva statistici privind timpul mediu petrecut pe ecran de adolescenți și discutați problemele comune asociate cu utilizarea excesivă a ecranului (de exemplu, somnul insuficient, oboseala ochilor, stresul).
- Arătați filmulețul (5 minute) care explică efectele utilizării prelungite a ecranului și importanța gestionării timpului petrecut pe ecran.

### Activitate pe grupe (20 de minute)

- Împărțiți clasa în grupe mici (3-4 elevi per grupă) și cereți fiecărei grupe să discute despre obiceiurile lor legate de timpul petrecut în fața ecranului și despre provocările cu care se confruntă în gestionarea utilizării digitale.
- Furnizați fiecărei grupe un exemplu de program zilnic care include activități echilibrate (digitale și non-digitale).
- Grupele ar trebui să discute și să personalizeze exemplul de program pe baza rutinelor lor personale, cu scopul de a limita timpul inutil petrecut în fața ecranului.

### Discuții în clasă (15 minute)

- Fiecare grupă își prezintă programele modificate și discută despre strategiile pe care intenționează să le utilizeze pentru a-și gestiona mai eficient timpul petrecut în fața ecranului.
- La final, rezumați principalele concluzii ale lecției: importanța echilibrării timpului petrecut pe ecran cu alte activități și practicarea unei utilizări conștiente a tehnologiei. Încurajați elevii să ia în serios obiectivele lor individuale privind timpul petrecut în fața ecranului și să reflecteze asupra progreselor lor în următoarele săptămâni.

### INFORMAȚII SUPLIMENTARE:

1. Sugerați resurse precum aplicații care monitorizează timpul petrecut în fața ecranului: Forest, Screen Time.
2. Furnizați articole sau videoclipuri privind efectele timpului petrecut pe ecran și sfaturi pentru obiceiuri digitale mai sănătoase, cum ar fi:
3. AIFS, Too much time on screens? Screen time effects and guidelines for children and young people
4. What's the Big Data, Average Screen Time for Teens (2024).
5. Scripps News, How Does Screen Time Impact Our Brains?
6. Sfaturi pentru un timp petrecut în fața ecranului mai sănătos
7. Echilibrarea timpului petrecut în fața ecranului: Sfaturi pentru obiceiuri digitale mai sănătoase

### ANEXE:

- Video interactiv privind efectele timpului petrecut în fața ecranului asupra sănătății:  
<https://edpuzzle.com/media/67c85e2f300ba43bdbd0feba> (creat cu Edpuzzle).
- Exemplu de program zilnic pentru gestionarea timpului petrecut în fața ecranului și fișă de lucru pentru reflectarea timpului petrecut în fața ecranului (pe ultima pagină a planului de lecție).

### TEMA PENTRU ACASĂ:

- Rugați elevii să utilizeze o aplicație încorporată în telefon sau un dispozitiv de urmărire a timpului petrecut în fața ecranului pentru a-și monitoriza timpul petrecut în fața ecranului în următoarele 3 zile, încercând să pună în practică unele sfaturi învățate despre o rutină zilnică echilibrată.
- Rugați elevii să scrie o scurtă reflecție (150-200 de cuvinte) cu privire la faptul dacă au reușit să reducă timpul petrecut în mod inutil pe ecran și cum s-au simțit ca urmare a acestui lucru.

### EVALUARE:

- Profesorul evaluează atenția, implicarea și înțelegerea elevilor prin discuții în clasă, activități de grup și feedback-ul elevilor cu privire la programele modificate.
- Fișele de lucru pentru reflecție și temele pentru acasă vor evalua cât de bine au înțeles elevii importanța gestionării timpului petrecut în fața ecranului și dacă pot aplica strategiile învățate în clasă.

## PROGRAM ZILNIC ECHILIBRAT

Acest program oferă un echilibru între activitățile digitale și non-digitale pentru a vă ajuta să gestionați eficient timpul petrecut în fața ecranului, menținând în același timp un stil de viață sănătos. Adaptați-l pentru a se potrivi rutinei și nevoilor voastre personale!

| Ora               | Activități                                                                                    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:00 AM - 8:00 AM | Rutina de dimineață (trezirea, micul dejun, pregătirea) - <b>Fără ecrane</b>                  |
| 8:00 AM - 1:00 PM | Școală sau studiu (online sau fizic) - <b>Activitate digitală</b>                             |
| 1:00 PM - 2:30 PM | Pauza de prânz - <b>Fără ecrane</b> (mâncați, discutați cu prietenii, faceți o plimbare)      |
| 2:30 PM - 5:00 PM | Școală sau studiu/ Teme pentru acasă sau activități educaționale - <b>Activitate digitală</b> |
| 5:00 PM - 6:00 PM | Activitate fizică (sport, plimbare, antrenament) - <b>Fără ecrane</b>                         |
| 6:00 PM - 7:00 PM | Timp liber (citit, hobby-uri, proiecte creative) - <b>Fără ecrane</b>                         |
| 7:00 PM - 8:00 PM | Cina și timpul petrecut în familie - <b>Fără ecrane</b>                                       |
| 8:00 PM - 9:00 PM | Divertisment (vizionare TV, jocuri video) - <b>Activitate digitală</b>                        |
| 9:00 PM - 9:30 PM | Odihniți-vă (citiți, țineți un jurnal, meditați) - <b>Fără ecrane înainte de culcare</b>      |
| 9:30 PM           | Ora de culcare (8-9 ore de somn) - <b>Fără ecrane</b>                                         |



## FIȘĂ DE LUCRU PENTRU A REFLECTA ASUPRA TIMPULUI PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI

Folosiți această fișă de lucru pentru a reflecta asupra obiceiurilor voastre actuale privind timpul petrecut în fața ecranului și pentru a stabili obiective de îmbunătățire a gestionării timpului.

### 1. Obiceiuri actuale privind timpul petrecut în fața ecranului:

- Câte ore pe zi petreceți de obicei în fața ecranului (telefon, tabletă, computer, televizor)?
- Când utilizați cel mai mult ecranele (de exemplu, după școală, înainte de culcare, în timpul meselor)?

### 2. Efecte negative experimentate:

- V-ați confruntat cu oricare dintre următoarele efecte ca urmare a timpului excesiv petrecut în fața ecranului? (Bifați toate situațiile care se aplică)
- ☐ Probleme de somn
  - ☐ Lipsă de concentrare în timpul școlii sau al studiului
  - ☐ Oboseala ochilor sau dureri de cap
  - ☐ Senzație de anxietate sau stres
  - ☐ Lipsă de activitate fizică
  - ☐ Senzația de îndepărtare de prieteni sau familie
  - ☐ Altele: \_\_\_\_\_

### 3. Obiective personale privind timpul petrecut în fața ecranului:

- Care este o mică schimbare pe care o puteți face pentru a reduce timpul petrecut în fața ecranului (de exemplu, fără telefon înainte de culcare, limitați rețelele de socializare)?
- Cum vă veți face timp pentru mai multe activități non-digitale în timpul zilei (de exemplu, exerciții fizice, hobby-uri, lectură)?
- Stabiliți-vă o limită zilnică a timpului petrecut în fața ecranului!

**Nu uitați!** Schimbările mici pot face o mare diferență în starea voastră de bine. Concentrați-vă asupra echilibrului și conștientizării atunci când utilizați dispozitive digitale!