

Starea de bine digitală- Ghid pentru profesori

O conversație de 10 - 15 minute, gata de folosit în sala de clasă

10 - 15 minute
Durată flexibilă

Fără pregătire
Gata de folosit

Elevi 6–18 ani
Adaptabilă în funcție de vârsta elevilor

Fundația Vodafone | Skills upload JT | școala din viitor

Despre acest ghid

Ce înseamnă starea de bine digitală

Starea de bine digitală se referă la modul în care tehnologia digitală ne influențează învățarea, relațiile, creativitatea, participarea și starea generală de bine. Include siguranța online, dar merge mai departe, ajutându-i pe tineri să reflecteze asupra modului în care pot folosi tehnologia cu scop, responsabil și în moduri care îi sprijină atât pe ei, cât și pe ceilalți.

Acest ghid propune o scurtă conversație introductivă la clasă. Îi ajută pe profesori să deschidă subiectul prin întrebări pozitive, deschise și adaptate vârstei, fără a necesita pregătire prealabilă sau materiale suplimentare.

IMPORTANT

Nu le cereți elevilor să împărtășească experiențe personale.

Înainte de a începe

Materiale	Format
Nu sunt necesare; opțional, hârtie sau bilețele adezive	Întreaga clasă, în perechi sau grupuri mici

Scop	O scurtă conversație sau un punct de pornire, nu o lecție completă și nici un program de sine stătător despre starea de bine digitală
Abordare recomandată	Selectați întrebările în funcție de vârsta elevilor și timpul disponibil
Link către programul local	Aflați mai multe despre programul nostru și resursele pentru starea de bine digitală aici: Parteneriatul pentru Bunăstarea Digitală a Copiilor - Skills Upload Jr | Education and Technology, catalysts for change și Activități „Școala din viitor" | Fundația Vodafone România

Informații pentru profesor

De ce este importantă această conversație

Tehnologia face parte din viața de zi cu zi a tinerilor. Ea poate sprijini învățarea, relațiile, creativitatea și participarea, dar poate aduce și provocări care necesită reflecție și alegeri responsabile.

Starea de bine digitală înseamnă mai mult decât siguranță online. Ea include competențele, încrederea, reziliența, gândirea critică și autonomia de care tinerii au nevoie pentru a folosi tehnologia într-un mod pozitiv și pentru a naviga în mediile digitale.

Dezvoltarea acestor competențe este un proces pe termen lung, care necesită învățare, reflecție și exersare. Acest material oferă un punct de pornire care îi ajută pe elevi să reflecteze asupra experiențelor lor.

În esență, această conversație pornește de la o întrebare simplă:

„Cum mă poate ajuta tehnologia să învăț, să mă conectez cu ceilalți, să creez și să produc o schimbare pozitivă?”

Această scurtă conversație își propune să îi încurajeze pe elevi să:

1. reflecteze asupra modurilor în care tehnologia poate sprijini învățarea, relațiile și creativitatea
2. analizeze modul în care alegerile digitale le pot influența propria stare de bine și pe cea a celorlalți
3. identifice un mod pozitiv sau echilibrat în care ar putea folosi tehnologia în săptămâna următoare

Crearea unui mediu de discuții sigure și incluzive

A. Facilitați discuția cu respect

- Încurajați o discuție bazată pe respect
- Reamintiți-le elevilor că participarea este voluntară
- Evitați să puneți presiune pe elevi pentru a împărtăși experiențe personale
- Reamintiți-le elevilor că nu există un singur răspuns corect. Vom asculta cu respect, vom rămâne curioși și vom reflecta împreună asupra alegerilor responsabile

B. Includeți experiențe diferite

Elevii pot avea experiențe digitale foarte diferite. Încurajați curiozitatea și reflecția, în loc să judecați cât de mult folosesc elevii tehnologia.

Nu presupuneți că fiecare elev are propriul dispozitiv electronic, acces stabil la internet sau aceeași libertate de a folosi tehnologia acasă. Elevii pot răspunde folosind exemple de la școală, de pe dispozitive utilizate în comun sau din situații la care au fost martori.

Oferiți opțiuni diferite de participare, precum reflecția individuală, discuția în perechi, scrisul sau împărtășirea cu întreaga clasă.

SALVGARDARE

C. Dacă este semnalată o îngrijorare

Ascultați cu calm, nu promiteți păstrarea confidențialității și nu încercați să investigați situația în timpul discuției. Urmați procedurile școlii privind protecția și siguranța copiilor.

Politica de salvgardare a Fundației Vodafone

Discuții de 10 sau 15 minute

Alegeți varianta care se potrivește clasei, vârstei elevilor și timpului disponibil.

Folosiți formularile pentru clasă din secțiunea următoare.

Varianta de 10 minute

Opțiune concentrată

1	Introducere	Folosiți integral textul introductiv.	2m
2	Experiențe pozitive	Alegeți una dintre întrebările propuse pentru început.	2m
3	Explorarea stării de bine digitale	Alegeți o întrebare despre oportunități și includeți întrebarea despre echilibru și provocări.	4m
4	Legătura cu starea de bine digitală	Folosiți reflecția scurtă pentru profesor.	1m
5	O acțiune pozitivă	Elevii își pot păstra angajamentul doar pentru ei.	1m

Varianta de 15 minute

Opțiune extinsă

1	Introducere	Folosiți integral textul introductiv.	2m
2	Experiențe pozitive	Adresați elevilor ambele întrebări propuse.	3m
3	Explorarea stării de bine digitale	Folosiți toate cele patru întrebări. Folosiți întrebările ajutătoare doar dacă este nevoie.	5–7m
4	Legătura cu starea de bine digitală	Folosiți momentul de reflecție complet.	2m
5	O acțiune pozitivă	Invitați elevii să se gândească la un răspuns, individual sau împreună.	1m

Introducere

1

Pasul 1

2 minute

Stabiliți un ton echilibrat și reflexiv și clarificați modul de participare.

TRANSMITEȚI

„ Astăzi vom începe o conversație despre starea de bine digitală. Este un subiect amplu, așa că nu vom acoperi totul astăzi. În schimb, vom reflecta asupra unor moduri în care tehnologia ne poate sprijini, asupra unor provocări pe care le poate genera și asupra alegerilor pe care le putem face.

Starea de bine digitală înseamnă să folosim tehnologia în moduri care ne ajută să învățăm, să ne conectăm cu ceilalți, să creăm și să producem o schimbare pozitivă, având în același timp grijă de noi și de ceilalți.

Tehnologia poate deschide oportunități, ne poate ajuta să rezolvăm probleme, să construim relații și să împărtășim idei. Starea de bine digitală înseamnă să facem alegeri care ne ajută să folosim aceste oportunități într-un mod pozitiv și responsabil.

Astăzi nu există răspunsuri corecte sau greșite. Este o ocazie să reflectăm asupra experiențelor noastre și să învățăm unii de la alții. ”

Experiențe pozitive

2

Pasul 2

3 minute

Ajutați elevii să observe modurile în care tehnologia poate sprijini zilnic învățarea și conectarea cu ceilalți.

Invitați elevii să se gândească la o experiență recentă.

ÎNVĂȚARE

ÎNTREBAȚI

Ce lucruri ați învățat recent cu ajutorul tehnologiei?

SUGESTII, DACĂ ESTE NEVOIE

a învăța ceva pentru școală • a descoperi informații utile • a deprinde o abilitate nouă • a înțelege mai bine un subiect

CONECTARE

ÎNTREBAȚI

Cum v-a ajutat tehnologia să vă conectați cu cineva recent?

SUGESTII, DACĂ ESTE NEVOIE

a vorbi cu prietenii sau familia • a colabora cu colegii • a împărtăși idei • a sprijini pe cineva

NOTĂ PENTRU PROFESOR

„Tehnologia ne poate ajuta să învățăm și să ne conectăm în fiecare zi. Starea de bine digitală înseamnă să observăm aceste oportunități și să le folosim în moduri pozitive.”

Explorarea stării de bine digitale

3

Pasul 3
5–7 minute

Folosiți întrebările potrivite grupului și timpului disponibil; sugestiile sunt opționale.

ÎNVĂȚARE

ÎNTREBAȚI

Cum ne poate ajuta tehnologia să învățăm?

SUGESTII, DACĂ ESTE NEVOIE

descoperirea de informații noi • exersarea abilităților • accesarea resurselor educaționale • schimburi de idei cu oameni din locuri diferite

CONECTARE

ÎNTREBAȚI

Cum ne poate ajuta tehnologia să ne conectăm cu ceilalți?

SUGESTII, DACĂ ESTE NEVOIE

prietenii • lucru în echipă • comunicare • împărtășirea experiențelor • sprijinirea celorlalți

CONTRIBUȚIE POZITIVĂ

ÎNTREBAȚI

Cum îi poate ajuta tehnologia pe tineri să producă o schimbare pozitivă?

SUGESTII, DACĂ ESTE NEVOIE

a-i ajuta pe ceilalți • a atrage atenția asupra unor subiecte importante • a distribui informații utile • a îmbunătăți comunitățile • a susține incluziunea și bunătatea

NOTĂ PENTRU PROFESOR

Încurajați elevii să se gândească nu doar la ceea ce face tehnologia pentru ei, ci și la modul în care o pot folosi pentru a-i ajuta pe ceilalți.

Echilibru și provocări

3 **Continuați Pasul 3** Invitați elevii să ia în considerare atât oportunitățile, cât și provocările pe care le poate aduce tehnologia.

ÎNTREBAȚI

Poate tehnologia să ne afecteze uneori concentrarea, relațiile cu ceilalți sau starea de bine? Ce alegeri ne pot ajuta?

SUGESTII, DACĂ ESTE NEVOIE

- ✓ să iei o pauză
- ✓ să modifici notificările sau setările
- ✓ să alegi o altă activitate
- ✓ să vorbești cu o persoană de încredere
- ✓ să verifici dacă informațiile sunt de încredere
- ✓ să fii amabil și respectuos online

NOTĂ PENTRU PROFESOR

Păstrați discuția echilibrată: tehnologia poate crea oportunități și provocări, iar alegerile chibzuite ne pot sprijini atât pe noi, cât și pe ceilalți.

Conectare și acțiune

4 Pasul 4
2 minute

Faceți legătura între răspunsurile elevilor și starea de bine digitală.

NOTĂ PENTRU PROFESOR

„Starea de bine digitală nu se referă doar la cât timp petrecem online. Ea se referă și la modul în care tehnologia ne influențează, la alegerile pe care le facem și la cum o folosim pentru a:

- învăța mai bine
- ne îmbunătăți relațiile
- dezvolta creativitatea
- avea grijă atât de starea noastră de bine, cât și de cea a celorlalți
- face bine în jur

„Alegerile bune în lumea digitală ne ajută să ne simțim bine și online, și offline."

5 Pasul 5
1 minut

Încheiați conversația cu un angajament personal al fiecărui elev.

ÎNTREBAȚI

Invitați elevii să completeze următoarea propoziție:

„Săptămâna aceasta voi folosi tehnologia pentru a..."

SUGESTII, DACĂ ESTE NEVOIE

învăța ceva nou • sprijini un prieten • crea ceva original • contribui la o comunitate online pozitivă • ajuta la rezolvarea unei probleme • împărtăși ceva util

Elevii își pot păstra angajamentul pentru ei sau îl pot împărtăși cu grupul.

Continuarea conversației

Această activitate este concepută ca un punct de pornire. Starea de bine digitală se dezvoltă prin reflecție, învățare și practică constantă, nu printr-o singură conversație.

Profesorii pot reveni la întrebările din acest ghid în diferite momente ale anului școlar sau le pot conecta cu activități mai ample despre competențe digitale, educație media, siguranță online, relații, cetățenie sau stare de bine.

Acolo unde sunt disponibile, folosiți resursele existente ale școlii sau explorați alte activități despre starea de bine digitală.

Descoperă activități Digital Wellbeing pentru profesori

Teme adaptate pe grupe de vârstă

6–9 ani — Descoperă, învață și fii bun

- Folosiți exemple concrete și întrebări scurte.
- Întrebare sugerată: „Care este un lucru bun sau util pe care îl poți face cu ajutorul tehnologiei?”
- Lăsați elevii să deseneze sau să discute în perechi înainte de a răspunde.

10–15 ani — Alegeri digitale pozitive

- Concentrați-vă pe obiceiuri, relații și informații de încredere.
- Întrebare sugerată: „Ce te ajută să faci o alegere bună atunci când ceva online te distrage sau te îngrijorează?”

16–18 ani — Folosește tehnologia pentru a-ți modela viitorul

- Faceți legătura cu independența, identitatea, oportunitățile și participarea civică.
- Întrebare sugerată: „Cum poți folosi instrumentele digitale astfel încât să îți susțină obiectivele, fără să le lași să îți controleze atenția?”

Starea de bine digitală se dezvoltă prin reflecție, învățare și practică permanentă.

Tehnologia îi poate ajuta pe tineri să învețe, să se conecteze, să creeze și să producă o schimbare pozitivă, având grijă de ei și de ceilalți.

Skills Upload Jr

Programul național de educație digitală	www.scoaladinviitor.ro
Identitatea locală	
Contact	Fundatia.Vodafone_ro@vodafone.com
Detalii despre publicație	Noiembrie 2026, Fundația Vodafone