

# 10 TASKS

## PENTRU BUNĂSTAREA DIGITALĂ A FAMILIEI NOASTRE

Abordați sarcinile împreună! Dacă nu aveți timp acum, nu ezitați să le terminați acasă!

### 1 TIMP ZILNIC FĂRĂ ECRANE

Bifați pur și simplu căsuța cu care vă simțiți confortabil. Nu ezitați să adăugați orice puncte suplimentare!

Promit să pun deoparte dispozitivele și să nu le folosesc în următoarele momente familiale:

- |                          |                          |                               |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | mese comune, discuții         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zilnice, escapade mai         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | scurte, aventuri în aer liber |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                               |

### 3 TIMP DE SOMN FĂRĂ DISPOZITIVE

Iată cinci motive pentru care ar putea fi o idee bună să lași telefonul, tableta sau laptopul în afara dormitorului noaptea. Ia în considerare utilizarea unui ceas deșteptător clasic în locul telefonului.

- O calitate mai bună a somnului: Fără lumina albastră de la ecrane, este mai probabil să adormi mai repede și să te bucuri de un somn mai profund.
- Reducerea distragerilor: Ținerea dispozitivelor departe de dormitor înseamnă mai puține tentații de a naviga pe rețelele sociale sau de a verifica e-mailurile atunci când ar trebui să te relaxezi.
- Concentrare îmbunătățită: O zonă fără tehnologie te poate ajuta să te concentrezi asupra activităților relaxante, cum ar fi cititul sau meditația înainte de culcare.
- Intimitate sporită: Fără ecrane, poți petrece mai mult timp de calitate cu partenerul tău, favorizând conexiuni mai bune.
- Obiceiuri mai sănătoase: Stabilirea unei rutine de culcare fără dispozitive poate duce la tipare de somn mai consistente și la o stare generală de bine.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



Discută despre cum ar putea familia ta să stabilească o rutină de culcare fără dispozitive. Ce pași ai face pentru a te asigura că toată lumea are un somn bun, fără ecrane?

Părinții vor:

Copiii vor:

### 2 TIMP ZILNIC PETRECUT PE ECRAN

O zi are 24 de ore și, în acest timp, jonglăm cu nenumărate sarcini, responsabilități și activități. De asemenea, este important să ne rezervăm timp pentru odihnă și relaxare. Așadar, cât timp ar trebui să rezervăm ecranelor? Pentru acest exercițiu, veți găsi o pagină suplimentară cu două cercuri (unul pentru părinte și unul pentru copil). Un cerc reprezintă cele 24 de ore (cu 24 de secțiuni) și va trebui să le împărțiți pentru a include activitățile zilnice esențiale. Odată ce totul își are locul, adăugați timpul zilnic petrecut în fața ecranelor chiar la sfârșit. Nu ezitați să colorați și să mâzgăliți diagrama! Începeți împreună cu cercul copilului, iar apoi părintele își poate crea propriul cerc separat.



### 4 BUNĂTATE ȘI RESPECT ÎN LUMEA DIGITALĂ

Discută între voi și răspunde la aceste întrebări:

#### Pentru copii

Crezi că copiii și adolescenții navighează întotdeauna în lumea online într-un mod amabil și respectuos?

Ce crezi că ar trebui să se întâmple dacă un copil pe care îl credea prietenul tău începe să posteze lucruri jignitoare în mesaje sau comentarii?

Te-a tratat vreodată cineva nepoliticos sau lipsit de respect? Mi-ar plăcea să aud povestea ta!

#### Pentru mame și tați

Crezi că adulții și părinții tratează întotdeauna spațiul online cu bunătate și respect?

Ce ai face dacă profilul tău public ar fi bombardat cu comentarii urâte și jignitoare care menți să-ți ruineze reputația?

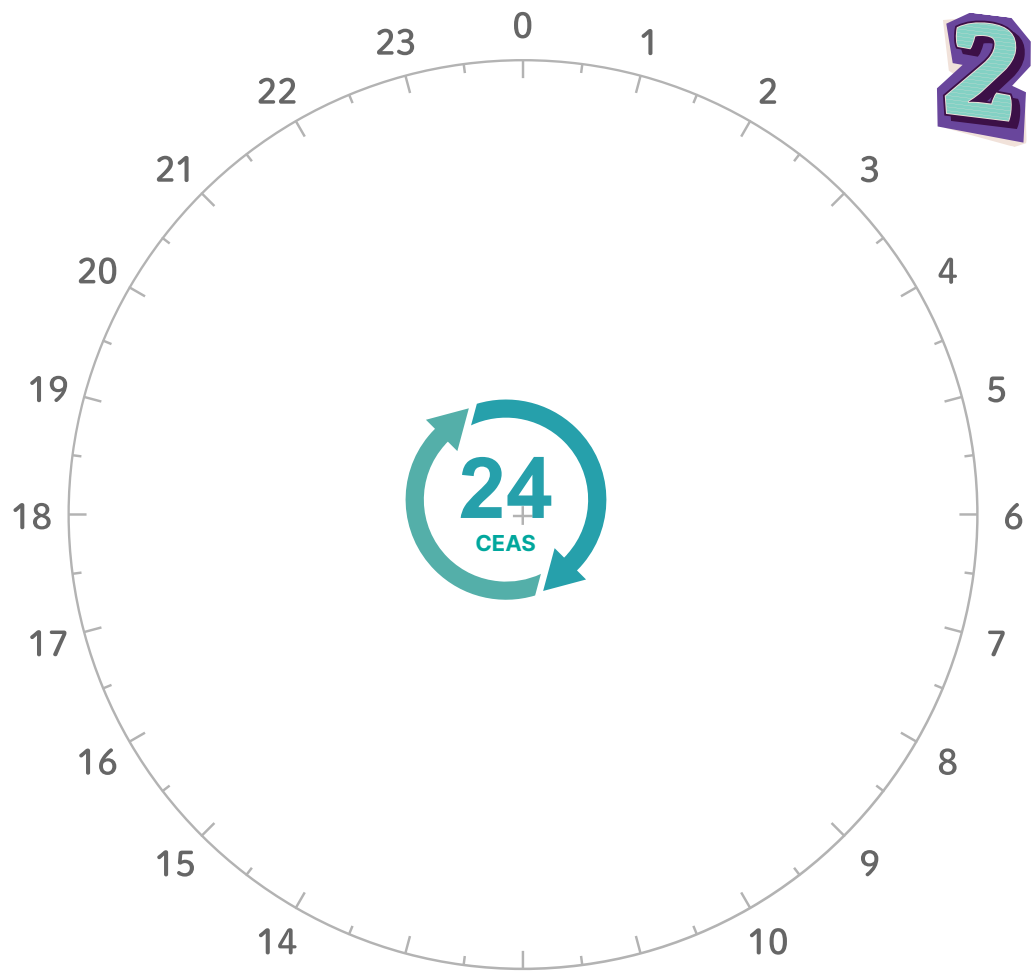
Crezi că oamenii sunt în mare parte amabili și respectuoși unii cu alții? Și ce putem face împreună pentru a îmbunătăți acest lucru?

Iată trei reguli pe care ar trebui să le ții minte atunci când discuți cu alte persoane online, comentezi sau gestionezi un comportament lipsit de respect:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

## COPIL

- tragi un pui de somn și relaxează-te în timpul zilei
- mese
- rutina de dimineață și de seară
- studiu și cunoaștere
- antrenamente, distracție în aer liber, activități recreative
- a rămâne în contact cu familia, a vizita bunicii, a petrece timp cu prietenii, a discuta față în față
- gospodărie
- .....
- .....
- .....
- .....
- timpul petrecut în deplasare (de ex. la școală, la antrenament etc.)
- învățare virtuală, teme virtuale, activități de dezvoltare virtuală
- a rămâne în contact online sau telefonic cu familia și prietenii care locuiesc departe
- timp suplimentar pe ecran



## MAMĂ

- tragi un pui de somn și relaxează-te în timpul zilei
- mese
- rutina de dimineață și de seară
- lucru
- antrenamente, distracție în aer liber, activități recreative
- menținerea legăturii cu rudele, petrecerea timpului cu familia, reluarea legăturii cu prietenii, discuții individuale
- gospodărie
- .....
- .....
- .....
- .....
- timpul petrecut cu naveta (la serviciu, făcând exerciții fizice cu copiii etc.)
- educație virtuală (cum ar fi cursuri de limbi străine, cursuri, sesiuni de formare etc.)
- a rămâne în contact online sau telefonic cu familia și prietenii care locuiesc departe
- timp suplimentar pe ecran

• Doar o reamintire! Dacă rezultatul final ți se pare copleșitor, poți oricând să-ți ajustezi rutina zilnică, să o perfecționezi și să-ți stabilești obiective pentru a te asigura că tot ce contează pentru tine se potrivește într-o singură zi! Cheia este să urmărești un rezultat echilibrat, în care să incluzi nu doar responsabilitățile și distracția, ci și o odihnă binemeritată în cantitățile potrivite!

## CONFIDENȚIALITATEA DATELOR ȘI PARTAJAREA ÎN SIGURANȚĂ

# 5

Gândește-te la tipurile de conținut pe care te-ai simți confortabil să le distribuie în diferite contexte. De exemplu, ce ai posta pentru ca toată lumea să le vadă? Dar lucrurile pe care le-ai distribui doar următorilor sau prietenilor tăi? Și apoi, ce fel de conținut ai păstra doar pentru familia apropiată sau cei mai buni prieteni?



# 7

## UTILIZAREA REȚELELOR DE SOCIALIZARE ȘI RESPECTAREA RESTRIȚIILOR DE VÂRSTĂ

Rețelele de socializare pot fi extrem de atractive, dar nu uitați, oficial nu sunt permise persoanelor sub 13 ani! Deci, care credeți că este motivul pentru asta? De ce platforme precum YouTube, Instagram, TikTok, Facebook, Messenger și Snapchat sugerează copiilor sub 13 ani să le evite sau să le folosească doar sub supravegherea atentă a părinților? Care sunt riscurile, pericolele și conținutul îngrijorător care duc la această restricție de vârstă?

Așadar, care este cea mai bună cale de acțiune în anumite situații? Dacă cineva, fie că are sub 13 ani sau peste 13 ani, se confruntă cu un anumit risc sau fenomen, ce măsuri ar trebui să ia?

## HAI SĂ VORBIM DESPRE ASTA DACĂ SE ÎNTÂMPLĂ CEVA SUPĂRĂTOR ONLINE

# 6

Vorbiți despre o parolă sau o expresie de acces comună pe care o puteți șopti unul altuia acasă. În acest fel, semnaleză că trebuie să discutați despre ceva ce ați găsit online și care v-a supărat, v-a înfricoșat sau v-a făcut să vă simțiți prost. Cu această parolă sau expresie, va fi mai ușor să inițiați conversații despre subiecte dificile.

# 8

## GESTIONAREA DESCĂRCĂRILOR ȘI ACHIZIȚIILOR

Bifează lucrurile pe care le poți face pentru a te proteja în timp ce folosești aplicații și faci cumpărături online. Nu ezita să adaugi la listă dacă consideri că este necesar!

- Descarc aplicații doar dacă părinții mei spun că e în regulă.
- Cheltuiesc bani pe jocuri doar atunci când am permisiunea lor.
- Mă informez despre tacticile de fraudă online, astfel încât să le pot identifica dacă dau vreodată peste o înșelătorie. Fac achiziții online cu grijă și precauție.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## AMPRENTĂ DIGITALĂ ȘI REPUTAȚIE ONLINE

# 9



Hai să discutăm despre ce ar putea face parte din amprenta digitală a cuiva. După aceea, poți începe să-ți notezi propria „colecție” cu ceea ce constituie amprenta ta digitală pe versoul hârtiei.

## DISCUȚII ȘI FEEDBACK REGULATE

# 10

Prin semnare, sunt de acord să rămân deschis la revizuirea regulilor din când în când, dacă este necesar, și să ne vom consulta periodic pentru a vedea cum decurg lucrurile asupra cărora am convenit. În plus, înseamnă că nu vom discuta doar despre lumea online atunci când apar probleme.

Semnătură

Semnătură

**Amprenta online a  
părintelui:**



**Amprenta online a copilului:**



