

PĂRINȚII = MODELE (DIGITALE) DE COMPORTAMENT



Copiii îți urmează exemplul, nu doar cuvintele. Felul în care folosești media contează — ei observă și învață.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

VÂRSTA 0-6

BINE DE ȘTIUT!

Copiii **învață din ceea ce văd**. Când îți verifici telefonul la masă sau derulezi ecranul în parc, **ei observă**. Chiar dacă nu știu ce faci online, simt când telefonul primește mai multă atenție decât timpul petrecut împreună. **Obiceiurile tale digitale devin modelul lor.**



MINI PROVOCARE

- **Stabilește-ți propriile limite de timp pe ecrane** și invită-ți copilul — pe înțelesul lui — să îți ofere feedback.
- Dacă ai nevoie să verifici telefonul, **explicită** de ce. Îl ajuți să înțeleagă alegerile tale.
- Seara, **alege o carte adevărată** în locul telefonului.

În timpul petrecut în familie, **limitează notificările** de pe dispozitive.



UTILIZAREA ECHILIBRATĂ A DISPOZITIVELOR

FII CREATIV

Lasă telefonul acasă când ieși la plimbare sau în drumeții — sau pune-l deoparte și folosește-l doar când este cu adevărat nevoie. Încearcă să „uiți” de el pentru câteva ore. Arată-i copilului tău că tu controlezi dispozitivul, nu invers. Folosește dispozitivele pentru lucruri cu sens - planificarea unei excursii, traduceri sau rezolvarea unei probleme. **Astfel, copilul vede că tehnologia este un instrument util, nu principala sursă de bucurie.**

INVITAȚIE LA DIALOG

Spune-i copilului tău că este în regulă să îți atragă atenția asupra modului în care folosești ecranele. Poți spune ceva de genul: „Știi, aceste dispozitive sunt create să ne țină captivi și uneori nici nu îmi dau seama cât timp stau pe telefon. Mă ajută și îmi spui când crezi că îl folosesc prea mult sau într-un moment nepotrivit?” Urmăriți împreună videoclipuri sau filme și **vorbiți** despre ce valori transmit. Vizionarea împreună poate deschide conversații puternice despre ceea ce contează pentru familia voastră..

ȚINE MINTE

- Folosește dispozitivele cu intenție.
- Lasă-ți copilul să vadă că ecranele nu îți controlează timpul sau atenția — relațiile și momentele reale sunt pe primul loc.
- Atunci când folosești telefonul în preajma copilului, explică pe scurt ce faci.
- Încurajează-ți copilul să îți spună dacă simte că stai prea mult pe telefon.
- Acest lucru construiește încredere și arată că obiceiurile media sănătoase sunt un obiectiv comun al familiei.

FĂ CURĂȚENIE DE PRIMĂVARĂ ÎN AMPRENTA TA DIGITALĂ



VÂRSTA: 7 - 13

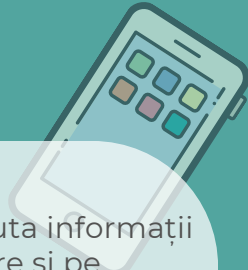
“INTERNETUL NU UITĂ NICIODATĂ!”

Chiar dacă acest lucru este adevărat, cu toții putem face pași concreți pentru a ne reduce amprenta digitală.




Cofinanțat de
Uniunea Europeană

BINE DE ȘTIUT



Fii atent la amprenta ta digitală. Doar cu un nume, oamenii pot căuta informații despre tine în motoarele de căutare și pe rețelele sociale și pot descoperi detalii personale. Acest lucru te poate expune la escrocherii, furt de identitate sau hacking. Vestea bună este că, limitând ceea ce distribuie online, îți poți proteja mai bine familia.

MINI PROVOCARE

- 
- **Căutați-vă** împreună numele, poreclele și numele de utilizator online. Vedeți ce informații apar despre voi.
 - Discutați ce informații ar trebui să rămână private, **ajustați** setările de confidențialitate, **ștergeți** ce este posibil și **stabiliți** împreună reguli de familie pentru o partajare mai sigură și mai responsabilă.



FII CREATIV

- **Ștergeți** sau **dezactivați** conturile pe care nu le mai folosiți. Conturile vechi, neutilizate și insuficient protejate pot deveni ținte valoroase pentru infractorii cibernetici. O aplicație de gestionare a parolilor vă poate ajuta să țineți evidența conturilor.
- Setati **profilurile** active ca „**private**”, ascundeți locația și limitați cine poate comenta sau trimite mesaje



INVITAȚIE LA DIALOG

“Cum hotărăști ce este în regulă să pui online și ce ar fi mai bine să rămână privat?”

“Ți s-a întâmplat vreodată să vezi ceva online despre tine sau despre un prieten care te-a pus pe gânduri sau te-a făcut să te simți inconfortabil?”

“Dacă cineva care nu te cunoaște ți-ar vedea profilurile online, ce impresie crezi că și-ar forma despre tine?”

ȚINE MINTE

- **Caută** în **motorul de căutare** „Google About You” și vezi ce informații are Google despre tine. Aici poți **opta** pentru eliminare, astfel încât anumite date să nu mai fie vizibile despre tine pe Google.
- Verifică-ți conturile de social media: **sterge** informațiile și etichetele vechi și **setează** profilurile ca private.
- **Evită** să folosești numele complet sau adresa de e-mail pe forumuri publice.



Învățarea despre lumea digitală funcționează cel mai bine atunci când părinții și copiii o explorează împreună - împărtășind abilități, valori și construind încredere pe parcurs.



BINE DE ȘTIUT

- Învățarea digitală reciprocă construiește încredere, siguranță și cooperare.
- PĂRINȚII împărtășesc experiență și valori; COPIII aduc curiozitate și competențe digitale —
- împreună devin mai siguri și mai înțelepți în mediul online.

MINI PROVOCARE

Petreceți 20 de minute online împreună:

- Fiecare membru al familiei îi învață pe ceilalți un truc sau o abilitate digitală. Comparați ce ați învățat!
- Cine sau ce v-a surprins cel mai mult?

FII CREATIV

- Creați o „**oră de tehnologie în familie**”:
- Încercați o aplicație nouă, planificați o excursie de vis pe hartă, creați un playlist, inventați un meme sau explorați împreună un joc online.
- Sărbătoriți descoperirile fiecăruia și împărtășiți ce ați învățat și offline.



INVITAȚIE LA DIALOG

”Ce lucru online crezi că mi-ar fi util sau interesant mie?”

”Cum îți dai seama ce este sigur să accesezi?”

”La ce ar trebui să fiu atent/ă ?”

”La ce materii sau lucruri care îți plac de la școală ai vrea să te ajut, de exemplu cu site-uri sau aplicații utile?”

ȚINE MINTE

- Păstrați dispozitivele în **spații comune**, pentru a încuraja învățarea deschisă.
- Folosiți **parole puternice** și diferite și activați actualizările.
- Vorbiți din timp despre greșeli — **nu pedepsiți curiozitatea**.
- **Fiți un model** de respect și bunătate online, mai ales atunci când petreceți timp împreună pe internet.



Timpul petrecut în fața ecranelor poate fi timp bine folosit — atunci când familiile aleg aplicații și activități care dezvoltă abilități, stimulează creativitatea și întăresc conexiunile dintre ei.



BINE DE ȘTIUT

- Copiii își formează obiceiurile digitale de la vârste fragede.
- Alegerea unor aplicații de calitate — **creative și educative** — îi ajută să folosească tehnologia pentru a explora, a învăța și a se conecta, nu doar pentru a derula fără scop.
- Informează-te pe **site-uri de parenting digital** și citește comentariile altor părinți înainte de a-i oferi copilului o aplicație de folosit.



MINI PROVOCARE

Analizați împreună aplicațiile de pe dispozitivele voastre:

- **Păstrați**-le pe cele care învață, stimulează creativitatea sau aduc bucurie.
- **Ștergeți** una care doar irosește timpul.
- **Înlocuiți**-o cu ceva care vă ajută să învățați, să dezvoltați abilități, să gândiți sau să râdeți împreună.

CARE APLICAȚII ÎȚI SUNT CU ADEVĂRAT DE FOLOS?

FII CREATIV

Alegeți în fiecare săptămână o activitate de „distracție inteligentă”:

- învățați ceva nou cu o aplicație de limbi străine,
- creați muzică sau un videoclip,
- programați un joc simplu,
- explorați stelele, plantele sau micile viețuitoare din grădină.



INVITAȚIE LA DIALOG

„Care este aplicația ta preferată pentru a învăța ceva nou sau pentru a crea ceva?”
„Cum te simți după ce folosești diferite aplicații: mai energizat/ă sau mai obosit/ă?”
„Ce crezi că face o aplicație să „merite timpul tău?”
„Ce aplicație am putea explora sau folosi împreună data viitoare?”

ȚINE MINTE

- Descărcați întotdeauna aplicațiile împreună, din **surse de încredere**.
- Verificați **setările de confidențialitate și locație** înainte de utilizare.
- Evitați **chat-urile din aplicații** sau achizițiile fără supraveghere.
- Luați **pauze**: ecranele ar trebui să susțină viața de zi cu zi, nu să o înlocuiască.



Oricine se poate confrunta cu dificultăți online

Recunoașterea timpurie a
semnelor de avertizare îi
ajută pe părinți să își
protejeze copiii înainte ca
problemele mici să devină
mari.



BINE DE ȘTIUT

- **Presiunea online, hărțuirea sau folosirea excesivă** a ecranelor pot afecta încrederea și bunăstarea copilului.
- Observarea din timp a **schimbărilor de dispoziție, somn sau comportament** le permite familiilor să acționeze cu grijă, nu cu teamă.



MINI PROVOCARE

Faceți un „**check-in al emoțiilor digitale**”:

Fiecare membru al familiei împărtășește

- **un lucru care îi place online și**
- **un lucru care îl îngrijorează.**

Notați împreună o listă de riscuri online frecvente și pașii pe care îi puteți face dacă apare ceva neplăcut.

Promiteți să nu reacționați exagerat!

FII CREATIV

Dacă vi se pare greu să vorbiți despre probleme personale, începeți cu ceva **neutru**.

Citiți o știre scurtă sau un articol online despre **riscuri din mediul digital**, apoi discutați ce ați face într-o situație similară și cum v-ați putea sprijini unii pe alții.



REPORT

INVITAȚIE LA DIALOG

“Ai văzut sau ai experimentat vreodată ceva online care ți s-a părut nepotrivit sau greșit?”
“Ai auzit vreodată despre cineva care a avut probleme serioase din cauza unei situații online?”
“Cu cine ai vorbi dacă ceva din mediul online te-ar supăra?”
“Ce am putea schimba pentru ca timpul petrecut online să fie mai sigur pentru tine?”


ȚINE MINTE

- Urmăriți dacă timpul petrecut în fața ecranelor influențează starea de spirit sau somnul.
- Mențineți un dialog deschis: ascultați mai întâi, interveniți mai târziu și evitați să reacționați exagerat.
- Revizuiți împreună setările de confidențialitate și instrumentele de blocare sau raportare, încă de la deschiderea primului cont de social media al copilului.
- În cazuri serioase, solicitați sprijinul personalului școlii sau al unui consilier.



Ce transmite imaginea ta online despre tine?

Chiar înainte de a avea conturi pe rețelele sociale, copiii observă cum ne comportăm în mediul online.



Porniți o conversație cu copilul despre identitatea digitală. Alegeți o fotografie sau o postare pe care ați distribuit-o online. Arătați-o copilului și întrebați: „De ce crezi că am postat asta?” Vorbiți deschis despre motivele pentru care oamenii împărtășesc imagini sau povești online și despre modul în care acestea influențează felul în care sunt percepuți de ceilalți.

Ce spune prezența lor online despre cine sunt? Ce și-ar dori să transmită?

Întrebați ce tip de postări li se par sigure sau nesigure și de ce. Împărtășiți și propriile gânduri și experiențe.



MINI PROVOCARE

Parcurgeți împreună cinci dintre postările dumneavoastră recente. Întrebați copilul: „Ce spun acestea despre mine?” Apoi întrebați: „Tu ce ai posta pentru a arăta cine ești?”

FII CREATIV

Invitați copilul să creeze un **PROFIL ONLINE IMAGINAR** — pentru el însuși, pentru un animal de companie sau pentru un supererou. Ce ar include pentru a fi sigur, distractiv și respectuos?

INVITAȚIE LA DIALOG

„La ce ar trebui să ne gândim întotdeauna înainte de a posta ceva?”

→ Vorbiți despre importanța de a face o pauză și de a vă gândi dacă ceea ce vrem să postăm este amabil, respectuos și sigur de distribuit.

„Cum putem folosi rețelele sociale pentru a-i sprijini și încuraja pe ceilalți?”

→ Discutați despre cum putem avea o influență pozitivă online, încurajând prietenii, distribuind conținut util și luând atitudine împotriva negativității.

ȚINE MINE

Când vorbiți despre confidențialitatea online:

- ✓ Reamintiți-le să nu împărtășească niciodată parolele
- ✓ Evitați să postați nume complete, locații sau alte detalii personale
- ✓ Explicați că aceste lucruri îi ajută să rămână în siguranță și să evite situațiile în care ar putea fi țintiți online
- ✓ Arătați-le cum vă protejați și dumneavoastră confidențialitatea (de exemplu, evitând etichetele de locație în timp real)
- ✓ Folosiți gesturi simple de protecție, cum ar fi estomparea insinelor școlare sau folosirea poreclilor în postări





Ai spune același lucru și față în față?

Copiii învață din felul în care comunicăm online. Dacă ne oprim o clipă înainte de a trimite un mesaj, îi învățăm să aleagă cuvinte pe care s-ar simți confortabil să le spună și în viața reală.



A vorbi online poate părea uneori mai ușor decât a vorbi față în față. Întrebați copilul: „Ai spune același lucru dacă persoana ar fi chiar în fața ta?”

În mediul online nu putem vedea expresiile feței, nu auzim tonul vocii și nu observăm imediat cum îi fac pe ceilalți să se simtă cuvintele noastre. Din acest motiv pot apărea neînțelegeri sau sentimente rănite, chiar și atunci când nu avem această intenție.

„Cum crezi că s-ar putea simți cineva când primește acest mesaj?”

Încurajați copilul să se gândească la emoții precum surpriză, tristețe, confuzie, bucurie sau jenă.

MINI PROVOCARE

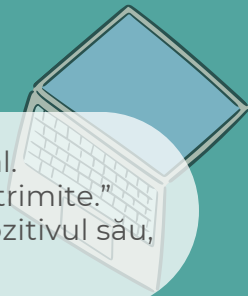
Priviți împreună trei exemple de mesaje (le puteți inventa sau puteți folosi situații reale din viața de zi cu zi).

Pentru fiecare mesaj, decideți împreună:

- Este un mesaj amabil?
- Aș spune acest lucru și față în față?
- Cum l-aș putea reformula pentru a suna mai clar și mai respectuos?

FII CREATIV

Creați împreună un mic semn de carte despre bunătatea în mediul digital. Scrieți pe el o regulă simplă: „Dacă nu aș spune asta față în față, nu o voi trimite.” Copilul îl poate decora cu culori sau simboluri și îl poate pune lângă dispozitivul său, ca un mic memento.



INVITAȚIE LA DIALOG

**„Ți-a trimis vreodată cineva un mesaj care nu ți s-a părut plăcut?
Cum te-a făcut să te simți?”**

Lăsați copilul să vorbească liber.

„Ai scris vreodată un mesaj care a fost înțeles altfel decât ai vrut tu? Ce s-a întâmplat?”

Vorbiți despre faptul că mesajele digitale pot rămâne online mult timp și despre cât de important este să ne alegem cu grijă cuvintele.

ȚINE MINTE

Dacă un mesaj online pare jignitor sau supărător:

- ✓ Faceți o pauză înainte de a reacționa.
- ✓ Păstrați dovezile, dacă este necesar.
- ✓ Vorbiți cu un adult de încredere.
- ✓ Alegeți un răspuns care vă face să vă simțiți în siguranță: ignorați, blocați sau răspundeți cu calm și respect.


Reamintiți-le: „Poți oricând să îmi ceri ajutorul. Nu ești singur.”

Ar putea cineva să îți ghicească parola?

Parolele puternice sunt primul scut care protejează siguranța digitală a copiilor dumneavoastră.



BINE DE ȘTIUT



Porniți o conversație cu copiii despre cum funcționează o parolă. Mai întâi, arătați-le cheile casei și întrebați-i: „**La ce folosesc cheile?**” Explicați-le că ele sunt folosite pentru a proteja casa și pentru a împiedica alte persoane să intre.

Cine ar putea intra dacă nu ar exista încuietori la casă?
Cine ar trebui să aibă aceste chei?

O parolă este ca o cheie a casei: doar tu ar trebui să o ai, altfel altcineva ar putea avea acces fără permisiunea ta. Întrebați-i ce fel de chei sau măsuri de siguranță ar folosi pentru a face casa mai sigură.



MINI PROVOCARE

Rugați copiii să scrie un cuvânt format din 5 sau 6 litere. Apoi încercați să ghiciți cuvântul. Ei vă vor spune care litere sunt corecte și care nu. Aveți 6 încercări pentru a ghici cuvântul. Cronometrați cât timp vă ia să îl ghiciți.

FII CREATIV

Acum haideți să creăm o parolă mai sigură. Ce putem include pentru a o face mai greu de ghicit?

Repetăți aceeași provocare ca înainte, dar de această dată folosiți litere mari, cifre și simboluri.



INVITAȚIE LA DIALOG

Care parolă a fost cel mai greu de ghicit?

– Discutați despre cum evitarea informațiilor evidente și folosirea literelor mari, a numerelor și a simbolurilor pot face parolele mult mai sigure pe internet.

Ce s-ar întâmpla dacă cineva ar avea parola noastră?

– Vorbiți despre faptul că o parolă este ca o cheie a casei: dacă altcineva o are, poate avea acces la informațiile noastre private — nume, adresă, fotografii, bani...

ȚINE MINTE

Pentru a crește siguranța online:


- ✓ Nu împărtășiți niciodată parolele cu alte persoane.
- ✓ Evitați informațiile evidente atunci când creați parole, precum prenumele, numele de familie, data nașterii etc.
- ✓ Folosiți litere mari și mici, cifre și simboluri speciale, precum !, @, #, \$, %, etc.
- ✓ Nu folosiți aceeași parolă pentru toate conturile.

Limite care funcționează: cum construim împreună un echilibru digital

A ști ce să nu facem online ne ajută să rămânem concentrați pe ceea ce contează cu adevărat. A spune „nu” este un obicei digital sănătos.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Porniți o conversație cu copiii despre limitele digitale. Luați un borcan cu bomboane și întrebați: „Ce s-ar întâmpla dacă am mânca tot borcanul chiar acum?” Lăsați-i să vorbească despre cum s-ar simți - prea plini sau chiar rău. Explicați-le că **ecranele sunt ca dulciurile**: distractive în cantități mici, dar prea mult timp petrecut în fața lor poate lua din timpul pentru somn, teme sau momentele petrecute în familie. Întrebați împreună: Când ar fi bine să avem momente fără ecrane în familie? Apoi stabiliți reguli simple împreună: când folosim dispozitivele, când le închidem și în ce locuri nu sunt permise ecranele.



MINI PROVOCARE

Pentru o zi, observați momentele în care sunteți pe punctul de a face ceva online despre care știți că nu vă ajută.

Faceți o pauză, și încercați să faceți altceva. La finalul zilei, reflectați asupra experienței.

FII CREATIV

Creați împreună un poster (pe hârtie sau digital) ori un screensaver cu „lista lucrurilor pe care alegem să nu le facem”.

Adăugați desene, simboluri sau pictograme care arată ce vreți să evitați — și de ce. Păstrați-l la vedere, ca un memento al lucrurilor importante pentru voi.



INVITAȚIE LA DIALOG

„Care sunt momentele potrivite din zi în care putem lăsa ecranele deoparte, ca familie?”

→ Vorbiți despre alegerea împreună a unor momente fără ecrane (la masă, înainte de culcare, în timpul temelor sau în timpul petrecut împreună), astfel încât toată lumea să se poată odihni, concentra și conecta fără dispozitive.

„Cum ne dăm seama că ecranele încep să ne ocupe prea mult din zi?”

→ Discutați despre cum putem observa momentele în care scroll-ul nesfârșit, autoplay-ul sau notificările ne captează atenția și despre cum putem stabili împreună limite (cronometre, limite pentru aplicații, pauze), pentru a ne recâștiga timpul și echilibrul.

ȚINE MINTE

Pentru a stabili limite:

- ✓ Stabiliți împreună momente zilnice fără ecrane (la masă, în timpul temelor, înainte de culcare) pentru a proteja viața de familie.
- ✓ Vorbiți despre scroll-ul nesfârșit, autoplay și notificări ca despre mecanisme care ne captează atenția.
- ✓ Când observați că apare „scroll-ul pe pilot automat”, faceți o pauză, recunoașteți situația și alegeți să vă opriți.
- ✓ Stabiliți limite comune pentru aplicații (timp de utilizare, dezactivarea autoplay-ului, mai puține notificări) pentru a menține un echilibru sănătos.

UTILIZAREA ECHILIBRATĂ A DISPOZITIVELOR

PRIMUL DISPOZITIV AL COPILULUI: CE E BINE SĂ FACEȚI ÎNAINTE

Primul dispozitiv al copilului este un moment important și plin de entuziasm.

Pregătiți-vă împreună pentru a stabili obiceiuri digitale sănătoase încă de la început.



BINE DE ȘTIUT

Vorbiți deschis despre motivul pentru care își doresc dispozitivul și despre cum îl vor folosi.

Ce așteptări au de la el?

Care sunt așteptările dumneavoastră ca părinte?

Implicați copilul în stabilirea regulilor, deoarece stabilirea limitelor împreună ajută la construirea încrederii și a responsabilității.

MINI PROVOCARE

Împreună cu copilul, creați un ACORD PENTRU PRIMUL DISPOZITIV DIGITAL, care să includă:

- limite zilnice de utilizare
 - zone fără tehnologie (de exemplu: dormitorul, masa)
 - reguli legate de siguranța online
 - când și cum pot cere aplicații noi
- Semnați-l împreună și puneți-l într-un loc vizibil.

FII CREATIV

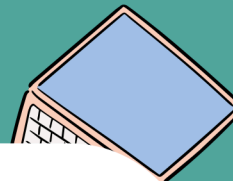
Invitați copilul să creeze un wallpaper pentru „primul meu dispozitiv”.
Rugați-l să deseneze activitatea lui preferată din afara ecranelor — de exemplu joaca afară, cititul sau timpul petrecut cu familia.
Apoi îl poate folosi ca imagine pentru ecranul principal al dispozitivului, ca un mic memento care să îl ajute să păstreze echilibrul între activitățile online și cele offline.

INVITAȚIE LA DIALOG

- 🗣️ „Dacă cineva pe care nu îl cunoști îți trimite un mesaj, ce ar trebui să faci?”
→ Vorbiți despre ce informații sunt sigure de împărtășit și la cine pot apela pentru ajutor.
- 🗣️ „De ce este important să luăm pauze de la ecrane?”
→ Discutați despre cum pauzele ne ajută să ne simțim mai bine, să ne mișcăm și să ne bucurăm de alte activități distractive.

ȚINE MINTE

- ▶ Înainte de a-i oferi dispozitivul:
 - ✓ Activați controalele parentale
 - ✓ Instalați doar aplicații potrivite pentru vârsta copilului
 - ✓ Dezactivați partajarea locației
 - ✓ Organizați un ecran principal simplu și prietenos pentru copii
 - ✓ Învățați-l să nu împărtășească niciodată informații personale sau parole



DE LA CONSUMATORI PASIVI LA CREATORI ACTIVI: APLICAȚII CARE SUSȚIN EXPRIMAREA DIGITALĂ

Instrumentele digitale nu sunt doar pentru a privi conținut — copiii le pot folosi și pentru a crea, a împărtăși idei și a se exprima într-un mod sigur.



BINE DE ȘTIUT

Ajutați-vă copilul să înțeleagă că lumea digitală nu este doar pentru consum, ci și pentru creație.

1. **Ce îți place să crezi — desene, muzică, videoclipuri sau povești?**
2. **Cum te simți când crezi ceva tu însuți, în loc să privești doar ce fac alții?**
3. **Ce ți-ar plăcea să împărtășești online și cu cine?**



MINI PROVOCARE

Arătați-i copilului că aplicațiile pot fi folosite pentru a crea, nu doar pentru a privi.

Încercați împreună o aplicație sigură, precum **Sketchbook** (desen), **Incredibox** (muzică) sau **Stop Motion Studio** (animație) și petreceți 10 minute creând ceva nou.

Puteți găsi și alte idei pe site-uri de încredere precum **Common Sense Media** sau **Childnet**.

FII CREATIV

Invitați copilul să creeze un autoportret digital care să arate hobby-urile, visurile sau lucrurile lui preferate, fără a include informații personale. Poate desena, face un colaj sau crea un avatar.

Puteți încerca instrumente gratuite precum șabloanele **Canva** pentru copii sau **Avatar Maker** pentru a găsi inspirație. Sărbătoriți creația și în viața offline — de exemplu, imprimați-o sau expuneți-o acasă.



INVITAȚIE LA DIALOG

„Dacă cineva ar vedea creația ta online, ce ți-ai dori să creadă despre tine?”

„Cum te simți când creezi ceva tu însuși, în loc să privești doar ce fac alții?”

„Crezi că această creație te reprezintă cu adevărat sau arată doar o parte din tine?”

ȚINE MINTE

- ✓ Reamintiți-i copilului să împărtășească doar cu prieteni de încredere, familie sau în grupuri închise.
- ✓ Discutați despre diferența dintre postarea publică și partajarea privată.
- ✓ Nu includeți niciodată informații personale (precum școala, adresa sau numele complet) în creațiile digitale.
- ✓ Vorbiți despre faptul că aprecierile și comentariile nu definesc valoarea muncii lor.





INTERNETUL NU UITĂ

Fiecare postare, mesaj sau comentariu lasă o urmă. Explorați împreună cum bunătatea și empatia online pot face lumea digitală un loc mai sigur și mai plăcut pentru toată lumea.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

BINE DE ȘTIUT

Ajutați-vă copilul să se gândească la modul în care cuvintele și imaginile din mediul online pot influența sentimentele celorlalți.

Cum te simți când cineva lasă un comentariu frumos online?

Dar când cineva postează ceva răutăcios?

De ce este important să facem o pauză înainte de a posta sau comenta ceva?

MINI PROVOCARE

Analizați împreună aplicația sau platforma preferată a copilului.

Uitați-vă la o postare sau la o conversație recentă și discutați dacă transmite un mesaj pozitiv sau unul negativ.

Încurajați copilul să creeze astăzi un mesaj sau o postare care să facă pe cineva să se simtă bine — de exemplu, un compliment, un „mulțumesc” sau un cuvânt de încurajare.

FII CREATIV

Creați împreună un „Angajament pentru bunătate în mediul digital”. Scrieți sau desenați 3 promisiuni despre cum veți acționa online (de exemplu: „Voi gândi înainte să postez”, „Îi voi apăra pe ceilalți”, „Voi folosi cuvinte care ajută, nu care rănesc”).

Puneți-l într-un loc vizibil acasă, ca să vă amintească de aceste promisiuni.



INVITAȚIE LA DIALOG

„Dacă profesorul tău ar vedea postările tale, ce ar învăța despre tine?”
„Care este un lucru frumos pe care cineva l-a făcut pentru tine online?”
„Ce ai face dacă ai vedea pe cineva hărțuit online?”
„Cum putem face ca spațiul nostru online, ca familie, să fie mai pozitiv?”

ȚINE MINTE

- ✓ Reamintiți copiilor că capturile de ecran pot rămâne pentru totdeauna — gândiți înainte de a posta.
- ✓ Încurajați partajarea în privat și cereți acordul înainte de a posta fotografiile cu alte persoane.
- ✓ Învățați-i să facă o pauză, să respire și să aleagă bunătatea înainte de a răspunde.
- ✓ Dacă se simt răniți online, să vorbească cu un adult de încredere — să nu răspundă cu furie.





CE ESTE, DE FAPT IA? HAI SĂ DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Inteligența artificială devine tot mai prezentă în viața de zi cu zi — descoperiți împreună ce este cu adevărat, cum ne poate ajuta să învățăm și cum o putem folosi în siguranță și cu responsabilitate.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

BINE DE ȘTIUT

Ajutați-vă copilul să descopere că inteligența artificială nu este magie, ci un program inteligent creat de oameni.

Unde întâlnim inteligența artificială în viața de zi cu zi? (asistenți vocali, filtre, jocuri?)
Cum ne poate ajuta inteligența artificială să învățăm sau să creăm?

Poate inteligența artificială să greșească? De ce?

MINI PROVOCARE

Încercați împreună o aplicație AI sigură pentru copii, de exemplu:

Teachable Machine de la Google (pentru a vedea cum recunoaște AI imaginile)

AutoDraw (AI vă ajută să vă completați desenul)

Khanmigo (Khan Academy) sau **Socratic** (asistenți de învățare bazați pe AI)

După aceea, discutați împreună ce a făcut bine AI-ul și unde a greșit.

FII CREATIV

Inventați propriul vostru „AI al viitorului”!

Desenați sau descrieți un robot sau o aplicație utilă și prietenoasă, care ar putea face viața sau învățarea mai ușoară.

Întrebați-vă împreună: **Ce nu ar trebui să facă niciodată?**

Cum ar putea proteja sentimentele și intimitatea oamenilor?



INVITAȚIE LA DIALOG

„Ai avea încredere în inteligența artificială să îți facă temele? De ce sau de ce nu?”

„Cum ne putem da seama dacă ceva online a fost scris sau creat de inteligența artificială?”

„Crezi că inteligența artificială are emoții?”

„Ce fel de reguli ar trebui să stabilească oamenii pentru inteligența artificială?”

ȚINE MINTE

- ✓ Folosiți doar platforme AI sigure pentru copii (verificați recomandările pe Common Sense Media).
- ✓ Reamintiți-le copiilor să nu împărtășească niciodată informații personale cu chatbot-uri sau aplicații.
- ✓ Discutați despre importanța gândirii critice — inteligența artificială poate greși sau poate fi părtinitoare.
- ✓ Subliniați că oamenii rămân cei care iau deciziile, nu tehnologia.

PREVENȚIA ÎNAINTE DE TOATE: DESPRE CE SĂ VORBIȚI ÎNAINTE SĂ APARĂ O PROBLEMĂ

Cea mai bună siguranță
online începe cu conversații
deschise și timpurii.

Construiți încredere și
siguranță înainte să apară
provocările, nu după.



BINE DE ȘTIUT

Creați obiceiul de a vorbi despre viața online înainte ca
problemele să apară.

**Ce ai face dacă cineva online te-ar face să te simți
inconfortabil?**

**Cum ne putem da seama dacă ceva online este
adevărat sau fals?**

**Care este o modalitate sigură de a spune «nu» sau
de a opri ceva atunci când nu te simți bine?**

MINI PROVOCARE

Creați împreună un Cod de siguranță al familiei, cu 3
reguli pentru utilizarea internetului, de exemplu:

- Cere permisiunea înainte de a descărca sau de a distribui ceva.
- Spune unui adult dacă ceva te face să te simți inconfortabil.
- Gândește-te de două ori înainte de a da click sau de a posta.

Scrieți-l, decorați-l și păstrați-l într-un loc vizibil.

FII CREATIV

Invitați copilul să deseneze un „Supererou al siguranței online” - un personaj care protejează lumea lui digitală.

- Ce puteri are? (de exemplu: „recunoaște știrile false”, „păstrează parolele în siguranță”, „blochează agresorii online”).
- Agățați desenul lângă computer sau tabletă, ca un memento amuzant despre siguranța online.



INVITAȚIE LA DIALOG

- *Cui i-ai spune mai întâi dacă ceva online te-ar speria sau te-ar supăra?*
- *Putem crede tot ce vedem sau citim online?*
- *Ce înseamnă să fii un prieten bun în mediul digital?*
- *Când este în regulă să spui «nu» online?*

ȚINE MINTE

- ✓ Păstrați informațiile personale private (fără nume complete, adrese sau locații).
- ✓ Reamintiți copiilor să facă o pauză înainte de a distribui sau de a răspunde.
- ✓ Încurajați-i să vină imediat la dumneavoastră dacă ceva nu li se pare în regulă — fără reproșuri, doar pentru a discuta.
- ✓ Asigurați-i că greșelile fac parte din procesul de învățare, nu sunt un motiv pentru pedeapsă.



Să vorbim despre jocuri — nu doar despre cele de pe ecran

Uneori uităm că joaca nu înseamnă doar ecrane. Dacă ne oprim puțin și ne gândim la jocurile fără tehnologie, descoperim o mulțime de idei simple și distractive care îi pot aduce pe copii și părinți împreună.



BINE DE ȘTIUT

Este momentul să deschidem ușa către lumea jocurilor. Începeți prin a-i povesti copilului despre jocul vostru preferat din copilărie, când aveți aproximativ vârsta lui. Dacă aveți obiecte sau materiale legate de acel joc, cu atât mai bine.

→ Arătați-i jocul și încercați să vă jucați împreună ←
Apoi vine rândul copilului să vă arate jocul lui preferat.

MINI PROVOCARE

După ce ați încercat ambele jocuri preferate, este momentul să faceți un pas mai departe. Gândiți-vă fiecare la câte trei jocuri fără ecrane pe care ați dori să le jucați împreună în săptămâna următoare. Este foarte important să arătați interes și entuziasm față de jocurile preferate ale copilului, pentru că astfel se simte încurajat și implicat.

FII CREATIV

Este momentul ca tu și copilul tău să gândiți creativ.

Provocarea voastră este să creați un joc „Mix & Match”, care să combine elemente din ambele voastre jocuri preferate.

Dacă vi se pare prea dificil — sau dimpotrivă, prea simplu — încercați să inventați un joc complet nou, pe care să îl puteți juca împreună.



INVITAȚIE LA DIALOG

„Sunt jocurile tradiționale un lucru din trecut?”

→ După ce v-ați jucat împreună, întrebați copilul dacă i se pare că jocurile pe care le-ați încercat sunt la fel de distractive ca jocurile online pe care le joacă uneori. De ce da sau de ce nu?

„Să vorbim despre jocurile online”

→ Deschideți discuția despre cum se simt atunci când joacă jocuri pe ecran și despre lucrurile la care ar trebui să fie atenți atunci când se joacă.

ȚINE MINTE

Când vorbiți despre jocurile online:

- Nu împărtășiți niciodată informații personale atunci când jucați online.
- Discutați doar cu persoane pe care le cunoașteți în viața reală.
- Nu dați click pe linkuri sau ferestre pop-up necunoscute.
- Un joc nu ar trebui să vă ceară bani sau parole.
- Dacă ceva pare ciudat sau vă sperie, spuneți imediat unui părinte sau unui adult responsabil.

Cuvinte digitale, emoții reale

Este momentul să reflectăm
la modul în care
comportamentul nostru
online ne poate influența
emoțiile.



BINE DE ȘTIUT

În mediul online, uneori anumite comentarii, unele emoji sau chiar tăcerea pot influența starea emoțională a copiilor. Este momentul să explorați împreună aceste lucruri:

- **Ce comentarii au văzut sau au primit și i-au supărat?**
- **Explorați împreună emoji-urile de pe dispozitivele lor și discutați despre ce înseamnă fiecare.**

MINI PROVOCARE

Jocul cu emoji

O persoană trimite o „propoziție” folosind doar emoji.

Cealaltă persoană trebuie să o traducă în cuvinte.
Bonus: comparați traducerile voastre și vedeți cum pot interpreta diferite generații aceleași simboluri în mod diferit.



Discutați, nu controlați - construiți încredere în mediul digital

Construirea încrederii în
mediul digital cere timp și
efort.

Să ne asigurăm că acest lucru
se reflectă și în modul în care
acționăm online.



BINE DE ȘTIUT

**Bunăstarea digitală începe atunci când membrii
familiei se ascultă, împărtășesc și stabilesc limite
împreună - nu atunci când dispozitivele devin o sursă
de suspiciune.**

*„Dacă nu ai citi jurnalul cuiva, de ce i-ai deschide
mesajele private?”*

MINI PROVOCARE

Vorbiți înainte să urmăriți

- Fiecare membru al familiei poate scrie un cuvânt despre cum se simte atunci când cineva îi verifică sau îi pune întrebări despre activitatea online.
- Apoi discutați deschis de ce este important pentru părinți să fie la curent cu activitatea online a copiilor lor.

FII CREATIV

Este momentul să creați un **Acord de încredere digitală în familie**: Creați împreună un scurt Acord de încredere digitală în familie, cu 3 reguli despre deschidere și respect (de ex.: „Cerem permisiunea înainte de a verifica”, „Vorbim deschis despre îngrijorări”, „Respectăm intimitatea ca semn de încredere.”).



INVITAȚIE LA DIALOG

Construirea încrederii cu copilul, în orice domeniu, cere timp și răbdare. Este important să vorbiți deschis despre motivul pentru care, ca părinți sau îngrijitori, este nevoie să fiți atenți la activitatea online a copiilor. De ex., este mult mai util să spuneți: „O să verific acum contul tău de social media, pentru că este important pentru mine să știu că ești în siguranță”, decât să faceți acest lucru fără explicații. Astfel se construiesc încrederea și înțelegerea reciprocă. Amintiți-vă: este vorba despre „a verifica împreună”, nu despre „a controla”.

ȚINE MINTE

- Când vorbiți despre interdependența emoțională în mediul online:
- Ajuțați copilul să înțeleagă că este important să fie atent la starea lui de spirit atunci când este online.
 - Reamintiți-i că este în regulă să se deconecteze oricând — el are controlul.
 - Dacă cineva este răutăcios, copilul nu trebuie să răspundă singur; este bine să vorbească cu un adult sau cu o persoană de încredere.
 - Amintiți-le că acțiunile din mediul digital pot rămâne mult timp online și că este important să fie respectuoși în orice moment.

Discuție în familie despre etica inteligenței artificiale: distractivă, rapidă și orientată spre viitor

Explorarea lumii inteligenței artificiale și a legăturii ei cu învățarea poate fi fascinantă, dar este important să folosim și gândirea critică.



Inteligența artificială nu este doar pentru experți - este un subiect pe care îl putem explora împreună în familie, pentru a înțelege cum funcționează tehnologia și cum ne poate ajuta. Atunci când familiile învață împreună, dezvoltă curiozitate digitală, încredere și un simț al responsabilității pentru viitor.

„Inteligența artificială poate fi inteligentă - dar noi rămânem mai înțelepți atunci când gândim, testăm și discutăm împreună.”

MINI PROVOCARE

IA sau Om

Este important să ne dezvoltăm abilitatea de a face diferența între conținutul creat de oameni și cel generat de inteligența artificială.

- Arătați 4-5 imagini (unele create de AI, altele de oameni) și încercați să ghiciți împreună care este care.
- Cum ne putem da seama dacă ceva este creat de inteligența artificială?
- De ce este important să știm diferența?

FII CREATIV



Creați propriul vostru robot AI pentru învățare:

- Dacă ați putea inventa un robot sau o aplicație bazată pe inteligență artificială care să vă ajute să învățați, ce ar face?
- Folosiți hârtie, markere, materiale reciclate sau o aplicație simplă de desen.
- Fiecare membru al familiei își prezintă creația.
- Încheiați cu o reflecție de grup: „Ce face ca un AI să fie bun pentru oameni - nu doar eficient în îndeplinirea sarcinilor?”

INVITAȚIE LA DIALOG

- Explorați aplicații AI de învățare sigure pentru copii, precum **Scratch Jr.**, **Khan Academy Kids** sau **Google Teachable Machine**.
- Încercați împreună programarea pe bază de blocuri, creând un mic joc.

ȚINE MINTE

Când vorbiți și explorați aplicațiile de învățare și inteligența artificială:

- Descoperiți aplicațiile noi împreună, înainte ca cei mici să le folosească singuri.
- Verificați împreună setările de confidențialitate ale aplicațiilor.
- Explicați că instrumentele AI învață din date.
- Arătați cum inteligența artificială poate crea imagini sau voci false, inclusiv așa-numitele „deepfake-uri”.