

Activitatea 2: Check-in privind timpul petrecut în fața ecranelor

Durată: 25 de minute

Vârstă și acces la media digitală: C

Temă: Inteligență emoțională

Fișă de activitate

1. Cum te simți chiar acum?

Scrie sau încercuiește una (sau mai multe) emoții:

Fericit/ă Îngrijorat/ă Plictisit/ă Frustrat/ă Obosit/ă Trist/ă Entuziasmat/ă
Copleșit/ă

Altceva: _____

2. De ce folosești dispozitivul chiar acum?

(Bifează una sau mai multe opțiuni)

- Pentru a mă relaxa
- Pentru a vorbi sau a ține legătura cu prietenii
- Pentru teme sau pentru a învăța ceva
- Pentru a evita sau a scăpa de ceva
- Nu sunt sigur/ă — l-am luat pur și simplu
- Alt motiv: _____

3. Încearcă una dintre aceste practici de calmare înainte de a începe:

(Bifează după ce ai făcut)

- 3 respirații profunde
- 5 întinderi ușoare
- Un cuvânt care descrie starea ta: _____

4. Cum te simți acum, după ce ai folosit dispozitivul?

Încercuiește una sau mai multe opțiuni:

Mai bine La fel Mai rău Epuizat/ă Inspirat/ă Plictisit/ă Calm/ă Stresat/ă

5. Ce tip de activitate ai făcut tocmai acum?

(Bifează una)

- Ai urmărit videoclipuri
- Ai jucat un joc
- Ai navigat pe rețelele sociale
- Ai vorbit / ai trimis mesaje
- Activitate școlară
- Altceva: _____