

## Ateliere de bunăstare digitală pentru familii

### Bloc de activitate: Asigurarea utilizării echilibrate a dispozitivelor în familie

#### Redactarea unui Acord Familial Digital

**Timp** necesar: 15 minute  
**Vârsta** recomandată: toate vârstele

**Obiectiv:** Stabilirea în comun a regulilor și ajungerea la un acord asupra punctelor-cheie ale unui contract digital familial.

#### Metodă:

1. Părinții și copiii sunt invitați să stea împreună în mici „insule familiale” (scaune apropiate, față în față). Explicați pe scurt scopul activității: „În următoarele 15 minute veți începe o discuție privată în familie despre viața voastră digitală. Nu există răspunsuri corecte sau greșite; fiecare familie decide ce funcționează pentru ea.”
2. Prezentați Contractul Digital Familial (sau un diapozitiv/flipchart) și menționați pe scurt cele 10 domenii pe care le acoperă, folosind pentru fiecare subiect o întrebare sau un exemplu simplu, astfel încât familiile să știe despre ce vor discuta.
3. Distribuți șablonul Acordului Digital Familial și oferiți instrucțiuni și explicații suplimentare, dacă este necesar.
4. Invitați 2–3 familii (doar voluntari) să împărtășească pe scurt o idee care le-a plăcut (fără povești personale, ci doar reguli sau practici) și reamintiți-le că vor continua să lucreze la contractele lor acasă.

**Sfaturi pentru facilitatori:** folosiți șablonul [model de acord familial digital](#) sau alte șabloane.

#### Bingo: O oră fără tehnologie

**Timp** necesar: 15 minute  
**Vârsta** recomandată: 1–13 ani

**Obiectiv:** Creșterea gradului de conștientizare privind un echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și utilizarea excesivă a acesteia.

#### Metodă:

1. Părinții și copiii sunt invitați să facă împreună un brainstorming și să alcătuiască o listă de activități digitale (de exemplu: vizionarea de filme, utilizarea rețelelor sociale, jocuri online, cititul online) și activități non-digitale (de exemplu: activități creative/manuale, activități în aer liber, sport, programe sociale etc.).
2. Formatorul creează fișe de tip Bingo cu aceste activități și le cere familiilor să reflecteze asupra săptămânii trecute și să bifeze activitățile pe care le-au făcut într-o anumită perioadă (de exemplu, în weekendul trecut).

**Sfaturi** **pentru** **facilitator:**

În calitate de facilitator, este posibil să fie necesar să aduceți următoarele materiale: fișe Bingo pregătite dinainte, care să includă activități digitale și non-digitale.