

Ateliere de bunăstare digitală pentru familii

Bloc de activitate: Asigurarea siguranței online

Urmărirea amprentei noastre digitale

Timp necesar: 10 minute

Vârsta recomandată: toate vârstele

Obiectiv: *Cursanții vor putea identifica urmele digitale pe care le lasă online.*

Metodă:

1. Formatorul explică faptul că o identitate digitală este modul în care ne prezentăm online, în timp ce o amprentă digitală include tot ceea ce lăsam în urmă - profiluri pe rețelele sociale, aprecieri, comentarii, istoricul căutărilor, cumpărături online, conturi de utilizator și multe altele.
2. Pentru a face conceptul mai captivant, formatorul realizează o demonstrație fizică și prezintă imagini imprimate sau pictograme care reprezintă acțiuni online (de ex. un buton de apreciere, un coș de cumpărături, un balon de comentarii, o fotografie de profil). Participanții ghicesc ce reprezintă fiecare imagine.
3. Apoi, formatorul așează imaginile pe podea pentru a forma o cale sau o „trasee” prin cameră. Formatorul invită participanții să meargă de-a lungul traseului și îl compară cu povestea lui Hansel și Gretel - la fel ca firimiturile din basm, tot ceea ce facem online lasă o urmă în urma noastră, pe care alții o pot urma.

Activitatea subliniază importanța de a fi conștienți de acțiunile noastre digitale pentru a ne proteja mai bine siguranța și confidențialitatea online.

Sfaturi pentru facilitatori: ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: Imagini imprimate de pe Canva disponibile [Aici](#).

Ce să (nu) postezi? – Joc de sortare pentru siguranța online

Timp necesar: 15 minute

Vârsta recomandată: copii cu vârste cuprinse între 7 și 16 ani

Obiectiv: *Cursanții vor putea să identifice ce tipuri de informații online sunt sigure sau riscante de partajat.*

Metodă:

1. Formatorul pregătește 20 de fișe imprimabile, fiecare cu un exemplu de ceva ce ar putea fi postat pe rețelele de socializare sau distribuit online. Exemplele prezintă un amestec de conținut sigur și potențial riscant, dar fișele nu sunt pre etichetate și participanții trebuie să decidă singuri.
2. Formatorul împarte participanții în grupuri mici sau perechi de vârste mixte (părinte și copil) și dă fiecărui grup un set amestecat de 20 de cartonașe. Le cere să sorteze

cartonașele în două categorii: „E bine să postezi online” și „Mai bine să nu postezi online”.

3. După sortare, grupurile se reunesc pentru o conversație moderată de formator. Aceste întrebări pot ghida discuția:
 - De ce ar putea fi riscant să distribuiți online anumite conținuturi?
 - Ar putea o parte din acest conținut să dezvăluie prea multe informații personale?
 - Cum s-ar putea simți alții dacă ceva despre ei este postat fără permisiunea lor?
4. Părinții și copiii sunt încurajați să se gândească la propriile limite flexibile și nenegociabile și la modul în care acestea se pot schimba în timp, pe măsură ce copiii cresc.

Sfaturi pentru facilitatori: ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: Imprimați cartonașele disponibile [Aici](#).

Suporturi suplimentare: opțional, pregătiți o a treia categorie: „Depinde”, pentru a stârni o discuție mai profundă.

Cum arată urma ta digitală?

Timp necesar: 15 minute

Vârsta recomandată: copii cu vârste cuprinse între 7 și 16 ani

Obiectiv: *Cursanții vor putea să înțeleagă că acțiunile online lasă o urmă digitală.*

Metodă:

1. Fiecare participant creează o diagramă tip păianjen (hartă mentală) pe o foaie de hârtie, arătând cum utilizează internetul pe parcursul a 24 de ore sau 7 zile obișnuite.
2. În centru, participanții scriu „EU ONLINE” și desenează ramificații pentru diferite categorii, cum ar fi mesageria sau rețelele sociale (de ex. WhatsApp, Instagram), vizionarea de videoclipuri sau streaming, jocurile, căutarea de informații, cumpărăturile online, activitățile școlare/de serviciu, aplicațiile utilizate frecvent.
3. Participanții își notează activitățile online individuale din diagrama lor tip păianjen pe bilețele autoadezive separate. Participanții lipesc bilețelele autoadezive pe spate, simbolizând urma digitală pe care o lasă în urmă.
4. Formatorul explică faptul că, așa cum aceste post-it-uri sunt vizibile pentru ceilalți, acțiunile noastre online pot fi și ele vizibile, stocate sau urmărite - chiar dacă uităm de ele.
5. Apoi, participanții se plimbă și reflectează în tăcere.
6. Formatorul le cere să îndepărteze bilețelele autoadezive pe care nu ar dori să le lase în urmă sau nu ar dori ca alții să le vadă.

Sfaturi pentru facilitatori: ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: hartă mentală de la Canva disponibilă [Aici](#) și bilețele Post-it.

Creează-ți scutul digital de siguranță pentru familie

Timp necesar: 20 de minute

Vârsta recomandată: toate vârstele

Obiectiv: *Cursanții vor putea aplica regulile de siguranță convenite de familie în activitățile online de zi cu zi.*

Metodă:

1. Fiecare familie primește un șablon gol în formă de scut (sau își pot desena propriul lor șablon). Pe acest „scut digital de siguranță”, ei lucrează împreună pentru a scrie sau desena regulile de siguranță, sfaturile și strategiile de sprijin convenite pentru utilizarea responsabilă a internetului.
2. Formatorul încurajează familiile să includă următoarele elemente:
 - Ce nu postăm online (de ex. informații private, fotografii jenante ale altora)
 - Cum alegem parole puternice (de ex. lungi, unice, care nu sunt partajate cu alte persoane)
 - La cine apelăm pentru ajutor dacă se întâmplă ceva neplăcut online (de ex. părinți, profesori, adulți de încredere)
 - Cât de des ne curățăm amprenta digitală (de exemplu, ștergerea aplicațiilor vechi, revizuirea setărilor de confidențialitate, eliminarea conturilor neutilizate)

Sfaturi pentru facilitatori: ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: hârtie sau suport de curs imprimat - scut, markere colorate și autocolante. Scutul de siguranță digital de la Canva este disponibil. [Aici](#).

Suporturi suplimentare: materiale suplimentare sunt disponibile [Aici](#).