

Ateliere de bunăstare digitală pentru familii

Bloc de activitate: Explorarea identității noastre digitale

Compararea timpurilor petrecuți în fața ecranelor

Timp necesar: 10 minute

Vârsta recomandată: 7 – 16 ani

Obiectiv: *Cursanții vor putea să urmărească și să reflecteze asupra propriului timp petrecut pe ecran.*

Metodă:

1. Fiecare participant scrie pe o foaie de hârtie câte ore pe zi folosește un dispozitiv/timpul petrecut în fața ecranului.
2. Apoi, ei scriu cât cred că folosește părintele/copilul lor un dispozitiv/timpul în fața ecranului.
3. Părinții și copiii din aceeași familie își compară numerele și reflectă cu ajutorul acestor întrebări:
 - Se potrivesc numerele? De ce sau de ce nu?
 - De ce crede copilul/părintele meu că petrec atât de mult timp folosind instrumente digitale?
 - Trebuie să schimb asta? Dacă DA, de ce? Dacă NU, de ce?
 - Cum pot schimba asta?

Sfaturi pentru facilitatori: ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: notițe autoadezive