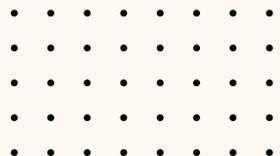


DIGICOMPBOOK

Ghid Metodologic



Co-funded by
the European Union





CUPRINSUL DIGICOMBOOK

1

MODULUL 1: OPERAȚIUNI DIGITALE DE BAZĂ



2

MODULUL 2: SIGURANȚA ONLINE ȘI PROTECȚIA DATELOR



3

MODULUL 3: FOLOSIREA RESPONSABILĂ A SOCIAL MEDIA PENTRU ACTIVITĂȚI PROFESIONALE



4

MODULUL 4: INSTRUMENTE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ



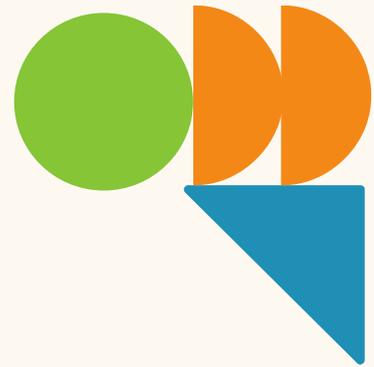
Declinare de responsabilitate: Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Mesaj privind drepturile de autor: ©DigiGap Consortium, 2024. Acest material conține lucrări originale nepublicate, cu excepția cazurilor în care se indică altfel în mod clar. Recunoașterea materialelor publicate anterior și a lucrărilor altora s-a făcut prin citare, citare sau ambele corespunzătoare. Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei.



Co-funded by
the European Union





MODULUL 1: OPERATIUNI DIGITALE DE BAZĂ

Declinare de responsabilitate: Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Mesaj privind drepturile de autor: ©DigiGap Consortium, 2024. Acest material conține lucrări originale nepublicate, cu excepția cazurilor în care se indică altfel în mod clar. Recunoașterea materialelor publicate anterior și a lucrărilor altora s-a făcut prin citare, citare sau ambele corespunzătoare. Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei.



Co-funded by
the European Union



Prezentare generală a modului

Acest modul își propune să ofere elevilor cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani competențe digitale fundamentale, astfel încât să își poată sprijini cu încredere părinții sau tutorii în navigarea prin instrumente online esențiale. Cursul pune accent pe aplicații practice, din lumea reală, cum ar fi crearea de documente, utilizarea e-mailului, navigarea eficientă pe internet și accesarea serviciilor guvernamentale online.

Lecțiile sunt construite în jurul unor activități practice, bazate pe proiecte, care consolidează autonomia digitală, responsabilitatea și gândirea critică. Elevii vor învăța mai întâi cum să utilizeze Google Docs și Canva pentru a crea și partaja conținut digital. Apoi, vor stăpâni comunicarea prin e-mail, concentrându-se pe etichetă și gestionarea fișierelor. În a treia sesiune, elevii vor deveni utilizatori pricepuți de internet - învățând cum să caute eficient și să evalueze fiabilitatea site-urilor web. În cele din urmă, vor explora cum să acceseze serviciile digitale publice legate de asistență medicală, impozite și beneficii sociale, care sunt deosebit de relevante pentru viața de familie.

Domeniile acoperite de DigiCompbook:

Domeniul 1: Competențe informaționale și de date

Acest domeniu se concentrează pe capacitatea de a găsi, evalua și gestiona eficient informațiile digitale. Elevii vor învăța cum să caute surse de încredere, să extragă conținut relevant și să organizeze clar informațiile în documente. Activitățile care utilizează Google Docs le îmbunătățesc abilitățile de rezumare și prezentare a datelor structurate.

Domeniul 2: Comunicare și colaborare.

Pune accent pe utilizarea instrumentelor digitale pentru a interacționa, a partaja și a colabora cu ceilalți. În Google Docs și Canva, elevii exersează editarea, comentarea și lucrul în echipă în timp real. De asemenea, învață să gestioneze permisiunile de partajare și să aplice o comunicare online respectuoasă, abilități care îi pregătesc să sprijine și să educe membrii familiei.

Prezentare generală a modulului

Domeniile acoperite de DigiCompbook:

-  **Domeniul 3: Crearea de conținut digital**

Acoperă capacitatea de a produce și edita materiale digitale. Studenții vor folosi Canva pentru a concepe proiecte atractive din punct de vedere vizual și Google Docs pentru a formata documente structurate. Acest domeniu încurajează creativitatea și introduce concepte precum aspectul, principiile de design și utilizarea formatelor de fișiere adecvate.

-  **Domeniul 4: Siguranță**

Implică înțelegerea modului de a se proteja pe sine și pe ceilalți online. Elevii explorează setările de confidențialitate, partajarea responsabilă și conștientizarea riscurilor legate de securitatea cibernetică. De asemenea, învață despre licențierea imaginilor, drepturile de autor și cum să-i îndrume pe membrii familiei în utilizarea instrumentelor digitale în siguranță și etic.

-  **Domeniul 5: Rezolvarea problemelor**

Se concentrează pe utilizarea tehnologiilor digitale pentru a rezolva probleme, a îmbunătăți fluxurile de lucru și a îi sprijini pe ceilalți. Navigând prin provocări atât în Google Docs, cât și în Canva, elevii își dezvoltă gândirea critică, adaptabilitatea și abilitățile de depanare digitală. De asemenea, ei anticipează dificultățile pe care le pot întâmpina ceilalți și planifică modalități de a simplifica învățarea.

Grup țintă

Profesorii îi instruiesc pe elevi (cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani) să devină educatori digitali pentru familiile lor.



Cuprins

	Sesiunea 1: Google Docs și Canva	-----	06
	Sesiunea 2: Gmail; Noțiuni esențiale despre e-mail – Configurarea contului, trimiterea de e-mailuri, atașamente, organizarea e-mailurilor, etichetă.	-----	13
	Sesiunea 3: Navigare eficientă pe internet – Căutare eficientă, marcaje, înțelegerea rezultatelor căutării, găsirea de site-uri web fiabile.	-----	34
	Sesiunea 4: Accesarea serviciilor guvernamentale online – Localizarea platformelor, crearea de conturi, depunerea cererilor pentru servicii de sănătate online, impozite și beneficii sociale.	-----	46





Sesiunea 1: Google Docs și Canva

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

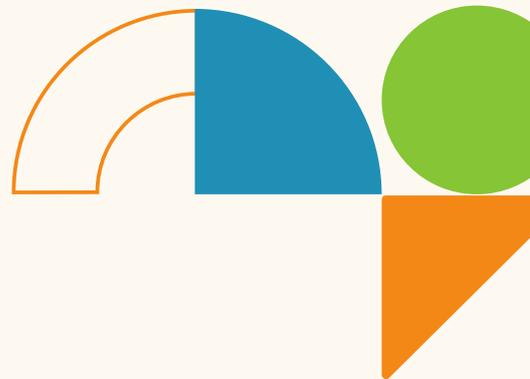
Această sesiune este concepută pentru a le oferi elevilor abilități fundamentale de creare de conținut digital prin utilizarea Google Docs și Canva. Aceste platforme sunt utilizate pe scară largă atât în contexte profesionale, cât și personale și oferă o excelentă poartă de acces către lumea productivității și comunicării digitale. Prin stăpânirea lor, elevii vor dobândi încrederea și competența necesare pentru a deveni ghizi digitali pentru familiile lor.

Concepte cheie

Competențele digitale vizate includ procesarea de text, formatarea de bază a documentelor, editarea colaborativă, gestionarea fișierelor în cloud și design grafic introductiv. Studenții vor învăța să redacteze documente în Google Docs cu o structură adecvată, să utilizeze stiluri pentru titluri, să insereze imagini și tabele și să partajeze conținut cu alții, gestionând în același timp permisiunile. În Canva, vor explora utilizarea șabloanelor, designul drag-and-drop și personalizarea de bază pentru a crea conținut atractiv din punct de vedere vizual, pentru uz cotidian.

- **Procesare de text**
- **Formatare de bază a documentelor**
- **Editare colaborativă**
- **Gestionare fișiere bazată pe cloud**
- **Design grafic introductiv (prin Canva)**
- **Utilizarea stilurilor, titlurilor, imaginilor și tabelor în Google Docs**
- **Utilizarea șabloanelor și personalizarea prin drag-and-drop în Canva**
- **Gestionarea partajării și a permisiunilor asupra documentelor**





Conceptele cheie includ înțelegerea diferenței dintre stocarea locală și cea bazată pe cloud, recunoașterea valorii comunicării vizuale și învățarea despre utilizarea responsabilă a resurselor digitale.

- **Diferența dintre stocarea locală și cea bazată pe cloud**
- **Valoarea comunicării vizuale**
- **Utilizarea responsabilă a resurselor digitale**

Aplicații din viața reală

Instrumentele digitale explorate în această sesiune — Google Docs și Canva — nu sunt utile doar pentru temele școlare sau pentru exprimarea creativă. Ele sunt direct aplicabile unei game largi de scenarii din viața reală cu care elevii și familiile lor se pot confrunta în mod regulat. Pentru mulți părinți sau îngrijitori, în special cei cu experiență digitală limitată, sarcini precum formatarea unei scrisori sau proiectarea unui document simplu pot fi copleșitoare. Aici este locul în care elevii, dotați cu abilități digitale practice, pot face o diferență concretă.

Aceste instrumente le permit cursanților să devină persoane care rezolvă probleme acasă, eliminând decalajele dintre generații în ceea ce privește cunoștințele digitale. Ajutând membrii familiei să îndeplinească sarcinile zilnice de comunicare sau documentare, elevii dobândesc, de asemenea, un simț mai profund al scopului și al responsabilității pentru propria învățare.

Iată câteva exemple specifice și relevante despre cum pot fi aplicate aceste abilități:

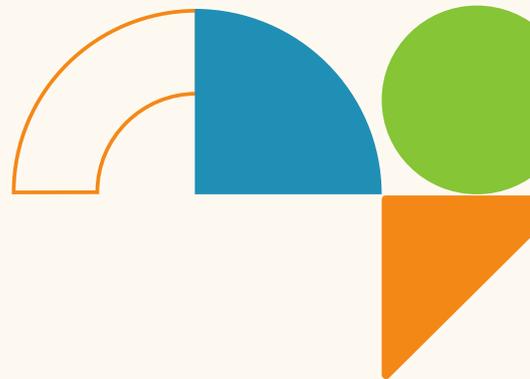
1. Scrierea unei scrisori sau cereri formale

- **Exemplu:** Un elev își ajută părintele să redacteze o scrisoare în Google Docs pentru a solicita ajutor financiar de la școală sau pentru a aplica pentru un program de prânz cu preț redus. Folosește anteturi, formatare corectă și un limbaj respectuos, învățat la curs.

2. Proiectarea invitațiilor pentru evenimente de familie

- **Exemplu:** Folosind Canva, elevii pot crea invitații de ziua de naștere, felicitări de sărbători sau un fluturaș digital pentru petrecerea de absolvire a unui văr. Ei învață să selecteze fonturi potrivite, să adauge imagini și să personalizeze schemele de culori - făcând evenimentul să pară personal și rafinat.





3. Sprijinirea părinților în crearea CV-urilor

Exemplu: Mulți adulți se confruntă cu dificultăți în formatarea unui CV. Elevii îi pot ajuta pe părinți să utilizeze șabloanele de CV încorporate în Google Docs pentru a-și introduce istoricul profesional și abilitățile. Aceștia îi îndrumă cu privire la structură, alegerea fonturilor și chiar exportă documentul ca PDF pentru aplicațiile de angajare online.

4. Editare colaborativă a documentelor

Exemplu: O familie solicită o viză sau completează un formular de înscriere la școală. Mai multe persoane trebuie să contribuie la informații sau să le revizuiască. Folosind funcțiile de „partajare” și „comentare” din Google Docs, elevii facilitează procesul de editare într-un document partajat.

5. Ajutor la completarea documentelor oficiale cu o formatare mai clară

Exemplu: Elevii îi ajută pe părinți să digitalizeze și să organizeze documente, cum ar fi documente fiscale, formulare de sănătate sau contracte de închiriere. Aceștia creează machete simple în Google Docs pentru a lista clar elemente precum cheltuielile familiale, programul de administrare a medicamentelor sau treburile casnice.

Aceste aplicații sunt utile în mod direct, nu doar teoretice. Ele le arată elevilor cum instrumentele digitale pot fi responsabilizate atunci când sunt aplicate la probleme reale. Mai mult, ajutându-și familiile, elevii exersează empatia, rezolvarea problemelor și responsabilitatea digitală - abilități care sunt la fel de importante pentru viață și pentru muncă.

Relevanță pentru vârstele 11-15 ani

- Relevanța pentru elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani constă în rolul lor unic de „nativi digitali”, care pot servi drept intermediari naturali între lumea digitală și membrii familiei lor cu cunoștințe mai reduse de competențe digitale. Predarea elevilor cum să utilizeze aceste instrumente într-un mod clar, metodic și conștient din punct de vedere pedagogic îi echipează nu doar să le folosească pentru ei înșiși, ci și să-i învețe pe alții în mod eficient. Acest lucru promovează învățarea intergenerațională, consolidează relațiile de familie și stimulează stima de sine și abilitățile de comunicare ale elevului.
- Poziționate ca nativi digitali
- Serviți ca mentori digitali pentru membrii familiei mai puțin pricepuți la tehnologie
- Dobândește încredere și abilități de comunicare învățându-i pe alții
- Încurajarea învățării intergeneraționale și a unor legături familiale mai puternice





Note privind adaptarea culturală/locală

- În ceea ce privește adaptarea culturală și locală, este esențială contextualizarea activităților de învățare. Profesorii ar trebui să utilizeze exemple relevante din punct de vedere cultural, cum ar fi conceperea unui poster pentru o sărbătoare locală, scrierea unei scrisori către un oficial al școlii sau crearea unui fluturaș pentru un eveniment din cartier. Dacă există dificultăți lingvistice sau de alfabetizare în familiile elevilor, activitățile pot fi adaptate pentru a include instrucțiuni simplificate sau materiale traduse. De asemenea, în comunitățile în care accesul la internet este limitat, profesorii ar putea dori să pună accent pe funcțiile disponibile offline sau pe dispozitivele mobile.
- Utilizarea sarcinilor relevante din punct de vedere cultural (de exemplu, postere cu sărbători locale, pliante cu evenimente din cartier)
- Adaptarea materialelor pentru familiile cu bariere de alfabetizare sau lingvistice (conținut simplificat sau tradus)
- Accent pe funcțiile accesibile offline sau de pe mobil în comunitățile cu conectivitate redusă



B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

Pentru a ne asigura că elevii nu doar învață cum să utilizeze Google Docs și Canva, ci și dobândesc abilitățile necesare pentru a preda aceste instrumente familiilor lor, experiența de învățare trebuie concepută pentru **a fi activă, participativă și orientată spre predare**. Această sesiune ar trebui să fie construită în jurul unor metode care încurajează autonomia, colaborarea și reflecția critică.

O metodă cheie sugerată este predarea între colegi. Prin plasarea elevilor în rolul de „profesori”, aceștia sunt încurajați să își organizeze și să își articuleze clar cunoștințele, consolidându-și înțelegerea și îmbunătățindu-și abilitățile de comunicare. Aceasta poate fi combinată cu învățarea bazată pe proiecte, în care elevii lucrează la sarcini din viața reală folosind Google Docs și Canva pentru a crea conținut semnificativ, cum ar fi invitații sau scrisori, corelând abilitățile tehnice cu mediile lor personale.





Canva

Canva

What it is?

What if you could quickly and easily create professional graphics for online services without the need for extensive design knowledge? With Canva, the online platform for graphic design, it's possible.



Canva is a user-friendly graphic design platform for creating and editing materials in a variety of formats. It is a tool that allows you to create visually appealing graphics for a variety of purposes such as social media posts, web banners, business cards, brochures, posters, etc. It offers a wide range of easy-to-use tools and features to help you create professionally designed graphics, regardless of your prior knowledge and experience.

Canva is the perfect tool for designing and editing graphics, images and documents. Best of all, it's available in a variety of languages, making it easy for everyone.

Canva offers both a free and a paid version, called Canva Pro. It includes several fonts, photos and templates to choose from. It offers 100 GB of cloud storage compared to 5 GB for the free version. You'll also have access to more advanced features like a background remover, branding kit and Magic Resize.

Am atașat o fișă explicativă despre primii pași în Canva și Google Docs.

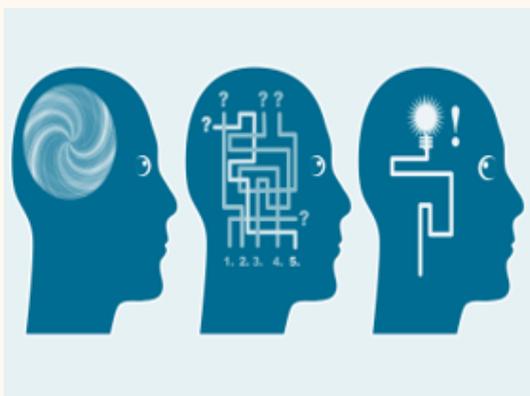
- Bazându-ne pe învățarea repetitivă, am inclus un scurt tutorial numit fișă Canva pentru a vă ajuta să înțelegeți primii pași. Acest material poate fi adaptat.

CC BY-SA-NC

Învățarea bazată pe proiecte oferă o altă dimensiune îmbogățitoare. Cererea elevilor de a crea un document real sau un design grafic cu un scop specific - cum ar fi o scrisoare către școală, o invitație la un eveniment familial sau un fluturaș pentru o activitate locală - îi ajută să conecteze conținutul digital cu mediul lor imediat. Prin intermediul acestor proiecte, ei nu numai că își dezvoltă competența tehnică, dar experimentează și valoarea practică a acestor instrumente digitale, ceea ce le sporește motivația de a împărtăși aceste cunoștințe cu ceilalți.



CC BY-SA-NC

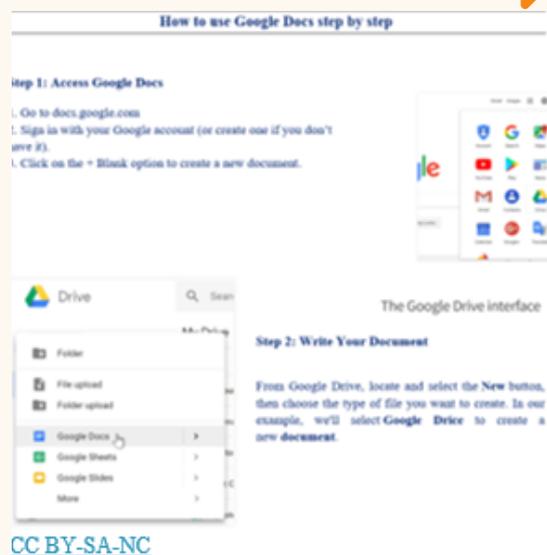


CC BY-NC-ND

De asemenea, este esențial să se includă spații pentru reflecție și metacogniție. Activități precum „**gândește-împărtășește în perechi**” permit elevilor să identifice potențialele bariere cu care s-ar putea confrunța părinții lor atunci când utilizează instrumente digitale și să facă brainstorming cu strategii pentru a face procesul de învățare mai accesibil. Din aceste discuții pot apărea idei pentru adaptarea stilului lor de predare - cum ar fi utilizarea unui limbaj mai simplu, oferirea de exemple relevante sau utilizarea de materiale vizuale.



Activitățile din clasă ar trebui să se concentreze atât pe producție, cât și pe explicații. De exemplu, **elevii pot lucra în grupuri mici pentru a scrie în comun un document în Google Docs, exersând funcții precum comentarea, editarea colaborativă și inserarea de tabele.** Ulterior, pot crea un design în Canva pentru a reprezenta un eveniment școlar sau comunitar, folosind șabloane pe care le personalizează. După aceste experiențe practice, se pot organiza exerciții de simulare în care un elev acționează ca membru al familiei, în timp ce celălalt joacă rolul de instructor, ghidându-l pas cu pas prin intermediul instrumentului. Aceste simulări oferă o oportunitate de a observa cum comunică elevii, dacă folosesc materiale vizuale și dacă îi pot ghida pe ceilalți cu claritate și răbdare - toate acestea fiind indicatori cheie ai pregătirii lor de a deveni educatori digitali.



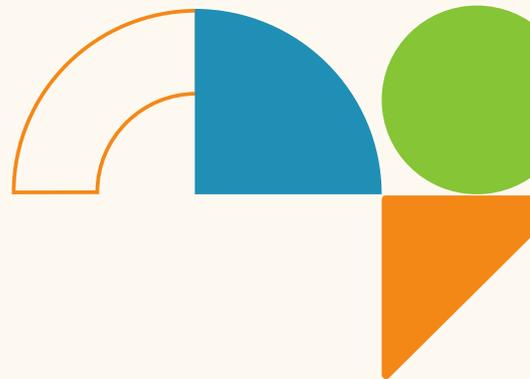
Pentru evaluare, se poate utiliza o combinație de strategii: de la observarea directă în timpul simulărilor și prezentărilor de proiecte, până la liste de verificare pentru evaluarea colegială, care permit elevilor să își evalueze reciproc munca pe baza unor criterii precum claritatea, utilitatea și empatia. De asemenea, elevii pot fi invitați să scrie o scurtă reflecție despre experiența lor, menționând ce li s-a părut ușor sau dificil și cum cred că ar putea reacționa părinții lor la ajutorul lor. Acest tip de evaluare formativă, axată pe proces, permite profesorilor să evalueze nu numai stăpânirea tehnică, ci și mentalitatea și sensibilitatea elevului față de rolul său de educator familial. În cele din urmă, succesul acestei sesiuni **va depinde în mare măsură de faptul că elevii vor înțelege nu doar cum să utilizeze Google Docs și Canva, ci și cum se vor vedea ca agenți ai schimbării - capabili să împărtășească cunoștințe cu răbdare, empatie și claritate - transformând sala de clasă într-un laborator al cetățeniei digitale intergeneraționale.**



Referințe

- Google. (2023). Creați, vizualizați sau salvați un fișier. Ajutor Google Docs. <https://support.google.com/docs/answer/49114>
- Google. (2023). Partajarea fișierelor din Google Docs, Sheets și Slides. Ajutor Google Drive. <https://support.google.com/drive/answer/2494822>
- Google. (2023). Adăugarea, editarea sau formatarea textului într-un document. Ajutor Google Docs. <https://support.google.com/docs/answer/178705>
- Canva. (2023). Noțiuni introductive despre Canva. Centrul de ajutor Canva. <https://www.canva.com/help/getting-started/>
- Canva. (2023). Creați un design de la zero. Centrul de ajutor Canva. <https://www.canva.com/help/article/create-design-scratch>
- Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (UIT). (2021). Set de instrumente pentru competențe digitale pentru factorii de decizie din țările în curs de dezvoltare. Geneva: UIT. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- UNESCO. (2018). Un cadru global de referință privind competențele digitale pentru indicatorul 4.4.2. Paris: Institutul UNESCO pentru Statistică. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- Common Sense Media. (2022). Curriculum pentru cetățenie digitală. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>





Activități în clasă

- Demonstrații între colegi ale unor sarcini de bază în Google Docs și Canva (de exemplu, inserarea de imagini, aplicarea de stiluri).
- Proiecte de grup, cum ar fi documente colaborative cu comentarii și editări.
- Sarcini de design vizual bazate pe Canva legate de evenimente școlare sau comunitare.
- Exerciții de simulare în care un elev joacă rolul unui părinte, în timp ce celălalt îl învață pas cu pas.

Instrumente create de studenți

- Postere ilustrate cu instrucțiuni pas cu pas.
 - Tutoriale video create cu telefoane sau tablete.
 - Liste de verificare care rezumă caracteristicile și comenzile cheie.
- Aceste instrumente nu numai că consolidează învățarea, ci acționează și ca resurse de sprijin pentru membrii familiei.

Idei de evaluare

Evaluarea elevilor în cadrul acestei sesiuni depășește simpla verificare a cunoștințelor lor de utilizare a Google Docs sau Canva. Întrucât unul dintre obiectivele principale este de a-i pregăti să predea aceste instrumente membrilor familiei, evaluarea trebuie să ia în considerare abilitățile de comunicare, empatia, claritatea instruirii și capacitatea de a conecta abilitățile tehnice cu nevoile din viața reală.

Iată câteva abordări de evaluare adaptate special acestui modul:

- **Observații în timpul simulărilor: claritate, utilizarea elementelor vizuale și empatie.**
- **Liste de verificare pentru evaluarea inter pares a clarității și eficacității predării.**
- **Exerciții de reflecție: ce a fost ușor/difil și cum i-ar ajuta pe părinții lor.**
- **Prezentări finale ale documentelor sau proiectelor ca produse didactice.**



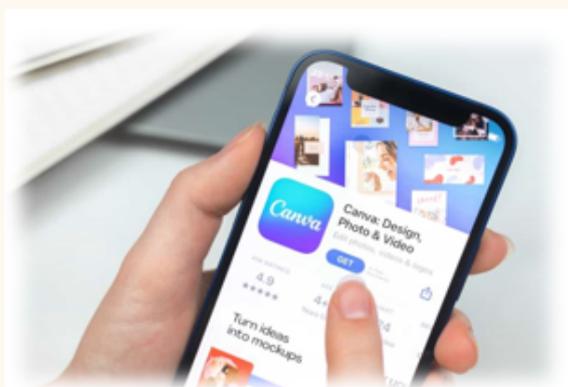
Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în acesta.



ANEXA 1

Ce este?

Ce-ar fi dacă ai putea crea rapid și ușor **grafică profesională pentru servicii online**, fără a fi nevoie de cunoștințe vaste de design? Cu Canva, platforma online pentru design grafic, este posibil.

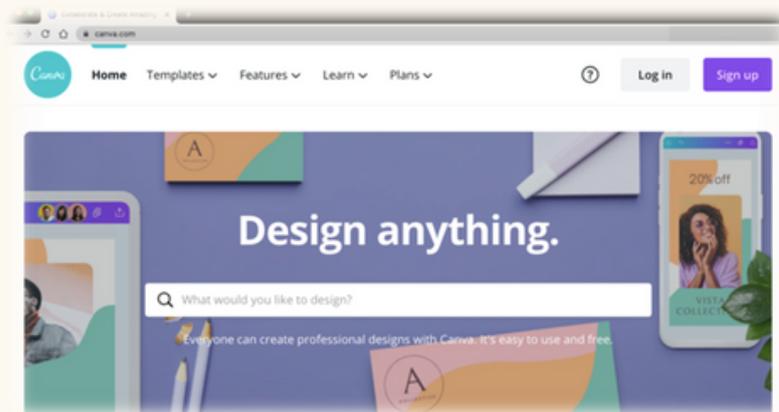


CC BY-SA-NC

Canva este o **platformă de design grafic ușor de utilizat** pentru crearea și editarea de materiale într-o varietate de formate. Este un instrument **care vă permite să creați grafică atractivă** din punct de vedere vizual pentru o varietate de scopuri, cum ar fi postări pe rețelele sociale, bannere web, cărți de vizită, broșuri, postere etc. Oferă o gamă largă de instrumente și funcții **ușor de utilizat** pentru a vă ajuta să creați grafică profesională, indiferent de cunoștințele și experiența dvs. anterioară.

Canva **este instrumentul perfect pentru proiectarea și editarea** graficelor, imaginilor și documentelor. Cel mai important, este disponibil într-o **varietate de limbi**, ceea ce îl face ușor de utilizat pentru toată lumea.

Canva oferă atât o versiune gratuită, cât și una plătită, numită Canva Pro. **Include mai multe fonturi, fotografii și șabloane** din care puteți alege. Oferă 100 GB de spațiu de stocare în cloud, comparativ cu 5 GB pentru versiunea gratuită. De asemenea, veți avea acces la **funcții mai avansate**, cum ar fi un instrument de eliminare a fundalului, un kit de branding și Magic Resize.



Poți proiecta orice dorești.

CC BY-SA-NC

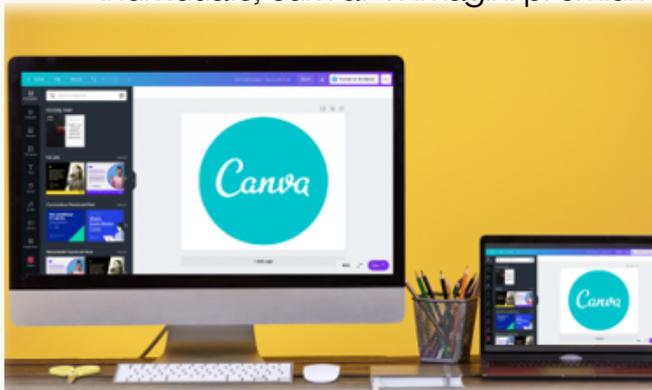




ANEXA 1

Cum se folosește instrumentul?

Versiunea gratuită Canva oferă o **gamă largă** de instrumente și **funcții pentru proiectarea diferitelor proiecte**. Utilizatorii pot adăuga, de asemenea, elemente individuale, cum ar fi imagini premium sau ilustrații.



CC BY-SA-NC

Editorul este extrem de avansat și vă permite să adăugați o mare varietate de elemente, cum ar fi **pătrate, cercuri, butoane, pictograme, elemente de înfrumusețare și multe altele. În plus**, puteți încărca cu ușurință propriile fotografii și le puteți integra în designul dvs.

Editorul Canva funcționează pe baza sistemului **drag-and-drop**, ceea ce înseamnă că poți pur și simplu să tragi și să plasezi elemente **în designul tău** și apoi să le proiectezi.

Acest lucru simplifică foarte mult procesul de creare a graficii și permite graficii finale să arate perfect și profesional, fără a fi nevoie de abilități tehnice speciale.

CANVA necesită înregistrare, cu un cont de e-mail. De asemenea, vă puteți înregistra prin intermediul contului de Facebook sau Google. Cu toate acestea, chiar și fără înregistrare, site-ul web este suficient de deschis pentru a vă permite să vă jucați cu designul și să vă familiarizați cu setările.

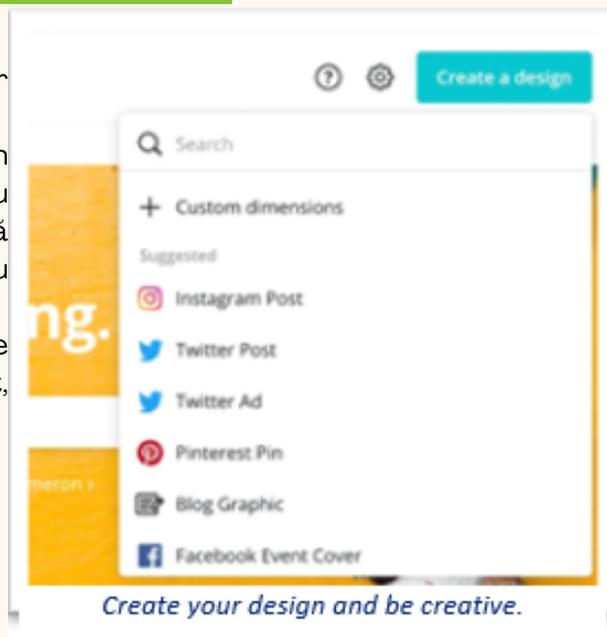
Cum să folosești Canva pas cu pas

Pasul 1: Selectați dimensiunea și forma

Accesați Canva.com sau faceți clic pe aplicație pe computer sau pe mobil, dacă ați descărcat-o deja.

Apoi, faceți clic pe butonul „creează un design” din colțul din dreapta sus. Puteți alege între „dimensiuni personalizate” sau o gamă de dimensiuni preselectate. Canva facilitează începerea designului prin includerea de șabloane pentru dimensiunile optime pe multe platforme de socializare.

Pentru acest exemplu, vom crea o postare pe Instagram. De asemenea, puteți selecta lucruri precum o imagine Pinterest, o postare pe Twitter, o postare pe Facebook sau mai multe.



CC BY-SA-NC



ANEXA 1

Cum se folosește instrumentul?

Pasul 2: Setări fundalul

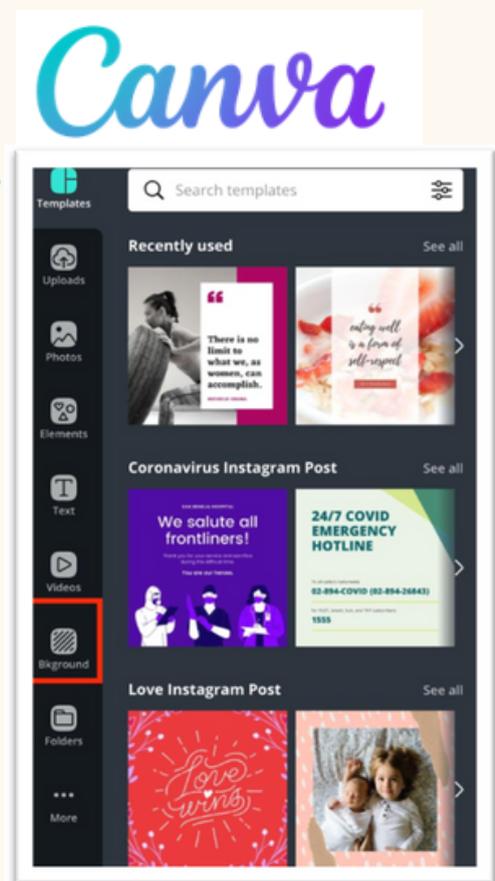
Cu pânza goală în fața noastră, haideți să alegem un fundal.

Poți alege o culoare simplă sau un model. Există imagini abstracte și chiar fotografiile din care poți alege.

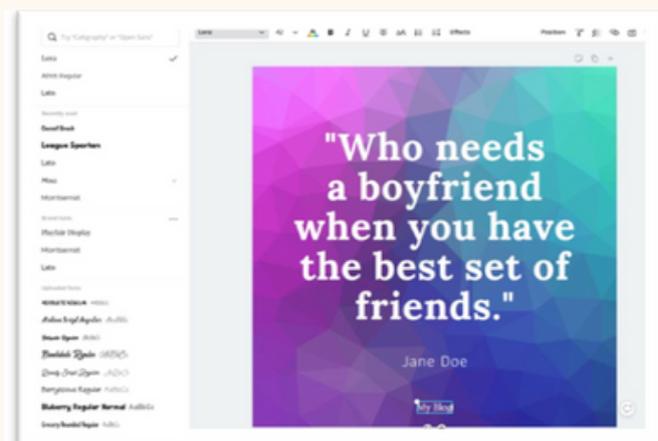
De asemenea, poți selecta o fotografie și o poți adăuga în fundal. Aceasta include și fotografiile pe care le încarci.

Pasul 3: Adăugați textul. Accesați secțiunea „text” din meniul din stânga și veți găsi opțiuni pentru a alege o casetă de text simplă. Sau câteva combinații de fonturi și efecte.

Alegeți o idee de combinație de fonturi pentru început. Introduceți citatul pe care doriți să îl utilizați.



Select your background.
CC BY-SA-NC

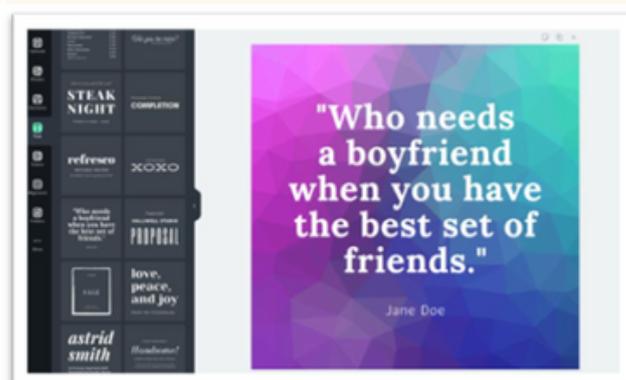


Add the text to your design.

CC BY-SA-NC

Pasul 4: Adăugați numele sau adresa URL
Pentru a adăuga adresa URL sau numele blogului în grafică, selectați o casetă de text și mutați-o în partea de jos.

Puteti **schimba dimensiunea** și, de asemenea, să potriviți fonturile cu cele utilizate. **Selectați pur și simplu meniul de fonturi** sau meniul de dimensiuni din partea de sus.



You can also add your name or URL.

CC BY-SA-NC




ANEXA 1

De ce să folosiți instrumentul?

Canva **conține numeroase șabloane și motive predefinite**, ușor de asamblat într-un **design atractiv**. Pentru a economisi timp, șabloanele sunt deja pregătite în dimensiunile corecte pentru diferite scopuri (de exemplu, postări pe Facebook sau Instagram).

Acest **instrument oferă o gamă largă de funcții** pentru a crea **grafică atractivă** din punct de vedere vizual, pentru o varietate de scopuri. Printre principalele funcții de care puteți profita în Canva se numără:

Design postări sociale: creați cu ușurință postări atrăgătoare pentru diferite rețele sociale precum Facebook, Instagram, Twitter și LinkedIn. Puteți alege dintr-o varietate de șabloane, puteți ajusta dimensiunea și puteți adăuga diverse elemente grafice, texte și filtre.



Design bannere web: creați bannere web atractive vizual pentru site-urile web și reclamele online. Puteți alege dintr-o varietate de șabloane și personaliza dimensiunile, culorile, imaginile și textul.

Design de broșuri și postere: profitați de designul simplu de broșuri și postere, unde puteți alege dintr-o varietate de șabloane.

Design invitații și pliante: design invitații și pliante pentru diverse evenimente, cum ar fi zile de naștere, nunți, conferințe, prezentări și multe altele.

Creați prezentări: vă permite să creați rapid prezentări atrăgătoare, unde puteți personaliza aspectul pentru sigla sau branding-ul dvs.



Cărți de design și cărți electronice: cărți de design și cărți electronice.

Creare cărți de vizită: creați o carte de vizită unică pentru nevoile afacerii dvs.

CC BY-SA-NC

Benefits of Canva

Pre-sized social media images.

Designer type templates get your graphics started.

Lots of size and shape options.

Search for stock images and pay a small fee to use – or use the free stuff.

Save your images to edit or download later.

Easy to make multiple, similar graphics from a template.





Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în acesta.





ANEXA 2

Ce este ?

Imaginează-ți că poți scrie documente, rapoarte sau articole online și le poți accesa oricând, oriunde — chiar și de pe telefon sau tabletă. Exact asta îți permite Google Docs.

Google Docs este un procesor de text gratuit, bazat pe cloud, dezvoltat de Google. Acesta **vă permite să creați, să editați și să partajați documente text în timp real**, direct din browserul web – fără a fi nevoie să descărcați sau să instalați niciun software.

Este foarte similar cu Microsoft Word, dar cu câteva funcții suplimentare puternice:

-  **Salvare automată:** Lucrările tale sunt salvate instantaneu pe măsură ce tastezi, astfel încât să nu pierzi niciodată progresul.
-  **Accesibilitate:** Puteți accesa documentele de pe orice dispozitiv — computer, smartphone sau tabletă — atâta timp cât sunteți conectat la internet.
-  **Colaborare:** Mai multe persoane pot lucra la același document în același timp. Puteți vedea instantaneu modificările aduse de fiecare persoană și chiar puteți lăsa comentarii sau sugestii.
-  **Integrare cu Google Drive:** Toate documentele tale sunt stocate în siguranță în Google Drive, unde le poți organiza în foldere și poți accesa alte instrumente precum Foi de calcul, Prezentări și Formulare.
-  **Disponibil în mai multe limbi:** Google Docs acceptă mai multe limbi, ceea ce îl face un instrument excelent pentru studenți, profesori și profesioniști din întreaga lume

Google Docs este instrumentul perfect pentru crearea, editarea și colaborarea la documente în timp real. Cel mai important, este disponibil în mai multe limbi și funcționează perfect pe orice dispozitiv, fiind accesibil pentru toată lumea.

Fie că este vorba de scrierea unui eseu, a unui raport de proiect sau de luarea de notițe, Google Docs este un instrument simplu și puternic pentru studenți.



ANEXA 2

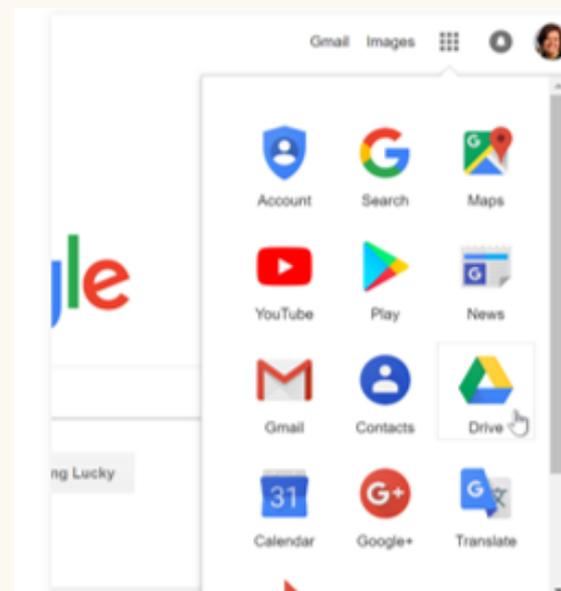
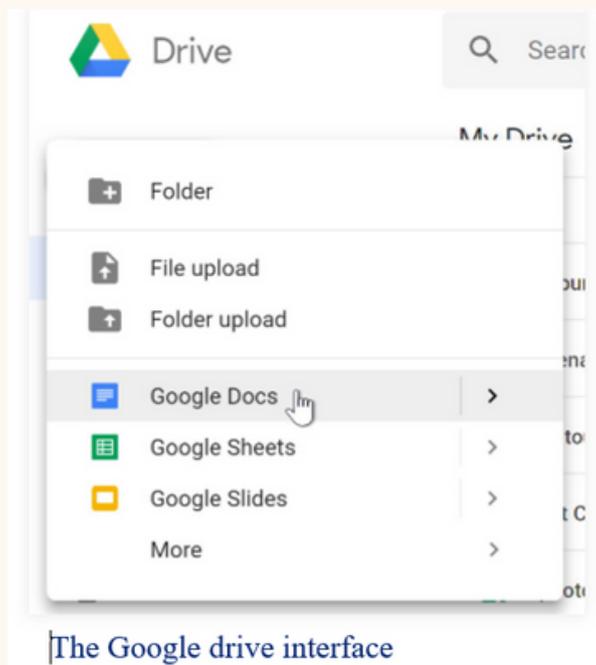
Cum se folosește instrumentul?



Cum să folosești Google Docs pas cu pas

Pasul 1: Accesați Google Docs

1. Accesați docs.google.com
2. Conectați-vă cu contul dvs. Google (sau creați unul dacă nu îl aveți).
3. Faceți clic pe opțiunea + Necompletat pentru a crea un document nou.



Pasul 2: Scrieți documentul

Din Google Drive, localizați și selectați butonul Nou, apoi alegeți tipul de fișier pe care doriți să îl creați. În exemplul nostru, vom selecta Google Drive pentru a crea un document nou.





ANEXA 2

Cum se folosește instrumentul?



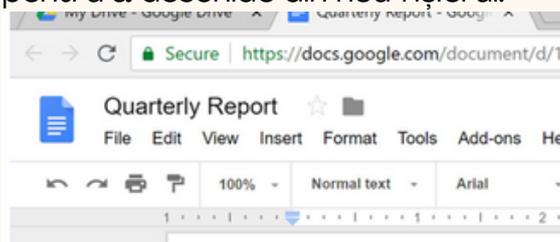
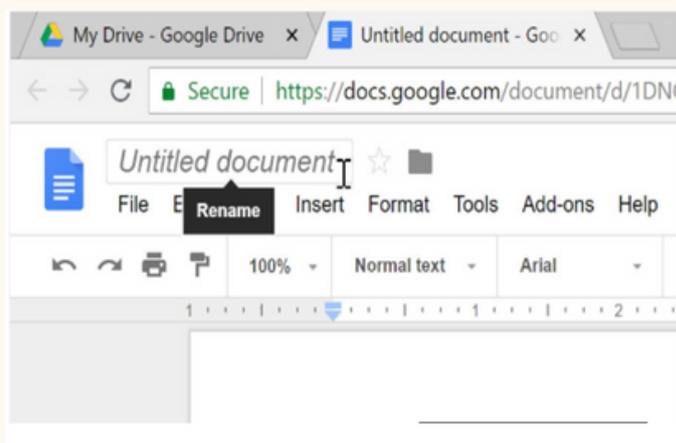
Cum să folosești Google Docs pas cu pas

Pasul 3: Creați documentul

1. Noul fișier va apărea într-o filă nouă în browser. Localizați și selectați Document fără titlu în colțul din stânga sus.

2. Va apărea caseta de dialog Redenumire. Introduceți un nume pentru fișier, apoi faceți clic pe OK.

Fișierul dvs. va fi redenumit. Puteți accesa fișierul oricând din Google Drive, unde va fi salvat automat. Pur și simplu faceți dublu clic pentru a deschide din nou fișierul.



Pasul 4: Editați documentul

3. Începeți să tastați în spațiul alb.

Folosește bara de instrumente din partea de sus pentru a:

- Schimbați fontul, dimensiunea și culoarea.
- Adăugați stiluri de caractere îngroșate, italice sau subliniate.
- Creați liste cu bullet-uri sau numerotate.
- Aliniați textul (stânga, centru, dreapta).





ANEXA 2

Cum se folosește instrumentul?



Cum să folosești Google Docs pas cu pas

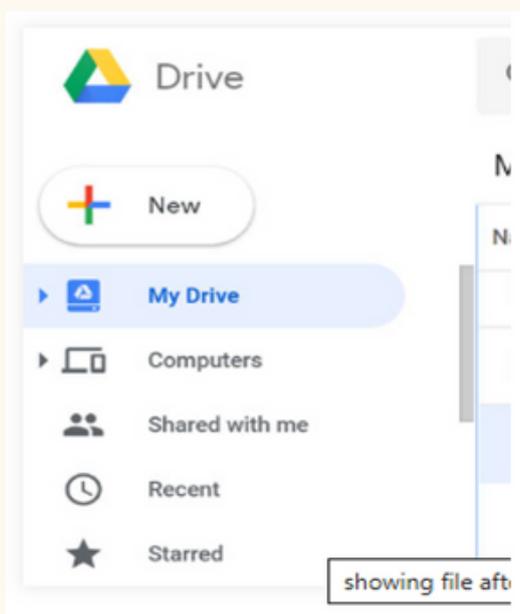
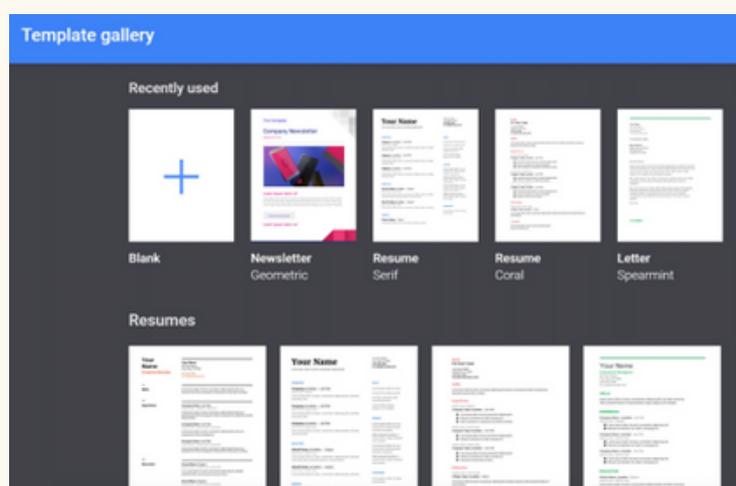
Pasul 5: Adăugați titluri, imagini și utilizați un șablon oficial Google

Poți folosi nenumărate fotografii, linkuri sau documente; trebuie doar să lucrezi în Google Docs.

Navigați la [galeria de șabloane](#).

Când ați găsit un șablon pe care doriți să îl utilizați, faceți clic pe șablon pentru a-l selecta.

Un fișier nou va fi creat cu șablonul selectat. Apoi puteți personaliza fișierul cu propriile informații.



Pasul 4: Partajați și colaborați

1. Faceți clic pe butonul Partajare (colțul din dreapta sus).
2. Introduceți adresele de e-mail ale colegilor de clasă sau ale profesorului.
3. Alegeți ce pot face:
 - Telespectator: Uită-te doar.
 - Comentator: Adaugă comentariu
 - Editor: Faceți modificări.

Puteți lucra cu toții la document în același timp!



ANEXA 2

De ce să folosiți instrumentul?

Google Docs este o alegere excelentă pentru oricine trebuie să scrie, să editeze sau să colaboreze la documente, în special pentru elevi și profesori. Unul dintre cele mai mari avantaje ale sale este că este complet gratuit și foarte ușor de utilizat, chiar și pentru începători. Nu trebuie să instalați niciun software - trebuie doar să deschideți un browser web și să începeți să scrieți. Indiferent dacă sunteți pe un computer, o tabletă sau un smartphone, vă puteți accesa munca de oriunde cu o conexiune la internet.

O altă caracteristică excelentă este sistemul său de salvare automată. De fiecare dată când tastați, modificările sunt salvate instantaneu, ceea ce înseamnă că nu trebuie să vă faceți griji că vă pierdeți lucrarea din cauza unei pene de curent sau a închiderii accidentale a filei. În plus, Google Docs facilitează incredibil colaborarea. Puteți partaja documentul cu colegii de clasă sau profesorii cu doar câteva clicuri și puteți lucra la el împreună în timp real. Toată lumea poate vedea modificările pe măsură ce se produc, poate lăsa comentarii și chiar poate discuta în interiorul documentului. Acest lucru face ca munca în echipă să fie mai rapidă, mai organizată și mult mai eficientă.

💡 Nu uita: cu Google Docs, învățarea devine partajare.

<https://edu.gcfglobal.org/en/googlespreadsheets/getting-started-with-google-drive/1/>

Gânduri finale

Google Docs este un instrument indispensabil pentru școală și nu numai. Este puternic, simplu și te ajută să colaborezi, să te organizezi și să înveți — totul într-un singur loc.

- Scrie eseuri sau rapoarte
- Realizați proiecte de grup
- Luați notițe de curs
- Pregătiți teme
- Faceți brainstorming de idei cu colegii de clasă.
- Schițe de scrisori sau e-mailuri
- Inserarea tabelor și organizarea informațiilor



Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în acesta.



Sesiunea 2: Gmail; Noțiuni esențiale despre e-mail – Configurarea contului, trimiterea de e-mailuri, atașamente, organizarea e-mailurilor, etichetă

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Gmail este un serviciu gratuit de e-mail oferit de Google. În multe privințe, Gmail este ca orice alt serviciu de e-mail: puteți trimite și primi e-mailuri, bloca spamul, crea o agendă și efectua alte sarcini de bază legate de e-mail. Dar are și câteva caracteristici unice care îl fac unul dintre cele mai populare servicii de e-mail online. Datorită naturii sale gratuite și a numărului de tutoriale disponibile, ne-am concentrat pe acest instrument pentru sesiunea 2.

În această sesiune, elevii își vor construi progresiv o bază solidă în utilizarea e-mailului prin practică ghidată. Vor începe prin a învăța cum să își **creeze și să își gestioneze propriul cont de e-mail**, concentrându-se pe configurarea unui cont Gmail. Aceasta include alegerea unei parole sigure și configurarea opțiunilor de recuperare, cum ar fi un număr de telefon sau o adresă de e-mail de rezervă - un pas esențial pentru siguranța contului. Pentru asistență, profesorii îi pot îndruma pe elevi către [ghidul oficial de creare](#) a contului Gmail și sfaturi despre [crearea de parole puternice](#).

După ce se conectează, elevii vor explora **structura și navigarea într-o interfață de webmail**. Folosind instrumente precum [turul interfeței Gmail](#), vor identifica foldere precum Inbox, Trimis, Schițe și Spam și vor exersa accesarea acțiunilor cheie, cum ar fi scrierea, răspunsul și redirecționarea mesajelor.

O parte importantă a sesiunii se concentrează pe **scrierea și trimiterea de e-mailuri**. Studenții vor învăța să folosească saluturi adecvate, să scrie mesaje concise și să includă încheieri respectuoase. Pentru a sprijini acest **lucru, instructorii pot folosi ghiduri precum sfaturile de [etichetă în e-mail de la Grammarly](#), care acoperă tonul, claritatea și politetea. De asemenea, vor învăța cum să atașeze fișiere, cum ar fi documente pentru teme sau formulare scanate, și cum să utilizeze corect câmpurile **CC (copie carbon)** și **BCC (copie carbon ascunsă)** - vitale pentru înțelegerea confidențialității digitale. O explicație utilă a acestor caracteristici este disponibilă în acest ghid de la Computer Hope.**





Pe măsură ce inbox-ul lor se umple, elevii vor dobândi abilități de **organizare a e-mailurilor folosind etichete, foldere și filtre**. Vor învăța cum să automatizeze gestionarea inbox-ului prin crearea de filtre care sortează mesajele după expeditor, subiect sau cuvinte cheie. Această funcționalitate este bine documentată în [articolul de ajutor Gmail despre filtre și etichete](#).

Pe parcursul sesiunii, accentul se pune pe **netiquette** sau eticheta comunicării digitale. Elevii vor discuta despre modul în care tonul, alegerea cuvintelor și formatarea lor afectează modul în care sunt recepționate mesajele. De asemenea, vor învăța să evite comportamente precum trimiterea de e-mailuri CU MAJUSCULE, redirectionarea spamului sau ignorarea salutarilor corecte. Pentru a consolida aceste idei, profesorii pot folosi ghidul GCFGlobal pentru eticheta digitală, care prezintă aceste concepte într-un mod accesibil pentru tinerii cursanți.

În cele din urmă, aceste abilități digitale îi vor ajuta pe elevi nu doar să comunice eficient online, ci și **să sprijine membrii familiei** - de exemplu, ajutând un părinte să gestioneze e-mailurile școlare sau să își organizeze inboxul - ceea ce adaugă un nivel de valoare socială și învățare intergenerațională sesiunii.

Principalele **obiective** care trebuie atinse sunt:

- Crearea și gestionarea unui cont de e-mail (de exemplu, Gmail)
- Navigarea într-o interfață de webmail prin intermediul unui computer desktop sau al unui dispozitiv mobil
- Compunerea, trimiterea, răspunsul și redirectionarea e-mailurilor
- Adăugarea atașamentelor, utilizarea responsabilă a CC și BCC
- Organizarea inbox-urilor folosind etichete, foldere, filtre
- Înțelegerea comportamentului online corect și a netiquette-ului
- Crearea și gestionarea unui cont de e-mail (de exemplu, Gmail)
- Navigarea într-o interfață de webmail prin intermediul unui computer desktop sau al unui dispozitiv mobil





Concepte cheie

Pentru a-i îndruma eficient pe studenți în stăpânirea e-mailului, este important să explorăm câteva concepte fundamentale care stau la baza funcționării sistemelor de e-mail și a modului în care interacționăm prin intermediul lor.

Începem prin a-i ajuta pe elevi să înțeleagă **ce este o adresă de e-mail** și cum funcționează. Fiecare adresă urmează o structură precum numeutilizator@domeniu.com, care identifică utilizatorul individual și furnizorul de e-mail. Acest concept este adesea nou pentru elevi și poate fi asemănat cu o „adresă digitală de domiciliu” pentru trimiterea și primirea de mesaje.

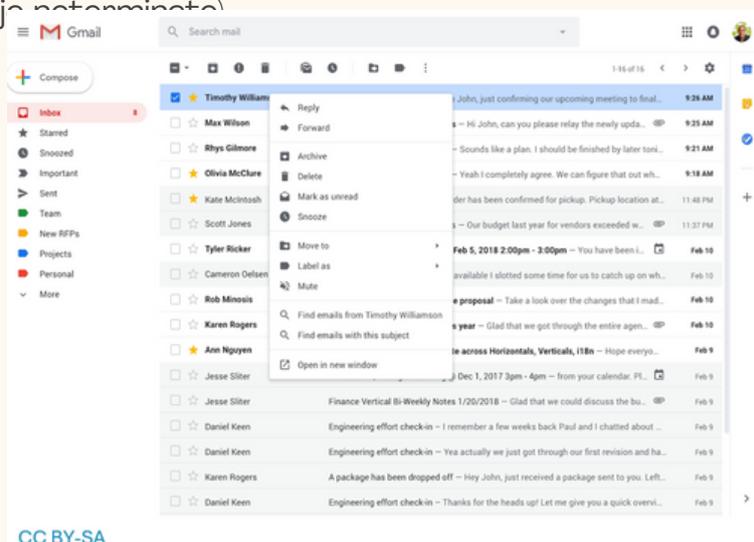
La fel de importantă este **crearea unei parole sigure**. Elevii ar trebui să înțeleagă importanța utilizării unor combinații puternice de litere, cifre și simboluri și evitarea informațiilor personale evidente. Profesorii îi pot îndruma folosind sfaturile Google pentru crearea parolelor, care pun accent atât pe complexitate, cât și pe memorabilitate. Configurarea **opțiunilor de recuperare a contului**, cum ar fi conectarea unui număr de telefon sau a unei adrese de e-mail alternative, este o altă măsură esențială de siguranță.

Pe măsură ce elevii încep să își folosească inbox-urile, ar trebui să se familiarizeze cu **folderele principale de e-mail**:

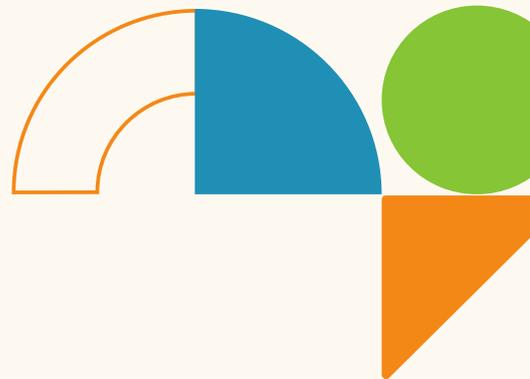
- **Inbox** (mesaje primite)
- **Trimis** (mesaje pe care le-au trimis)
- **Schițe** (mesaje neterminate)

Spam (e-mail potențial dăunător sau nedorit)

Coș de gunoi (mesaje șterse)



CC BY-SA



- **Ce este o adresă de e-mail și cum funcționează**

Structură: numeutilizator@domeniu.com – fiecare adresă este unică și permite trimiterea și primirea de mesaje online.

- **Importanța unei parole sigure și a recuperării contului**

Folosește parole complexe și configurează opțiuni de recuperare (telefon/e-mail).

👉 [Cum să creezi o parolă puternică – Google](#)

- **Structura e-mailurilor: Inbox, Trimis, Schițe, Spam**

Recunoașterea și utilizarea folderelor principale asigură o gestionare eficientă a e-mailurilor.

- **Eticheta în comunicarea digitală**

Începeți întotdeauna cu un salut („Dragă/Dragă...”), folosiți un ton politicos și evitați să scrieți CU MAJUSCULE. Fiți concis și verificați gramatica și ortografia.

- **Diferența dintre etichete și foldere**

Etichetele din Gmail permit mai multe categorii per e-mail; folderele (în alte servicii) stochează mesajele într-un singur loc.

Căutare, arhivare și filtrare a mesajelor prin e-mail

- Bara de căutare a Gmail permite căutări după cuvinte cheie; arhiva păstrează e-mailurile pentru mai târziu, fără a aglomera inboxul. Filtrele automatizează acțiunile în funcție de expeditor, subiect sau cuvinte cheie.

👉 [Creați reguli pentru filtrarea e-mailurilor – Gmail](#)

- **Partajare responsabilă și confidențialitate în spațiile digitale**

Folosește BCC atunci când trimiți mesaje către mai mulți destinatari; nu transmite informații sensibile fără permisiune.





Aplicații din viața reală

Utilizările practice ale e-mailului se extind mult dincolo de sala de clasă. Pe măsură ce elevii își dezvoltă încrederea în trimiterea și organizarea e-mailurilor, ei pot începe să aplice aceste abilități în moduri semnificative, care să aducă beneficii directe familiilor și comunităților lor. Multe familii se bazează pe elevi pentru a-i ajuta în comunicarea școlară, iar e-mailul este adesea principala metodă de a primi actualizări importante de la profesori, administratori școlari sau servicii de sănătate.

Elevii pot deveni ajutoare digitale de bază acasă, sprijinind părinții care s-ar putea să nu fie familiarizați cu instrumentele de e-mail. De la trimiterea unui formular medical scanat până la răspunsul la o solicitare de întâlnire părinte-profesor, elevii pot facilita o comunicare mai fluidă între casă și școală. Aceste sarcini din viața reală oferă context învățării lor și le arată cum tehnologia poate rezolva provocările de zi cu zi.

Mai mult, capacitatea de a organiza mesajele folosind foldere și filtre îi învață să gestioneze timpul și să prioritizeze - abilități care le vor fi de folos mai târziu în contexte academice și profesionale. Învățând să identifice mesajele importante și să le separe de conținutul mai puțin urgent, studenții pot contribui la reducerea stresului și la prevenirea termenelor limită ratate sau a evenimentelor uitate.

- Câteva **exemple specifice** ale acestor aplicații din viața reală includ:
- Trimiterea de documente academice, teme școlare sau formulare oficiale prin e-mail.
- Ajutarea părinților să verifice și să răspundă la e-mailurile legate de școală de la profesori sau de la secretariatele școlii.
- Folosirea folderelor sau etichetelor precum „Sănătate”, „Școală” sau „Familie” pentru sortarea și accesarea rapidă a mesajelor.
- Configurarea filtrelor pentru etichetarea și stocarea automată a buletinelor informative, anunțurilor sau notificărilor urgente de la școală.





Relevanță pentru vârstele 11-15 ani

Deși e-mailul a devenit un instrument esențial în educație și comunicarea administrativă, mulți părinți - în special cei care nu au crescut folosind tehnologii digitale - pot considera totuși dificil să compună un mesaj, să atașeze un document sau să recunoască tonul potrivit pentru diferite contexte. Acest lucru creează o oportunitate semnificativă pentru elevi de a interveni ca mentori digitali în propriile familii.

Prin intermediul acestei sesiuni, elevii nu numai că dobândesc abilități tehnice valoroase pentru dezvoltarea lor personală, ci învață și cum să-i îndrume pe ceilalți cu empatie și claritate. Sunt încurajați să-și ajute părinții sau rudele, dezvoltându-și atât abilitățile de comunicare, cât și inteligența emoțională. **Predând ceea ce au învățat, elevii își aprofundează propria înțelegere, promovând în același timp activ incluziunea digitală în cadrul familiilor lor.**

Acest schimb intergenerațional consolidează relația dintre tinerii elevi și îngrijitorii lor. Ajută familiile să se implice cu mai multă încredere în utilizarea instrumentelor digitale - în special atunci când vine vorba de interacțiunea cu școlile, depunerea de formulare sau gestionarea programului. În timp, acest sprijin are ca rezultat o comunicare mai puternică și mai eficientă între școli și familii, sporind încrederea și participarea la procesul educațional.

Câteva sfaturi utile pentru elevii care își susțin părinții includ:

- Explică fiecare pas lent și clar, evitând jargonul tehnic.
- Arătați în loc să spuneți - demonstrați acțiunile pe ecran și încurajați practica directă.
- Ai răbdare cu repetițiile și acordă timp pentru întrebări.
- Folosește exemple relevante, cum ar fi să răspunzi unui profesor sau să trimiți o adeverință medicală.
- Consolidăți progresul pozitiv, chiar și cu sarcini mici.





Adaptare culturală/locală

Atunci când se predau instruire privind utilizarea e-mailului în diverse contexte de clasă sau comunitate, este vital să se adapteze conținutul la contextul cultural local și la realitățile tehnologice ale elevilor și ale familiilor acestora. În multe comunități - în special în zonele cu venituri mici sau rurale - **smartphone-urile sunt principalele sau singurele dispozitive digitale disponibile acasă**. Din acest motiv, este important să se pună accentul pe accesul mobil în cadrul lecțiilor: profesorii ar trebui să demonstreze cum să navigheze și să utilizeze e-mailul pe ecranul unui telefon, în loc să se concentreze exclusiv pe interfețele desktop.

Adaptarea materialului pentru a include **exemple din viața reală, relevante la nivel local**, crește, de asemenea, motivația și înțelegerea elevilor. În loc de sarcini abstracte, folosiți scenarii practice care reflectă viața de zi cu zi a elevilor, cum ar fi răspunsul la o invitație de la școală, confirmarea prezenței la un eveniment local sau trimiterea unui mesaj unui lider comunitar. Acest lucru face ca experiența de învățare nu numai că să fie mai ușor de înțeles, ci și mai utilă imediat pentru nevoile familiei.

Limbajul și tonul joacă, de asemenea, un rol major în adaptarea culturală. Elevii ar trebui învățați cum să folosească **saluturi formale și adecvate din punct de vedere cultural**, care variază în funcție de limbă și regiune. De exemplu, elevii vorbitori de spaniolă ar putea învăța să scrie „Estimado/a” sau „Muy señor mío”, în timp ce elevii vorbitori de engleză pot exersa începuturi precum „Dear Sir/Madam” sau „To Whom It May Concern”. Aceste expresii întăresc comunicarea respectuoasă, în special în contexte oficiale sau nefamiliare.

În cele din urmă, instructorii ar trebui să **depună eforturi pentru a evita expresiile idiomatice**, termenii excesiv de tehnici sau referințele culturale specifice care ar putea deruta cursanții - în special atunci când îi ajută să sprijine părinții sau rudele mai în vârstă cu un nivel scăzut de alfabetizare sau competențe lingvistice. Limbajul clar și simplu și exemplele universale fac ca alfabetizarea prin e-mail să fie mai incluzivă pentru toți.

Câteva îndrumări practice pentru adaptarea culturală și locală includ:

- Prioritizați demonstrațiile optimizate pentru dispozitive mobile folosind aplicații de e-mail pentru smartphone-uri.
- Integrați exemple de zi cu zi, cum ar fi răspunsul la un e-mail de la școală sau confirmarea unei programări locale.
- Învățați saluturi comune și respectuoase prin e-mail, atât în limba engleză, cât și în orice limbă comunitară relevantă.
- Alegeți scenarii și vocabular care reflectă mediile de acasă și de cartier ale elevilor.





- Evitați expresiile idiomatice și jargonul tehnic care s-ar putea să nu fie clar transpuse între generații sau niveluri de alfabetizare.
- Fiți sensibili la diferitele norme privind formalitatea, direcțiunea și ierarhia în comunicarea scrisă
- Utilizarea sarcinilor relevante din punct de vedere cultural (de exemplu, postere cu sărbători locale, pliante cu evenimente din cartier)
- Adaptarea materialelor pentru familiile cu bariere de alfabetizare sau lingvistice (conținut simplificat sau tradus)
- Accent pe funcțiile accesibile offline sau de pe mobil în comunitățile cu conectivitate redusă

B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

Predarea eficientă a e-mailului elevilor cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani necesită mai mult decât o instruire pas cu pas - aceasta beneficiază de metodologii active, centrate pe elev, care promovează colaborarea, explorarea și relevanța pentru lumea reală. Scopul este de a le oferi elevilor puterea nu doar de a utiliza ei înșiși e-mailul cu încredere, ci și de a-l explica altora cu claritate și răbdare.

Predarea între colegi este o abordare puternică prin care elevii cu încredere în mediul digital își susțin colegii de clasă care pot fi mai puțin familiarizați cu tehnologia. Această metodă consolidează învățarea de ambele părți: „profesorul” își consolidează propriile cunoștințe în timp ce își dezvoltă abilitățile de leadership, iar „cursantul” beneficiază de limbajul și perspectiva colegului său, cu care se poate identifica.

Demonstrațiile de grup sunt, de asemenea, foarte eficiente. Profesorii pot conduce o prezentare generală a interfeței Gmail pentru întreaga clasă, arătând exemple live despre cum se creează un cont, se scrie un mesaj sau se organizează inboxul. Această experiență comună oferă un punct de referință comun pentru exersarea ulterioară.

Învățarea bazată pe proiecte le oferă elevilor responsabilitatea pentru propria învățare. Sarcina lor de a organiza o căsuță poștală prin crearea de foldere sau etichete - sau de a compune un mesaj pe baza unei situații din viața reală - îi ajută să aplice conceptele în contexte semnificative.





- Metodele de descoperire ghidată, cum ar fi gândire-împărtășire în perechi, permit elevilor să reflecteze asupra tonului și etichetei comunicării. De exemplu, perechile pot compara schițele de e-mailuri pentru a explora modul în care tonul afectează interpretarea sau pot discuta despre cum să adapteze limbajul pentru un părinte față de cel pentru un profesor.

Activități în clasă

- Pe baza învățării repetitive, este necesar să atașăm un link către un curs gratuit în toate limbile Gmail, care ne va permite să înțelegem pas cu pas cum se creează un e-mail și diferiții pași implicați ➡ [Gmail](#) | [Google Cloud Skills Boost](#)
- Elevii își creează propriul cont Gmail și explorează interfața acestuia.
- Scrieți și trimiteți e-mailuri cu atașamente pe baza unor solicitări realiste (de exemplu, „Trimiteți raportul școlar profesorului”).
- Creați etichete și configurați filtre pentru inbox (de exemplu, e-mailurile de la o anumită adresă merg la „Școală”).
- Joc de rol: un elev ajută un părinte să răspundă la un mesaj al școlii.
- Analizați e-mailurile scrise prost și rescrieți-le cu o structură și un ton mai bune.
- Exersați căutarea și arhivarea e-mailurilor folosind instrumentele Gmail.

Instrumente create de studenți

- Ghiduri ilustrate pas cu pas: „Cum se configurează Gmail”, „Cum se atașează un fișier”, „Cum se resetează parola”.
- Exemple de șabloane: e-mailuri pentru adresarea de întrebări, confirmarea prezenței, partajarea documentelor.
- Afiș de netichetă: „Top 10 reguli de etichetă prin e-mail”.
- Listă de verificare personalizată pentru inbox: listă de verificare săptămânală pentru curățarea și etichetarea inboxului.
- ➡ [Comenzi rapide și setări de la tastatură Gmail imprimabile](#)





Ideii de evaluare

- Observația profesorului: evaluați capacitatea elevilor de a efectua sarcini precum atașarea de fișiere sau crearea de filtre.
- Evaluare inter pares: studenții fac schimb de exemple de e-mailuri și verifică tonul, formatul și claritatea corecte.
- Jurnale de reflecție: fiecare elev scrie despre cum a ajutat un părinte sau un tutore să folosească e-mailul acasă.
- Evaluare bazată pe rubrici: se evaluează capacitatea de a-i învăța pe ceilalți clar și cu răbdare, utilizând e-mailul în mod corespunzător și sigur.

Referințe

- Google. (2023). Creați un cont Gmail. Ajutor Gmail. <https://support.google.com/mail/answer/56256>
- Google. (2023). Folosește Gmail pentru a trimite și primi e-mailuri. Ajutor Gmail. <https://support.google.com/mail>
- Google. (2023). Creați reguli pentru a filtra e-mailurile. Ajutor Gmail. <https://support.google.com/mail/answer/6579>
- Google. (2023). Atașați un fișier la un e-mail. Ajutor Gmail. <https://support.google.com/mail/answer/6584>
- Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (UIT). (2021). Set de instrumente pentru competențe digitale pentru factorii de decizie din țările în curs de dezvoltare. Geneva: UIT. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- Microsoft. (2021). Curriculum de alfabetizare digitală. Microsoft Education. <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>
- GCFGlobal. (2022). Eticheta în e-mail. GCF LearnFree.org. <https://edu.gcfglobal.org/en/email101/email-etiquette/>
- Grammarly. (2022). Eticheta în e-mail: 10 sfaturi pentru scrierea de e-mailuri profesionale. Blogul Grammarly. <https://www.grammarly.com/blog/email-etiquette/>
- Laboratorul de Scriere Online al Universității Purdue. (2022). Reguli de etichetă în e-mail pentru studenți. Purdue OWL. <https://owl.purdue.edu>
- UNESCO. (2018). Un cadru global de referință privind competențele digitale pentru indicatorul 4.4.2. Paris: Institutul UNESCO pentru Statistică. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- Common Sense Media. (2022). Curriculum pentru cetățenie digitală. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>



Sesiunea 3: Navigare eficientă pe internet – Căutare eficientă, marcaje, înțelegerea rezultatelor căutării, găsirea de site-uri web fiabile.

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Scopul acestei sesiuni este de a consolida alfabetizarea digitală a părinților și îngrijitorilor, concentrându-se pe una dintre cele mai esențiale abilități de zi cu zi din era digitală: navigarea pe internet. Într-o eră a supraîncărcării cu informații, nu este suficient să știi pur și simplu cum să „căuți ceva pe Google”; indivizii trebuie să fie capabili să **caute inteligent, să evalueze critic și să economisească eficient**. Această sesiune îi pregătește pe părinți să modeleze și să sprijine aceste abilități la copiii lor.

Scopul acestei sesiuni este de a consolida alfabetizarea digitală a părinților și îngrijitorilor, concentrându-se pe una dintre cele mai esențiale abilități pentru viața de zi cu zi în mediul digital actual: navigarea eficientă pe internet. Nu este suficient să știi cum să folosești un browser sau să deschizi o pagină web. Pentru a funcționa independent, oamenii trebuie să înțeleagă cum funcționează motoarele de căutare, cum să interpreteze rezultatele și cum să evalueze calitatea și credibilitatea informațiilor pe care le găsesc online.

Un motor de căutare este un instrument informatic care vă permite să găsiți rapid informații pe web. Google, Bing și DuckDuckGo sunt câteva exemple de motoare de căutare. Deși utilizarea lor este foarte comună, mulți oameni nu înțeleg pe deplin cum funcționează: motoarele de căutare folosesc algoritmi pentru a accesa cu crawlere, indexa și clasifica milioane de pagini web în funcție de criterii precum relevanța, popularitatea sau termenii potriviți.

Înțelegerea modului corect de utilizare a unui motor de căutare nu numai că economisește timp, dar permite și accesul la surse de calitate superioară. De exemplu, prin utilizarea unor cuvinte cheie precise sau aplicarea unor filtre avansate, utilizatorii își pot rafina căutările și pot găsi exact ceea ce au nevoie, fără a se pierde într-o mare de informații irelevante.

În plus, într-un context de creștere a dezinformării, este esențial ca părinții să învețe să diferențieze între rezultatele sponsorizate și conținutul organic, să citească titlurile și fragmentele care apar cu un ochi critic și să identifice semne de fiabilitate, cum ar fi domeniul site-ului, autorul sau data publicării. Aceste abilități nu numai că îi protejează ca și consumatori de informații, dar îi pregătesc și să-și învețe copiii să navigheze în siguranță, eficient și responsabil.



Această sesiune acoperă, de asemenea, cum se utilizează marcasele pentru a salva pagini utile, cum se organizează linkurile în funcție de categoriile relevante (sănătate, școală, familie) și cum se aplică criteriile de evaluare pentru a determina dacă o sursă este fiabilă sau nu. Deși acestea din urmă vor fi abordate într-un alt modul. Toate acestea fac parte dintr-o strategie mai amplă de gândire critică aplicată mediului digital.

Căutare strategică online Trecând dincolo de tastarea întrebărilor în Google, participanții învață cum să selecteze cuvinte cheie și expresii potrivite care să le restrângă și să îmbunătățească calitatea rezultatelor.

Analiza rezultatelor căutării

Înțelegerea modului de interpretare a ceea ce afișează motoarele de căutare - identificarea conținutului organic față de cel plătit și recunoașterea semnelor care indică surse de încredere.

Marcare pentru productivitate

Învățarea modului de salvare, organizare și preluare eficientă a site-urilor web vizitate frecvent, utilizând foldere și convenții de denumire.

Evaluarea credibilității informațiilor

Aplicarea unor criterii specifice pentru a evalua dacă un site web este de încredere, partinitor, învechit sau înșelător.

Gândirea critică în spațiul digital

Diferențierea între fapte și opinii, recunoașterea manipulării în titluri și identificarea conținutului fals sau de calitate scăzută.





Concepte cheie

Puterea cuvintelor cheie

Participanții învață că succesul unei căutări depinde în mare măsură de calitatea datelor de intrare. Explorăm diferența dintre termenii vagi („nutriție”) și căutările specifice („rețete simple de prânz școlar pentru copiii de 13 ani”).

Operatori booleeni și filtre de căutare

Introducere în instrumente precum:

- Ghilimele ("") pentru expresii exacte
- Semnul minus (-) pentru excluderea termenilor
- site: pentru a limita rezultatele la un anumit domeniu
- tip fișier: pentru a căuta formate specifice de documente (de exemplu, tip fișier:pdf)

Citirea unui rezultat al căutării

Participanții sunt îndrumați să interpreteze:

- Titlul paginii
- URL-ul (adresa web)
- Fragmentul (textul rezumativ)
- Indicatori precum data publicării sau numele autorului

Semne de carte și organizare digitală

Acoperim cum să:

- Adugi la favorite o pagină într-un browser sau pe un dispozitiv mobil
- Creați și denumiți foldere pentru acces facil (de exemplu, „Ajutor la teme”, „Sfaturi pentru părinți”)
- Folosește aplicații mobile precum Google Keep sau Pocket pentru salvarea și partajarea linkurilor

Cadrul de evaluare a credibilității

Introduceți o rubrică simplă pentru evaluarea informațiilor online:

- Autoritate: Este sursa credibilă? Cine a scris sau a publicat informația?
- Acuratețe: Există referințe, date sau citări?
- Monedă: Este conținutul actualizat?
- Scop: Site-ul este informativ, comercial, persuasiv sau înșelător?
- Indicii despre domenii: .gov, .edu și .org tind să fie mai de încredere decât .info, .xyz sau site-urile supraîncărcate cu reclame

Conștientizare publicitară

Părinții adesea nu sunt conștienți de faptul că un conținut sponsorizat este conceput pentru a imita rezultatele organice. Exersăm identificarea etichetelor de „reclamă”, a linkurilor sponsorizate și a articolelor afiliate.





Aplicații din viața reală

Această sesiune conectează teoria cu scenariii cu care se confruntă frecvent părinții:

- Ajutând un copil la teme
- Părinții învață cum să găsească resurse educaționale fiabile și își învață copiii să evite copierea de conținut neverificat de pe forumuri sau bloguri anonime.
- Luarea deciziilor informate
- Indiferent dacă caută informații medicale, beneficii guvernamentale sau noutăți școlare, părinții capătă încredere în găsirea unor surse oficiale și actualizate.
- Economie de timp prin intermediul marcajelor
- În loc să înceapă fiecare căutare de la zero, participanții învață cum să revină rapid la pagini de încredere.
- Prevenirea răspândirii dezinformării
- Părinții devin aliați în lupta împotriva știrilor false prin dezvoltarea obiceiurilor de verificare și prin învățarea copiilor lor să întrebe: „De unde au venit aceste informații?”

Relevanță pentru vârstele 11-15 ani

În această etapă, copiii încep să exploreze internetul independent - adesea pe dispozitive personale, uneori fără supravegherea unui adult. Prin urmare, părinții joacă un rol cheie în:

Modelarea comportamentului inteligent de navigare

Copiii au tendința să copieze ceea ce văd. Dacă un părinte caută în mod responsabil, evaluează sursele și marchează pagini utile, acesta dă un exemplu puternic.

Oportunități de învățare în comun

Când un părinte spune „Hai să căutăm asta împreună”, ei creează momente de cercetare comună care întăresc atât conexiunea, cât și dezvoltarea abilităților digitale.

Îmbunătățirea conversațiilor despre riscurile online

Cu o mai bună înțelegere a aspectului site-urilor web credibile, părinții sunt mai bine echipați pentru a discuta cu copiii lor despre clickbait, reclame înșelătoare și dezinformare.

Eșafodaj către autonomia digitală Pe măsură ce copiii se pregătesc pentru învățământul secundar și responsabilități online sporite, îndrumarea părinților este esențială în dezvoltarea unor obiceiuri bune de timpuriu.





Adaptare culturală/locală

- **Limbaș și alfabetizare:** În cazul în care alfabetizarea digitală sau de citire este limitată, sesiunea ar trebui să includă materiale vizuale, capturi de ecran tipărite și exemple din viața reală, în locul explicațiilor abstracte.
- **Abordare „mobile first”:** În multe comunități, accesul la internet se face în principal prin intermediul smartphone-urilor. Subliniați cum să efectuați căutări, să utilizați marcasele și să recunoașteți sursele folosind browsere mobile precum Chrome sau Safari.
- **Exemple locale:** Folosiți site-urile web ale guvernelor naționale, agențiile locale de sănătate și portalurile educaționale regionale pentru a exersa și contextualiza evaluările.
- **Încredere în rețelele informale:** În unele culturi, recomandările sau grupurile de socializare sunt surse principale de informare. Această sesiune îi ajută pe participanți să analizeze critic un astfel de conținut fără a ignora experiența lor trăită.

B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

Pentru a se asigura că participanții înțeleg și aplică conținutul, se sugerează o combinație de abordări participative, vizuale și practice. O abordare foarte eficientă pentru acest tip de instruire este învățarea bazată pe probleme (PBL), în care adulții rezolvă situații realiste, de zi cu zi.

De exemplu, se poate prezenta o situație în care fiul sau fiica participantului trebuie să cerceteze schimbările climatice pentru o temă școlară. Grupul discută despre cum să caute informații, ce termeni să folosească, ce site-uri să evite și cum să identifice o sursă de încredere. Această metodologie generează conversație, reflecție critică și construirea de cunoștințe colective.

În plus, se recomandă învățarea ghidată: facilitatorul poate proiecta o căutare în timp real, poate arăta cum se salvează un marcaș sau poate analiza împreună un rezultat real al căutării, comentând fiecare pas într-un limbaj clar, cotidian.





Activități în clasă

a) Căutare și partajare ghidate

O activitate inițială poate implica efectuarea unei căutări împreună. Adresați o întrebare deschisă, cum ar fi: „Unde pot găsi informații fiabile despre adolescență și sănătate mintală?”

Fiecare participant încearcă să caute pe dispozitivul său sau își împărtășește ideile verbal dacă nu are acces la internet. Apoi, compară rezultatele, discutând care site-uri sunt de încredere și de ce. Această activitate dezvăluie diferite strategii de căutare și încurajează învățarea din greșelile și succesele comune.

b) Atelier de semne de carte cu semne de carte

Având acces la un computer sau un smartphone, participanții învață cum să salveze un favorit în browser. Apoi, sunt încurajați să creeze foldere tematice (de exemplu, „Școală”, „Sănătate”, „Familie”, „Tehnologie”) și să salveze cel puțin trei pagini utile în fiecare.

Organizarea digitală nu este întotdeauna intuitivă, așa că această activitate practică ajută la construirea unui obicei valoros într-un mod simplu și vizual.

c) Analiza rezultatelor căutării

O altă activitate îmbogățitoare este afișarea capturilor de ecran reale ale rezultatelor căutării (sau distribuirea de copii tipărite). Participanților li se cere să identifice:

- Titlul rezultatului
- URL-ul
- Conținut sponsorizat
- Dacă site-ul poate fi considerat de încredere și de ce

Acest lucru se poate face în grupuri mici, urmat de o discuție plenară. Acest lucru ajută la dezvoltarea abilităților de analiză critică, chiar și în rândul celor cu experiență digitală limitată.

d) Compararea surselor Prezentați trei site-uri web diferite pe aceeași temă (de exemplu, „vaccinuri pentru adolescenți”): unul fiabil (cum ar fi un portal de sănătate publică), unul discutabil (cu un design slab sau limbaj alarmist) și unul fals în mod evident. Grupurile compară designul, tonul, sursele, autorul și domeniul. Apoi, clasifică site-urile de la cel mai de încredere la cel mai puțin de încredere și își justifică alegerile.





Instrumente create de studenți

🔍 **Activitatea 1: Provocarea Căutării**

Inteligente Obiectiv: Învățați să utilizați cuvinte cheie și operatori de căutare.

Instrucțiuni:

- Pune o întrebare reală (de exemplu, „Care sunt simptomele gripei la adolescenți?”)
- Fiecare participant efectuează o căutare pe dispozitivul său.
- Comparați și discutați rezultatele:
 - Care a fost mai precis?
 - Ce cuvinte cheie au fost folosite?
 - Ce a făcut ca rezultatul să fie demn de încredere?

Sugestie vizuală: captură de ecran cu rezultatele căutării Google

📄 **Activitatea 2: Analizarea rezultatului**

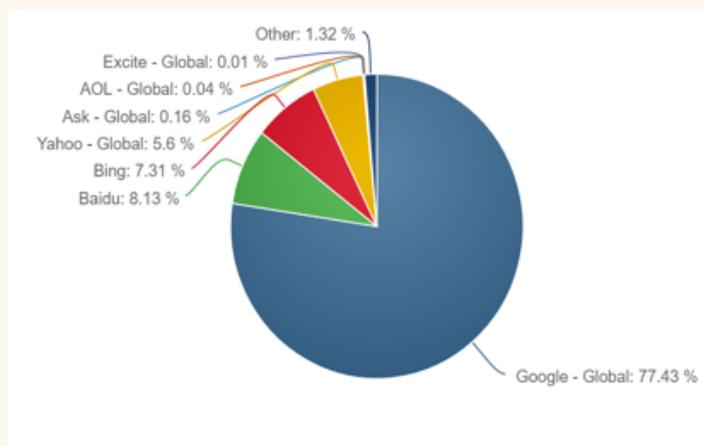
Obiectiv: Înțelegerea structurii rezultatelor motorului de căutare.

Instrucțiuni:

- Afișați o captură de ecran a unei pagini cu rezultate Google.
- Identificați și discutați:
 - Titlu
 - URL-ul
 - Fragment
 - Rezultate sponsorizate
- Întreabă:
 - Pe ce rezultat ați da clic?
 - Care pare fiabil?

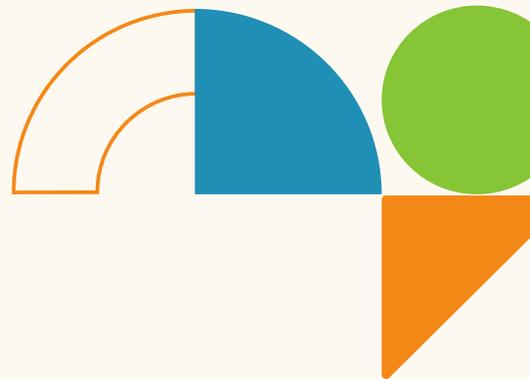


CC BY-SA



CC BY-SA





Instrumente create de studenți

📌 **Activitatea 3: Atelier de creare a semnelor de carte** Obiectiv: Învățați cum să salvați și să organizați pagini utile.

Instrucțiuni:

- Demonstrați cum se adaugă marcaje într-un browser (mobil sau computer).
- Rugați participanții să creeze dosare precum „Educație”, „Sănătate”, „Familie”.
- Fiecare participant salvează cel puțin trei site-uri web utile.

🔒 **Activitatea 4: Este acest site de încredere?**

Obiectiv: Învățați cum să evaluați credibilitatea unui site web.

Instrucțiuni:

- Furnizați capturi de ecran tipărite sau digitale a 3 site-uri web (unul fiabil, unul îndoielnic, unul înșelător).
- Discutați:
 - Cine este autorul?
 - Există o întâlnire recentă?
 - Ce este domeniul (.gov, .org, .com)?
 - Există erori de design sau de limbaj?
- Creați împreună o listă de verificare a semnelor de avertizare.



CC BY-SA

🧠 **Activitatea 5: Creați-vă propriul ghid de căutare** Obiectiv: Consolidati învățarea prin creativitate.

Instrucțiuni:

- În grupuri, realizați un ghid vizual sau un poster intitulat: „5 sfaturi pentru o căutare mai inteligentă pe internet”.
- Folosește un limbaj simplu, pictograme sau desene.
- Prezentați-l grupului și expuneți-l sau păstrați-l pentru familii.

💬 **Activitatea 6: Joc de rol între colegi** – Elevii își ajută părinții Obiectiv: Exersarea sprijinului digital între colegi.

Instrucțiuni:

- În perechi, un participant cere ajutor cu o căutare online (de exemplu, burse școlare).
- Celălalt îi îndrumă folosind sfaturile învățate în sesiune.
- Schimbați rolurile și repetați.

Rezultat: Consolidează comunicarea și încrederea în predare.



CC BY-SA





Instrumente create de studenți

Listă de verificare

După analizarea site-urilor web reale, participanții creează o listă de verificare cu întrebări pentru a evalua fiabilitatea unui site. Exemplele includ:

- Există un autor sau o instituție clară?
- Sunt informațiile actualizate?
- Există greșeli de ortografie sau o prezentare proastă?
- Pot găsi aceleași informații pe alte site-uri de încredere?
- Site-ul este informativ sau încearcă să vândă ceva?

Această listă de verificare poate fi distribuită la sfârșitul sesiunii ca resursă tipărită sau digitală pentru utilizare acasă cu copiii.





Ideii de evaluare

Pentru a ne asigura că părinții își pot îndruma cu încredere copiii în utilizarea sigură și inteligentă a internetului, ne concentrăm pe evaluări simple și practice, care demonstrează atât înțelegerea, cât și disponibilitatea de a preda. Mai jos sunt cinci strategii eficiente:

 **1. Explicații între colegi** Rugați fiecare participant să explice unui partener una dintre abilitățile învățate (de exemplu, cum să verificați dacă un site web este fiabil).

Dacă pot explica clar și simplu, probabil că sunt pregătiți să-l învețe unui copil.

 **2. Joc de rol: Părinte și copil**

Rugați participanții să joace o scenă:

„Copilul tău te întreabă dacă un site web este sigur pentru școală. Ce spui?” Acest lucru arată dacă poate răspunde cu îndrumări calme și utile – așa cum ar face acasă.

 **3. Sarcină de predat acasă** Invitați părinții să încerce să predea o abilitate acasă (cum ar fi folosirea marcajelor sau a sfaturilor de căutare) și să împărtășească în următoarea sesiune:

- Ce a funcționat?
- Ce a fost greu?
- Cum a reacționat copilul lor?

Experiența reală ajută la întărirea atât a încrederii, cât și a reflecției.

 **4. Creați un instrument didactic simplu** Rugați participanții să realizeze un mic ghid sau o listă de verificare — ceva ce ar putea folosi acasă.

De exemplu: „5 sfaturi pentru o căutare mai inteligentă pe internet” sau o listă de site-uri web sigure.

 **5. Chestionar privind încrederea și reflecția.** Completați un formular scurt și ușor de utilizat, cu întrebări precum:

- Ce abilitate te simți pregătit să predai?
- Cu ce ați dori mai mult ajutor?

Acest lucru ajută la identificarea punctelor forte și a domeniilor de sprijin în următoarea sesiune.



Referințe

- Comisia Europeană. (2022). Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni (DigComp 2.2). Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene. [DigComp 2.2: Cadrul de competențe digitale pentru cetățeni](#)
- UNESCO. (2018). Un cadru global de referință privind competențele de alfabetizare digitală pentru indicatorul 4.4.2. Paris: Institutul UNESCO pentru Statistică. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (UIT). (2021). Set de instrumente pentru competențe digitale pentru factorii de decizie din țările în curs de dezvoltare. Geneva: UIT. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- Breakstone, J., Smith, M., Wineburg, S., Rapaport, A., Carle, J., Garland, M. și Saavedra, A. (2021). Raționamentul civic online al elevilor: Un portret național. Educational Researcher, 50(8), 505–515. <https://doi.org/10.3102/0013189X211017495>
- Leeder, C. (2019). Cum evaluează și distribuie studenții știrile false. Library & Information Science Research, 41(3), 100967. [Cum evaluează și distribuie studenții știrile false - ScienceDirect](#)
- Wineburg, S., McGrew, S., Breakstone, J. și Ortega, T. (2016). Evaluarea informațiilor: Piatra de temelie a raționamentului civic online. Grupul de Educație Istorică Stanford. <https://cor.stanford.edu>
- Google. (2022). Căutare Google pentru Educație: Planuri de lecție și activități. Google for Education. <https://edu.google.com/intl/en/search-education/>
- Microsoft. (2021). Curriculum de competență digitală. Microsoft Education. <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>
- Fundația Mozilla. (2020). Cadrul de lucru pentru alfabetizarea web. Mozilla Learning. <https://learning.mozilla.org/en-US/web-literacy>
- Common Sense Media. (2022). Curriculum pentru cetățenie digitală. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>
- Centrul de Cercetare Pew. (2021). Știri și informații în era digitală. <https://www.pewresearch.org>



Sesiunea 4: Accesarea serviciilor guvernamentale online – Localizarea platformelor, crearea de conturi, depunerea cererilor pentru servicii de sănătate online, impozite și beneficii sociale.

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

În această sesiune, am încercat să predăm abilități digitale esențiale pentru accesarea și gestionarea serviciilor guvernamentale online cu încredere.

Există numeroase aplicații disponibile în acest scop, de la aplicații pentru programarea digitală la serviciile de sănătate până la plata impozitelor. Puteți accesa chiar și granturi și beneficii sociale. În țări precum Spania, multe dintre aceste acțiuni sunt efectuate prin mijloace digitale, comunicarea electronică cu administrația publică fiind obligatorie, în conformitate cu Programul de politici pentru Deceniul Digital 2030.

Prin urmare, vom încerca să putem naviga pe site-urile și aplicațiile oficiale ale guvernului.

- Știți cum să creați și să securizați conturi de utilizator,
- Trimiteți cererile și încărcați documentele
- Recunoașteți site-urile web legitime în comparație cu cele false
- Folosește instrumente de acces mobil și autentificare digitală

Concepte cheie

- Identitate digitală publică: înregistrare securizată și gestionare a contului
- Un portal, multe servicii: înțelegerea platformelor centralizate
- Navigare în formularele online și acuratețea datelor
- Gestionarea documentelor digitale: încărcări, descărcări, confirmări
- Noțiuni de bază despre cibersecuritate pentru interacțiunea cu serviciile guvernamentale





Aplicații din viața reală

Înțelegerea modului de utilizare a serviciilor guvernamentale online are beneficii directe și imediate în viața de zi cu zi a părinților și îngrijitorilor. Aceste aplicații simplifică sarcinile care sunt adesea consumatoare de timp, stresante sau inaccesibile prin metodele tradiționale pe hârtie sau în persoană. De asemenea, reduc dependența de intermediari și sporesc autonomia în gestionarea obligațiilor și drepturilor legate de familie.

Mai jos sunt câteva dintre cele mai relevante utilizări ale acestor servicii digitale în viața reală pentru familii

Solicitarea de alocații pentru copii și familii:

Multe familii sunt eligibile pentru sprijin financiar, cum ar fi alocații pentru copii, subvenții pentru hrană sau locuință și asistență financiară pentru școală. Folosind portaluri digitale, părinții pot completa formulare de cerere, pot încărca documentele necesare și pot urmări stadiul cererii lor, totul de acasă.

Un exemplu este site-ul Comisiei Europene. https://european-union.europa.eu/live-work-study/funding-grants-subsidies_en

Aici puteți accesa o gamă largă de granturi și oportunități de finanțare în cadrul Comisiei Europene. Exemplu de formular online:



The image shows a screenshot of an online application form for an entry visa from the Rwanda Directorate General of Immigration and Emigration. The form is titled "ENTRY VISA" and includes fields for personal information such as Firstname, Surname / Lastname, Profession, Current Occupation, Gender, and Date of Birth. It also includes fields for family information like Father's name, Mother's name, and Spouse's name, as well as Passport No., Nationality, and Country of Birth. The form is set to "Rwanda" for both Nationality and Country of Birth, and "English" for Preferred language. On the right side of the form, there are logos for "RITA" (Rwanda Office for Tourism) and "Rwanda Office for Tourism".

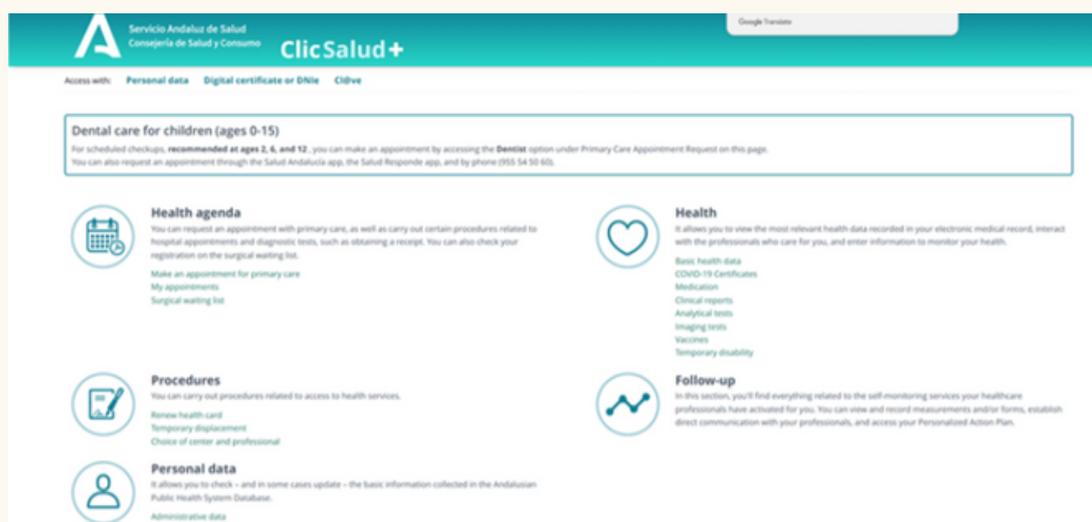
CC BY-SA





Accesarea programărilor medicale și a dosarelor de vaccinare: De asemenea, vom putea gestiona programările medicale și obține dosare de vaccinare:

Părinții pot programa consultații medicale, pot accesa certificate digitale de vaccinare, pot recupera rezultatele testelor și pot vizualiza istoricul medical al copiilor lor. Acest lucru este util în special în timpul tranzițiilor școlare care necesită documentație medicală.



CC BY-SA

Depunerea declarațiilor fiscale sau efectuarea rambursărilor prin verificare: Serviciile online permit accesul la formulare fiscale precompletate, încărcarea documentelor, urmărirea retururilor și gestionarea informațiilor privind depunerea directă. Acest lucru simplifică procesul și reduce la minimum birocrația.



CC BY-SA





Descărcarea dovezii de înscriere la școală sau a statutului de membru al serviciului social:

Părinții pot descărca certificate de înscriere, scrisori de eligibilitate pentru beneficii și confirmări de participare la programe pentru tineret direct de pe portalurile educaționale sau de asistență socială.

Setarea alertelor pentru termenele limită de depunere a aplicațiilor:

Utilizatorii pot activa mementouri prin SMS sau e-mail pentru reînnoirea documentelor, perioadele de recertificare sau modificările politicilor - esențial pentru familiile ocupate care gestionează mai multe priorități.



Relevanță pentru părinții copiilor cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani

Părinții adolescenților gestionează adesea multiple procese birocratice legate de copiii lor - cum ar fi educația, asistența medicală, documentele de identitate și asistența socială. Prin stăpânirea serviciilor publice digitale, ei nu numai că reduc timpul și stresul, dar și modelează un comportament online responsabil pentru copiii lor. Acest lucru îi ajută pe copii să înțeleagă importanța organizării, a securității digitale și a autonomiei în accesarea serviciilor esențiale.

Note de adaptare culturală/locală

Folosiți portaluri și servicii locale reale pentru demonstrații (de exemplu, site-ul național al cărții de identitate, platforma agențiilor de servicii sociale).

- Recunoașteți barierele comune, cum ar fi conectivitatea scăzută la internet, lipsa de încredere în sistemele online sau necunoașterea formularelor digitale. Oferiți alternative, cum ar fi simulări tipărite sau formulare de practică offline.
- Demonstrați procese bazate pe dispozitive mobile pentru participanții care accesează internetul în principal prin intermediul smartphone-urilor.
- Includeți îndrumări în mai multe limbi și folosiți materiale vizuale pentru participanții cu niveluri scăzute de alfabetizare.





B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

Îndrumați participanții printr-o simulare pas cu pas a modului de accesare a unui serviciu guvernamental online. Aceasta include localizarea platformei corecte, înregistrarea unui cont, navigarea prin meniuri, completarea unui formular de bază și trimiterea acestuia. Participanții pot urmări procesul pe smartphone-urile lor sau pot utiliza capturi de ecran imprimate și formulare model.

Activități în clasă

1.1. Formular de aplicație simulat:

- Simulați completarea unui formular guvernamental (de exemplu, înscriere la școală, înregistrare în sistemul de sănătate).
- Discutați fiecare câmp: ce solicită, greșelile frecvente și documentația necesară.

1.2. Găsiți site-ul oficial:

- Prezentați o combinație de site-uri web reale și false. Rugați participanții să le identifice pe cele legitime.
- Învățați-i cum să verifice domeniul (de exemplu, .gov), informațiile de contact și aspectul pentru indicii.

3. Activitate cu poster – Pași pentru a aplica online:

- În grupuri mici, creați un poster care să prezinte cei 5 pași cheie pentru a trimite un formular online.
- Încurajați utilizarea pictogramelor și a unui limbaj clar și simplu pentru a explica procesul vizual.



CC BY-NC-ND





Instrumente create de elevi

Listă de verificare: „Înainte de a trimite o cerere online”; inclusiv:

- Am documentele corecte?
- Sunt corecte adresa mea de e-mail și numărul meu de telefon?
- Am verificat informațiile înainte de a da clic pe Trimite?

Cardul meu de cont guvernamental: Un formular imprimabil pentru a înregistra:

- Nume de utilizator
- Adresă de e-mail sau număr de telefon pentru recuperare

(Parolele nu sunt colectate din motive de confidențialitate)

Ghid ilustrat pentru familii: Creați un ghid vizual de o pagină care să explice un proces precum solicitarea de alocații pentru copii sau programarea unei consultații medicale online.

Ideii de evaluare (Disponibilitatea de a-i învăța pe alții)

Explicația colegilor:

- În perechi, participanții explică pe rând o sarcină digitală (de exemplu, crearea unui cont, încărcarea unui document).

Provocarea Formei:

- Participanții completează un formular guvernamental simplificat (pe hârtie sau digital) și explică grupului fiecare câmp.

Întrebări de reflecție:

- Ce serviciu veți încerca să accesați luna aceasta?
- Cum ai explica acest proces unui prieten sau unui membru al familiei care nu l-a făcut niciodată?

Facilitatorii ar trebui să urmărească o comunicare clară, utilizarea unei terminologii corecte, încredere și capacitatea de a conecta sarcina la nevoile reale ale familiei.





Referințe

Organizații internaționale și ghiduri oficiale:

- Comisia Europeană. (2022). Indicatorul de referință eGovernment 2022: Centrare pe utilizator, transparență, factori cheie. Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene.
- OCDE. (2020). Indexul guvernării digitale 2019: Guvernarea digitală în sectorul public. Documente de politici privind guvernarea publică ale OCDE, nr. 3.
- Națiunile Unite. (2022). Studiul Națiunilor Unite privind e-guvernarea 2022: Viitorul guvernării digitale. Departamentul ONU pentru Afaceri Economice și Sociale. <https://publicadministration.un.org/egovkb/>
- Banca Mondială. (2021). Servicii guvernamentale digitale: Accelerarea accesului și incluziunii. Washington, DC: Grupul Băncii Mondiale. <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports>

Studii academice și articole de cercetare:

- Criado, J. I. și Gil-García, J. R. (2019). Crearea de valoare publică prin tehnologii și strategii inteligente: De la servicii digitale la inteligență artificială. *International Journal of Public Sector Management*, 32(5), 438–450.
- Lindgren, I. și Van Veenstra, A. F. (2018). Transformarea digitală a guvernării: Un caz care ilustrează dezvoltarea serviciilor publice electronice ca parte a transformării sectorului public. *Government Information Quarterly*, 35(4), 777–784. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0740624X18303836?via%3Dihub>
- Wirtz, B. W. și Daiser, P. (2018). O meta-analiză a cercetării empirice în domeniul e-guvernării și implicațiile sale viitoare pentru cercetare. *International Review of Administrative Sciences*, 84(1), 144–163. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020852315599047>

Manuale practice și competențe digitale:

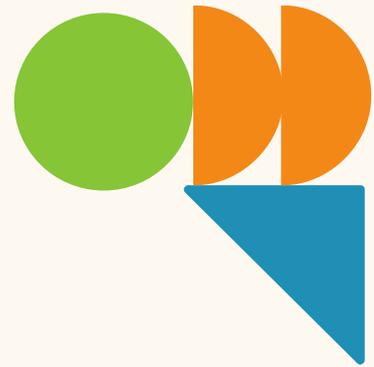
- Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (UIT). (2021). Set de instrumente pentru competențe digitale pentru factorii de decizie din țările în curs de dezvoltare. Geneva: UIT. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>





- UNESCO. (2018). Un cadru global de referință privind competențele digitale pentru indicatorul 4.4.2. Paris: Institutul UNESCO pentru Statistică. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- Banca Mondială. (2020). Competențe digitale: o perspectivă globală. Washington, DC: Banca Mondială. <https://openknowledge.worldbank.org>





MODULUL 2: SIGURANȚA ONLINE ȘI PROTECȚIA DATELOR

Declinare de responsabilitate: Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Mesaj privind drepturile de autor: ©DigiGap Consortium, 2024. Acest material conține lucrări originale nepublicate, cu excepția cazurilor în care se indică altfel în mod clar. Recunoașterea materialelor publicate anterior și a lucrărilor altora s-a făcut prin citare, citare sau ambele corespunzătoare. Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei.



Co-funded by
the European Union



Prezentare generală a modului

Acest modul introduce principiile de bază ale siguranței online și ale protecției datelor. Îi dotează pe elevi (cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani) cu cunoștințele și încrederea necesare pentru a înțelege și a preda familiilor lor subiecte esențiale legate de siguranța digitală. Subiectele includ identificarea știrilor false, înțelegerea igienei cibernetice, recunoașterea comportamentelor online securizate și gestionarea responsabilă a datelor cu caracter personal.

Până la sfârșitul modului, studenții vor putea detecta dezinformarea, aplica practici de securitate cibernetică, evalua sursele de informații legate de climă și explica cum să protejeze datele cu caracter personal online.

Sesiunile promovează învățarea activă și transferul de cunoștințe intergeneraționale. Elevii vor crea instrumente (de exemplu, liste de verificare, postere) și vor participa la jocuri de rol sau exerciții de explicații între colegi care îi vor ajuta să internalizeze subiectele și să devină educatori familiali eficienți.

Grup țintă

Profesorii îi instruiesc pe elevi (cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani) să devină educatori digitali pentru familiile lor.



Cuprins

	<u>Sesiunea 1: Identificarea știrilor false și a escrocheriilor</u> -----	04
	<u>Sesiunea 2: Fundamentele securității cibernetice</u> -----	09
	<u>Sesiunea 3: Găsirea de informații verificate despre schimbările climatice</u> -----	14
	<u>Sesiunea 4: Protejarea datelor cu caracter personal</u> -----	19





Sesiunea 1: Identificarea știrilor false și a escrocheriilor

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

În lumea hiperconectată de astăzi, răspândirea știrilor false și a escrocheriilor online reprezintă o amenințare semnificativă la adresa bunăstării individuale și societale. Având în vedere că elevii petrec tot mai mult timp online, este esențial ca aceștia să dezvolte capacitatea de a discerne conținutul credibil de cel înșelător. Această sesiune le oferă profesorilor cunoștințele și instrumentele necesare pentru a-i ajuta pe elevi să recunoască dezinformarea, să identifice escrocheriile și să dezvolte obiceiuri de verificare a faptelor. Scopul nu este doar de a se proteja, ci și de a transmite aceste cunoștințe membrilor familiei care pot fi și mai vulnerabili.

Concepte cheie

Ce sunt știrile false?

Știrile false se referă la informații false sau înșelătoare prezentate ca fiind jurnalism legitim. Acestea își propun adesea să influențeze opiniile, să provoace reacții emoționale sau să genereze venituri din publicitate prin clicuri. Tipurile de știri false includ:

- **Clickbait:** Titluri senzaționale pentru a atrage atenția
- **Satiră sau parodie:** Conceput ca umor, dar adesea interpretat greșit
- **Context fals:** Conținut autentic prezentat cu o narațiune falsă
- **Conținut manipulat:** Fotografii sau videoclipuri modificate pentru a înșela

De ce se răspândesc știrile false?

- Știrile false se răspândesc rapid deoarece declanșează adesea emoții puternice precum frica, furia sau surpriza, ceea ce îi face pe oameni mai predispuși să le distribuie fără a verifica faptele. Algoritmii rețelelor sociale amplifică, de asemenea, un astfel de conținut, deoarece este captivant, indiferent de acuratețea sa. În plus, oamenii tind să creadă și să distribuie informații care le confirmă convingerile existente - o tendință cunoscută sub numele de prejudecată de confirmare (Vosoughi, Roy și Aral, 2018). Rezumat:
- **Atracție emoțională:** Frica, furia sau surpriza cresc probabilitatea de a împărtăși
- **Prejudecată de confirmare:** Oamenii cred știri care se aliniază cu opiniile lor existente
- **Algoritmi:** Platformele de socializare promovează adesea conținut captivant (nu neapărat veridic)



Escrocherii online comune

Escrocheriile sunt tactici înșelătoare folosite pentru a păcăli utilizatorii să ofere informații personale, bani sau acces la dispozitive. Exemple comune:

- **E-mailuri sau SMS-uri de tip phishing:** Mesaje false care se dau drept bănci sau servicii
- **Concursuri false:** Oferte de premii gratuite care necesită date cu caracter personal
- **Escrocherii romantice:** Manipulare emoțională pentru câștig financiar
- **Videoclipuri deepfake:** imagini sau înregistrări false generate de inteligența artificială

Semnale de alarmă pentru detectarea escrocheriilor

- Salutări generice („Dragă utilizator”)
- Greșeli de ortografie sau gramatică
- Limbaj urgent („Acționează acum!”)
- Solicitări de informații personale
- Linkuri suspecte (plasați cursorul pentru a verifica adresa URL reală)

Tehnici simple de verificare a faptelor

- **Căutare inversă de imagini:** Folosește instrumente precum Google Images[1] sau TinEye[2] pentru a identifica originea unei fotografii.
- **Verificarea sursei:** Verificați dacă aceeași știre sau poveste este relatată și de alte organizații de știri cunoscute și de încredere (de exemplu, BBC, Reuters, Associated Press, ziare naționale). Exemplu: Vedeti o postare care susține că „Furtună solară masivă lovește Europa”. Căutați titlul și descoperiți că este relatată și de Reuters, BBC și National Geographic.
- **Referințe încrucișate:** Luați informații specifice din articol (cum ar fi nume, date, legi, statistici) și verificați-le individual folosind surse de încredere. Exemplu: Un articol spune: „Conform OMS, timpul petrecut de adolescenți în fața ecranelor ar trebui să fie sub 1 oră/zi”. Accesați site-ul web al Organizației Mondiale a Sănătății pentru a confirma dacă există într-adevăr această recomandare (Organizația Mondială a Sănătății [OMS], 2019).

Utilizarea site-urilor web de verificare a faptelor[3], exemple mai jos:

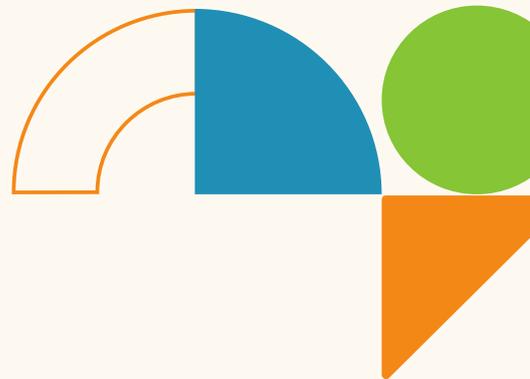
- [Snopes](#)
- [PoliticFact](#)
- [Verificator de informații de la Washington Post](#)
- [EUvsDisinfo](#)
- [FactCheck.org](#)
- [SciCheck](#)

[1] <https://images.google.com/>

[2] <https://tineye.com/>

[3] <https://library.csi.cuny.edu/misinformation/fact-checking-websites>





Aplicații din viața reală

Ajutând membrii familiei să identifice dezinformarea pe rețelele de socializare

Elevii pot sprijini părinții sau bunicii care ar putea avea mai multă încredere în ceea ce văd online. De exemplu, pot explica cum să identifice titlurile suspecte, să caute sursa unui articol sau să evite redistribuirea postărilor înșelătoare pe platforme precum Facebook, WhatsApp sau TikTok.

Exemplu: Un elev își vede mătușa distribuind o postare despre un „leacul miraculos” pentru diabet. Elevul verifică dacă este relatată de surse medicale și o ajută pe mătușa sa să înțeleagă că este probabil falsă.

Protejarea gospodăriei de escrocheriile online

Studentii pot ajuta la identificarea e-mailurilor false sau a mesajelor frauduloase care încearcă să fure parole sau detalii bancare - în special tentativele de phishing care vizează rudele mai în vârstă.

Exemplu: Un părinte primește un SMS care pretinde că provine de la banca sa. Elevul verifică mesajul pentru linkuri suspecte sau erori, îl avertizează să nu dea clic și îl ajută să se conecteze în siguranță prin intermediul site-ului oficial.

Utilizarea abilităților de verificare a faptelor în proiectele școlare

În loc să copieze primul rezultat pe care îl văd online, elevii învață să pună la îndoială și să verifice sursele. Acest lucru le îmbunătățește munca academică și îi pregătește să fie cetățeni digitali responsabili.

Exemplu: În timp ce pregătește o prezentare pentru clasă despre schimbările climatice, un elev găsește date contradictorii. Caută surse de încredere (cum ar fi NASA sau IPCC) pentru a se asigura că informațiile sale sunt corecte.

Dezvoltarea gândirii critice în conversațiile de zi cu zi

Elevii își pot folosi abilitățile de verificare a faptelor atunci când discută știri, tendințe sau povești virale cu prietenii. Acest lucru ajută la normalizarea gândirii critice și încetinește răspândirea știrilor false în rândul colegilor.

Exemplu: Un prieten susține că o celebritate a murit, pe baza unei singure postări de pe Instagram. Elevul verifică Google News și confirmă că este o farsă, ajutându-și prietenul să evite răspândirea de informații false.





Recunoașterea imaginilor și videoclipurilor false

Odată cu creșterea numărului de deepfake-uri generate de inteligența artificială și a fotografiilor modificate, studenții care învață să caute invers imagini sau să analizeze autenticitatea videoclipurilor se pot proteja pe ei înșiși și pe ceilalți de manipulare.

Exemplu: Un videoclip viral arată un politician spunând ceva scandalos. Studentul verifică site-uri web de verificare a faptelor și află că era un deepfake creat pentru satiră.

Relevanță pentru vârstele 11-15 ani

- Preadolescenții și adolescenții sunt consumatori activi ai rețelelor de socializare
- Adesea, sunt primii care întâlnesc conținut viral și pot acționa ca o primă linie de apărare.
- Învățându-i să recunoască falsurile, contribuim la construirea unei generații de cetățeni informați.

Note privind adaptarea culturală/locală

- Alege exemple de dezinformare sau escrocherii relevante în regiunea ta.
- Evitați subiectele politice sau foarte controversate; concentrați-vă pe știrile false legate de sănătate, mediu și educație.
- Folosiți versiuni traduse/localizate ale instrumentelor globale de verificare a faptelor, atunci când este posibil.

B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

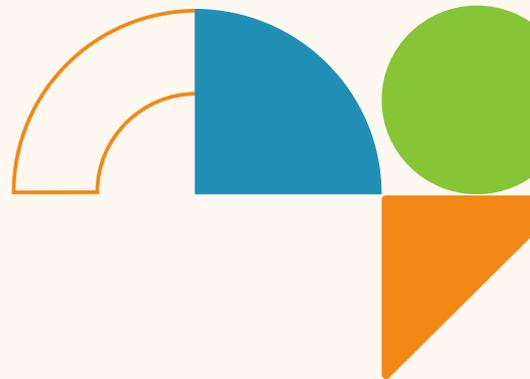
Metode sugerate

Gândește-Împărtășește în perechi^[1]: Rugați elevii să-și amintească un exemplu de conținut suspect sau fals pe care l-au văzut online și să discute cum au reacționat.

Activitate de joc de rol: Un elev joacă rolul unui escroc, altul joacă rolul victimei, care trebuie să identifice semnele de avertizare. Rotiți rolurile pentru a acoperi diferite tipuri de înșelătorie (e-mail, SMS, premii false etc.).

[1] <https://www.readingrockets.org/classroom/classroom-strategies/think-pair-share>





Exemplu de scenariu:

- Studentul A spune: „Salut! 🎉 Felicitări! Ai fost selectat câștigătorul concursului nostru lunar despre tehnologie! Ai câștigat un iPhone 14 nou-nouț! Pentru a revendica premiul, trebuie doar să dai clic pe acest link și să introduci numele complet, adresa și datele bancare pentru a acoperi taxa de livrare de 1,50 €: [www.getyourfreegift-now.com] Acționează rapid! Premiul tău expiră în 30 de minute!”
- Obiectiv pentru elevul B:
- Ascultă/citește cu atenție și identifică cel puțin trei semne de avertizare.

Răspundeți cu voce tare semnalând semnalele de alarmă.

Activități în clasă

Provocare de detectiv: Distribuiți un amestec de titluri reale și false. În grupuri, elevii identifică care sunt false și își explică raționamentul. Fiecare grup își prezintă concluziile în fața clasei. Exemple de titluri (pentru vârste 11-15 ani):

- „NASA confirmă că Pământul se va întuneca timp de 6 zile în noiembrie din cauza unei furtuni solare” => Fals
- „Noua lege interzice temele în școlile primare finlandeze pentru a spori bunăstarea” => Real

Instrumente create de elevi

- **Listă de verificare pentru detectarea știrilor false:** Elevii creează împreună o listă de verificare cu semnale de alarmă și pași pentru verificarea faptelor. Aceasta poate fi imprimată și utilizată acasă de către membrii familiei.
- **Poster de conștientizare a dezinformării:** Elevii creează postere cu sfaturi pentru identificarea știrilor false și a escrocheriilor, care pot fi expuse în sălile de clasă sau distribuite digital familiilor.

Ideii de evaluare

- **Recenzie în perechi:** Furnizați titluri tipărite sau digitale sau articole scurte. În perechi, elevii analizează conținutul și identifică cel puțin 2 motive pentru care este fals sau suspect.
- **Mini-prezentare:** Fiecare elev selectează un tip de dezinformare sau înșelătorie și susține o prezentare de 2 minute în care explică acest tip de dezinformare și cum să îl evite.
- **Exercițiu de instruire:** Elevii trebuie să explice unui coleg sau unui profesor, cu propriile cuvinte, 3 tehnici de verificare a faptelor.
- **Bilet de ieșire:** La sfârșitul orei, fiecare elev scrie un sfat pe care l-ar împărtăși cu un membru al familiei pentru a evita escrocheriile.



Sesiunea 2: Fundamentele securității cibernetice

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Securitatea cibernetică este practica de protejare a sistemelor, rețelelor și datelor împotriva atacurilor digitale (Agenția Uniunii Europene pentru Securitate Cibernetică [ENISA], 2021). Pe măsură ce tot mai multe aspecte ale vieții noastre se mută în mediul online, înțelegerea modului de a rămâne în siguranță în lumea digitală devine esențială pentru elevi și familiile acestora. Această sesiune le prezintă profesorilor conceptele de bază ale securității cibernetice, care pot fi împărtășite în termeni simpli și ușor de înțeles cu elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani și membrii familiilor acestora.

Concepte cheie

Securitatea parolei

Securitatea parolei înseamnă crearea de parole puternice, unice, greu de ghicit și utilizarea unei protecții suplimentare, cum ar fi autentificarea cu doi factori (2FA). O parolă bună ar trebui să includă un amestec de litere, cifre și simboluri - sau chiar mai bine, o parolă ușor de reținut, cum ar fi...

- **Parole puternice:** Folosiți cel puțin 12 caractere, cu o combinație de litere, cifre și simboluri.
- **Parole:** Ușor de reținut, greu de ghicit (de exemplu, „Soare!Biblioteca99”).
- **Evitați reutilizarea:** Conturi diferite necesită parole diferite.
- **2FA (Autentificare cu doi factori):** Adaugă un al doilea nivel de protecție folosind un cod sau un dispozitiv.

Navigare sigură

Navigarea sigură înseamnă vizitarea site-urilor web securizate și evitarea linkurilor, ferestrelor pop-up sau descărcărilor suspecte. Aceasta ajută la protejarea datelor personale și menține dispozitivul în siguranță împotriva virusilor și a escrocheriilor.

- Vizitați doar site-uri web care încep cu „https://”.
- Verificați simbolul lacătului de lângă URL.
- Fiți precauți când faceți clic pe ferestre pop-up sau descărcați fișiere.
- Recunoașteți site-urile web „false” care imită servicii legitime (de exemplu, goOgle.com).





Siguranța Wi-Fi

Siguranța Wi-Fi înseamnă evitarea rețelelor publice pentru activități sensibile, cum ar fi operațiunile bancare, și utilizarea conexiunilor securizate, protejate prin parolă, ori de câte ori este posibil. Acasă, este important să schimbați parolele implicite ale routerului și să activați criptarea puternică pentru a vă proteja rețeaua.

- Evitați să introduceți parole sau informații bancare pe rețelele Wi-Fi publice.
- Folosește datele mobile sau VPN (rețea privată virtuală) atunci când este disponibil.
- Schimbați parolele routerului Wi-Fi de acasă din setările implicite.

Servicii bancare online securizate

Serviciile bancare online securizate implică utilizarea unor parole puternice și unice și activarea autentificării cu doi factori (2FA) pentru a vă proteja conturile. Accesați întotdeauna aplicațiile bancare de pe dispozitive de încredere și evitați să faceți clic pe linkurile din e-mailuri sau mesaje suspecte.

- Nu accesați niciodată aplicațiile bancare de pe dispozitive publice/partajate.
- Activați funcțiile de conectare biometrice sau 2FA.
- Atenție la mesajele de phishing care imită băncile.

Aplicații din viața reală

Ajutarea membrilor familiei să gestioneze parolele

Elevii pot îndruma părinții sau bunicii în crearea unor parole mai puternice și pot explica de ce utilizarea aceleiași parole pentru toate este riscantă. Aceștia ar putea ajuta la configurarea unui manager de parole sau pot demonstra cum se activează autentificarea cu doi factori (2FA) pe un cont bancar sau de e-mail.

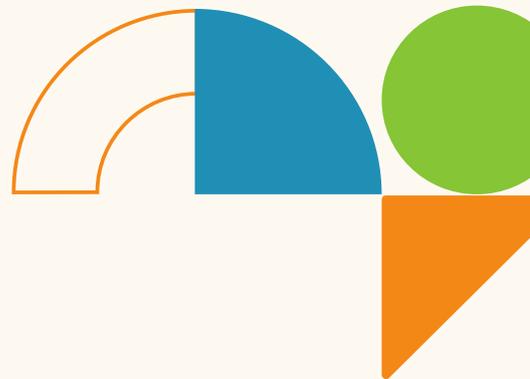
Exemplu: O elevă își ajută mama să creeze o parolă unică pentru contul ei de cumpărături online și activează 2FA folosind un cod trimis pe telefonul ei.

Securizarea dispozitivelor personale

Elevii își pot asuma responsabilitatea pentru propria siguranță digitală prin setarea unor parole pentru ecranul de blocare, evitarea aplicațiilor nesigure și actualizarea regulată a software-ului. De asemenea, pot explica aceste practici fraților sau colegilor.

Exemplu: Un elev observă că tableta fratelui său mai mic nu are ecran de blocare și îl ajută să configureze un cod PIN și actualizări de software.





Protejarea rețelei Wi-Fi de acasă

Având cunoștințe de bază, elevii își pot sprijini familia verificând dacă routerul de acasă folosește o parolă puternică, asigurând criptarea (WPA2 sau WPA3) și dezactivând WPS.

Exemplu: Un elev se conectează la setările routerului și îi arată părintelui său cum să schimbe parola implicită cu una mai puternică și mai sigură.

Recunoașterea tentativelor de phishing

Elevii învață să identifice e-mailurile de tip phishing sau paginile de conectare false și pot avertiza membrii familiei despre mesajele suspecte. De asemenea, pot explica cum să treacă cursorul peste linkuri pentru a verifica adresa URL reală sau cum să utilizeze aplicații de încredere pentru operațiuni bancare.

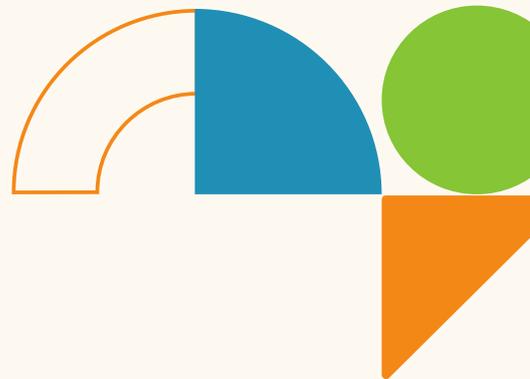
Exemplu: Un elev observă un SMS fals de la „bancă” pe telefonul bunicului său și explică de ce nu ar trebui să dea clic pe link.

Relevanță pentru vârstele 11-15 ani

Tinerii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani se află într-o etapă critică în dezvoltarea obiceiurilor digitale care le vor modela comportamentul online pe viață. Mulți dintre ei dețin deja sau utilizează în mod regulat smartphone-uri, tablete și laptopuri pentru școală, jocuri și rețele sociale - dar adesea fără a înțelege pe deplin riscurile implicate. Predarea fundamentelor securității cibernetice la această vârstă îi ajută să facă alegeri informate cu privire la modul în care își protejează dispozitivele, datele și identitățile personale.

Elevii pot folosi ceea ce învață și îi pot ajuta pe părinți, bunici sau frați cu sarcini de bază legate de securitatea cibernetică - cum ar fi detectarea mesajelor false, crearea de parole puternice sau înțelegerea siguranței Wi-Fi. Învățând și apoi predându-le altora, ei devin atât utilizatori digitali mai siguri, cât și mentori digitali, îndeplinind obiectivul proiectului DigiGap de a-i ajuta pe elevi să elimine Gapul de competențe digitale din gospodăriile și comunitățile lor.





Adaptare culturală/locală

Pentru a face educația în domeniul securității cibernetice mai relevantă și mai captivantă, este important să adaptăm exemplele, instrumentele și terminologia la contextul local și la mediul digital cu care se confruntă elevii și familiile lor.

Folosește platforme și servicii familiare

În diferite țări, oamenii se bazează pe aplicații diferite pentru mesagerie, servicii bancare, cumpărături și știri. Adaptați exemplele pentru a reflecta platformele pe care elevii și familiile lor le folosesc cel mai des.

Referință la campaniile sau incidentele naționale de securitate cibernetică

Includeți exemple din campanii locale de conștientizare sau din încălcări de date și escrocherii regionale bine-cunoscute pentru a le arăta elevilor că securitatea cibernetică nu este doar teoretică, ci le afectează viața de zi cu zi și comunitățile.

Respectați diferențele intergeneraționale

Normele culturale privind confidențialitatea și tehnologia variază. Unii membri mai în vârstă ai familiei pot avea neîncredere în serviciile bancare digitale sau pot evita utilizarea parolilor. Echipați elevii cu strategii de comunicare fără prejudecăți pentru a-i ajuta pe ceilalți să se simtă în siguranță, nu copleșiți.

B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

Explicație între colegi: Elevii explică un concept de securitate cibernetică (de exemplu, autentificarea cu doi factori, phishing) unui partener folosind propriile cuvinte. Acest lucru consolidează înțelegerea și dezvoltă încrederea în predare.

Demonstrație ghidată: Profesorul efectuează o acțiune (de exemplu, crearea unei parole puternice, identificarea unui e-mail de phishing), apoi elevii repetă pașii și îi explică clasei sau în grupuri mici.





Activități în clasă

Joc de rol privind amenințările cibernetice: Atribuiți fiecărui grup o amenințare cibernetică comună (de exemplu, phishing, Wi-Fi nesigur, parole slabe). Elevii creează o scurtă scenetă care să arate cum se produce amenințarea și cum să reacționeze în siguranță.

Sigur sau riscant? Prezentați-le elevilor scenarii cotidiene (de exemplu, utilizarea rețelelor Wi-Fi publice pentru servicii bancare online, accesarea unui link de e-mail necunoscut). În grupuri, elevii decid dacă comportamentul este sigur sau riscant și explică de ce.

Stații de siguranță digitală: Organizați stații rotative în clasă, concentrându-vă pe diferite competențe: puterea parolei, detectarea phishing-ului, setări de confidențialitate etc. Elevii finalizează fiecare provocare și câștigă o „Insignă de siguranță cibernetică”.

Instrumente create de studenți

Listă de verificare pentru siguranța cibernetică, potrivită pentru familii: Elevii creează o listă de verificare cu sfaturi practice de securitate cibernetică pentru uz casnic și o împărtășesc cu familiile lor.

Postere digitale sau infografice: Elevii creează postere care explică concepte cheie precum „Cum să creezi o parolă puternică” sau „5 semne ale unei înșelătorii de tip phishing”. Acestea pot fi imprimate sau distribuite online.

Mini-diapozitive tutorial: În perechi, elevii pregătesc seturi simple de diapozitive pe care le pot folosi pentru a preda un subiect (de exemplu, utilizarea VPN, navigarea în siguranță) unui membru al familiei.

Ideii de evaluare

Exercițiu de instruire: Elevii prezintă o mini-lecție unui coleg sau profesorului, demonstrându-și capacitatea de a explica un concept cheie într-un limbaj clar și simplu.

Test cu răspunsuri la scenarii: Elevilor li se prezintă scenarii de siguranță digitală din viața reală și trebuie să aleagă răspunsul corect dintre mai multe opțiuni, justificându-și răspunsurile.

Certificate de antrenor cibernetic: După finalizarea activităților și demonstrarea pregătirii pentru predare, elevii primesc acasă un certificat distractiv de „Antrenor cibernetic certificat”.





Sesiunea 3: Găsirea de informații verificate despre schimbările climatice

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Având în vedere creșterea dezinformării online, în special în ceea ce privește știința și schimbările climatice, este esențial ca elevii să învețe cum să găsească, să înțeleagă și să împărtășească informații precise și bazate pe dovezi. Această sesiune oferă profesorilor cunoștințele și strategiile necesare pentru a-i ajuta pe elevi să identifice surse de încredere, să facă distincția între fapte și opinii și să devină promotori activi ai unor cunoștințe fiabile despre climă în cadrul familiilor și grupurilor lor de colegi.

Concepte cheie

Surse de încredere

Sursele de încredere sunt surse de informații fiabile, bazate pe dovezi și transparente, susținute de cercetare științifică, consensul experților sau credibilitatea instituțională. Atunci când se discută subiecte precum schimbările climatice (care pot fi complexe, politizate sau distorsionate online), este esențial să se ajute elevii să recunoască ce face ca o sursă să fie demnă de încredere.

- Căutați organizații cunoscute precum IPCC (Echipa Interguvernamentală de Experți privind Schimbările Climatice), NASA, Organizația Meteorologică Mondială sau instituții științifice naționale (IPCC, 2021; NASA, 2022).

Revistele academice, portalurile guvernamentale despre climă și site-urile web educaționale sunt, în general, fiabile.

- Articolele de știri ar trebui să facă referire la opinii, studii sau rapoarte de specialitate.

Distincția dintre fapt și opinie

Distincția dintre fapte și opinii este o abilitate vitală în evaluarea informațiilor online, în special pe teme complexe precum schimbările climatice. Faptele sunt afirmații care pot fi verificate prin dovezi, cum ar fi date științifice, consensul experților sau înregistrări oficiale. De exemplu, „Temperaturile medii globale au crescut în ultimul secol”. Opiniile, pe de altă parte, reflectă convingeri, interpretări sau sentimente personale, cum ar fi „Cred că schimbările climatice sunt exagerate”. Deși opiniile pot fi expresii valide, ele nu ar trebui confundate cu adevărul obiectiv.





Învățarea elevilor să se întrebe: „Poate fi dovedit acest lucru?” sau „Ce dovezi susțin acest lucru?” îi ajută să evalueze critic ceea ce citesc și aud și previne răspândirea dezinformării.

Fapte: Susținute de dovezi și consecvente între surse.

Opinii: Pot reflecta opinii personale sau politice și adesea nu sunt justificate.

Fiți atenți la limbajul sau conținutul încărcat emoțional fără citare.

Recunoașterea greenwashing-ului și a miturilor climatice

Recunoașterea fenomenului de „greenwashing” și a miturilor climatice este esențială pentru a ajuta elevii să devină consumatori critici de informații despre mediu (IPCC, 2021). „Greenwashing” apare atunci când companiile sau produsele se promovează în mod fals ca fiind ecologice pentru a atrage consumatorii conștienți de mediu. De exemplu, se utilizează termeni vagi precum „natural” sau „eco-sigur” fără a oferi dovezi sau certificări. Miturile climatice sunt afirmații înșelătoare sau false care subminează înțelegerea științifică, cum ar fi „schimbările climatice fac doar o parte a unui ciclu natural” sau „CO₂ nu poate fi dăunător pentru că este natural”. Aceste mituri se răspândesc adesea prin intermediul rețelelor sociale, al articolelor de opinie sau al articolelor provenite din surse slabe. Învățând să pună la îndoială aceste afirmații și să le verifice folosind surse științifice, elevii pot contesta dezinformarea și își pot ajuta familiile să facă alegeri informate și responsabile.

- **Greenwashing:** Marketing care pretinde în mod fals că un produs sau o companie este ecologică
- **Mituri comune:** „Schimbările climatice sunt doar un ciclu natural” sau „Acțiunile unei singure persoane nu contează”

Strategii de evaluare a surselor

Strategiile de evaluare a surselor îi ajută pe elevi să determine dacă informațiile pe care le întâlnesc (în special online) sunt credibile, exacte și merită împărtășite. O abordare cheie este citirea laterală, ceea ce înseamnă deschiderea unei noi file pentru a vedea ce spun alte surse fiabile despre site-ul web sau afirmația respectivă, în loc să rămână în pagina originală. Elevii ar trebui să examineze și adresa web: domeniile care se termină în .gov, .edu sau site-urile .org cunoscute sunt, în general, mai de încredere. Aceștia ar trebui să verifice acreditările autorului pentru a vedea dacă scriitorul este un expert recunoscut sau afiliat unei instituții repute. În plus, elevii pot căuta prezența citărilor, a datelor și a datelor de publicare, toate acestea semnaland transparentă și fiabilitate. Predarea acestor strategii permite tinerilor cursanți să evalueze critic informațiile și să împărtășească doar ceea ce este susținut de dovezi.





- **Citare laterală:** Deschideți o a doua filă și căutați ce spun alții despre sursă
- **Verificați domeniul:** .gov, .edu și domeniile .org recunoscute sunt de obicei mai fiabile.
- **Acreditări de autor:** Căutați oameni de știință, experți în climă sau organizații cu un mandat clar de cercetare.

Aplicații din viața reală

Aplicațiile din viața reală le permit elevilor să își utilizeze activ noile abilități în afara sălii de clasă, în special în cadrul familiilor și comunităților lor. De exemplu, acestea pot ajuta părinții sau frații să verifice postările virale de pe rețelele sociale despre schimbările climatice, verificând dacă informațiile provin dintr-o sursă credibilă. Pot aplica abilități de verificare a faptelor în proiectele școlare, asigurându-se că se bazează pe date științifice, mai degrabă decât pe surse părtinitoare sau cu opinii. În plus, elevii pot corecta concepțiile greșite comune din timpul discuțiilor în familie (cum ar fi mitul că reciclarea singură poate opri schimbările climatice) explicând imaginea de ansamblu folosind informații verificate. Aceste acțiuni de zi cu zi transformă elevii în mesageri de încredere ai adevărului climatic și susțin obiectivul DigiGap de a transforma tinerii în educatori digitali acasă.

- Sprijinirea discuțiilor în familie despre știrile legate de climă
- Ajutarea părinților sau fraților/surorilor la verificarea afirmațiilor virale pe rețelele de socializare
- Utilizarea surselor de încredere pentru prezentările școlare și proiectele științifice

Relevanță pentru vârstele 11-15 ani

Pentru elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani, învățarea verificării informațiilor climatice îi ajută să își dezvolte gândirea critică și un comportament online responsabil, într-un moment în care își formează opinii independente și interacționează mai mult cu mediile digitale. De asemenea, îi echipează să își sprijine familiile prin identificarea surselor de încredere și corectarea concepțiilor greșite comune despre schimbările climatice.

- Mulți elevi sunt deja expuși discuțiilor despre climă prin intermediul mass-media și al școlii
- La această vârstă, ei pot învăța să identifice prejudecățile, să pună întrebări critice și să susțină perspective bazate pe dovezi.
- Dezvoltă abilități puternice de cercetare și comunicare





Adaptare culturală/locală

Pentru a asigura relevanța, profesorii pot adapta exemplele pentru a include probleme climatice locale (cum ar fi valurile de căldură, inundațiile sau incendiile de vegetație) și pot face referire la surse naționale de încredere, cum ar fi institutele meteorologice sau agențiile de mediu. Utilizarea miturilor sau a dezinformării specifice regiunii îi ajută, de asemenea, pe elevi să conecteze lecția cu situații reale cu care se confruntă ei și familiile lor.

- Consultați institutele meteorologice naționale sau campaniile de educație climatică
- Folosește exemple de dezinformare legată de climă locală (de exemplu, mituri despre modelele meteorologice locale sau produse „eco”)
- Evidențiați impacturile specifice fiecărei țări ale schimbărilor climatice (de exemplu, secete, inundații, pierderea biodiversității)

B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

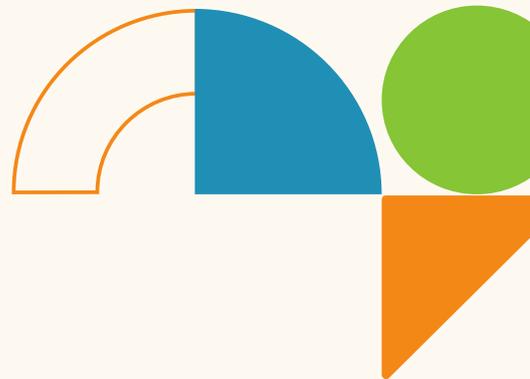
Metode sugerate

Provocare de citire laterală: Elevilor li se oferă un articol sau o postare și trebuie să caute confirmări sau contradicții externe folosind surse de încredere.

- Dați-le elevilor o postare sau un articol pe rețelele de socializare cu o afirmație discutabilă privind clima (de exemplu, „Vulcanii produc mai mult CO₂ decât oamenii”).
- Elevii trebuie să deschidă o filă nouă și să caute surse de încredere pentru a confirma sau a infirma afirmația.

Explicație între colegi: În perechi, un elev cercetează un subiect climatic folosind surse verificate și îl învață pe celălalt.

- Un elev cercetează un subiect specific (cum ar fi „Ce este efectul de seră?”) folosind surse verificate.
- Apoi, ei explică unui coleg de clasă în termeni simpli, încurajând întrebările și discuțiile.



Activități în clasă

Dezbateri Real vs. Zvonuri: Prezentați clasei un amestec de afirmații climatice reale și înșelătoare. Grupurile își apără sau infirmă pe rând afirmații bazate pe cercetări.

Distrugători de mituri despre climă: Echipele aleg un mit comun (de exemplu, „CO2 nu este periculos pentru că este natural”) și creează o infirmare bazată pe fapte, folosind surse.

Compararea site-urilor web: Elevii compară două site-uri (de exemplu, NASA vs. un blog) în funcție de credibilitate, design și profunzime. Rezultatele sunt împărtășite în clasă.

Instrumente create de studenți

Listă de surse verificate: Clasa creează în colaborare o listă cu „Top 10 site-uri de informații climatice fiabile” pentru a o utiliza și a o partaja acasă.

Infografică mit-adevăr: Elevii creează postere sau elemente vizuale digitale care demontează miturile populare folosind dovezi.

Fișă de întrebări și răspunsuri despre climatul familial: Elevii pregătesc o scurtă pagină în stilul întrebărilor frecvente cu 3 întrebări comune despre climat și răspunsuri verificate pentru a o împărtăși cu părinții.

Ideii de evaluare

Formular de evaluare a sursei: Elevii completează un formular pentru un site pe care l-au explorat, evaluând credibilitatea acestuia și explicând raționamentul lor.

Sarcină de învățare pentru familie: Elevii trebuie să explice unui membru al familiei o corecție a unui fapt sau a unui mit legat de climă și să raporteze cum a decurs.

Mini-test: Test scurt cu declarații climatice reale și false – elevii trebuie să identifice declarația falsă și să ofere o scurtă explicație.





Sesiunea 4: Protejarea datelor cu caracter personal

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Pe măsură ce tinerii se implică din ce în ce mai mult în spațiile digitale, înțelegerea modului de protejare a datelor cu caracter personal este esențială pentru protejarea confidențialității, prevenirea furtului de identitate și menținerea unei prezențe online sigure. Această sesiune îi ajută pe profesori să explice principiile cheie ale protecției datelor cu caracter personal, inclusiv gestionarea setărilor de confidențialitate, identificarea încălcărilor de date, recunoașterea practicilor de comunicare sigure și controlul cookie-urilor și al permisiunilor aplicațiilor.

Concepte cheie

Ce sunt datele cu caracter personal?

Datele cu caracter personal includ informații care pot identifica o persoană direct sau indirect, cum ar fi nume, adrese, fotografii, date de locație și credențiale de conectare.

Setări de confidențialitate

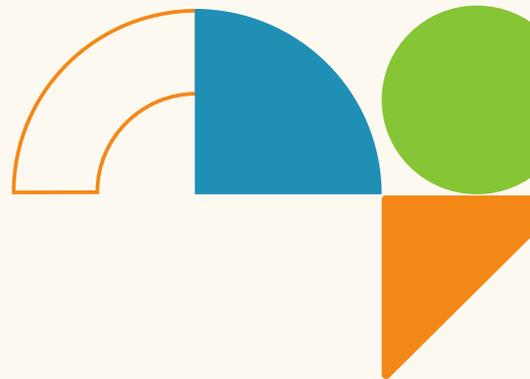
Majoritatea platformelor de socializare și mesagerie permit utilizatorilor să controleze cine le poate vedea postările, cine îi poate contacta sau cine le poate vizualiza profilul.

Studentii ar trebui să verifice și să actualizeze aceste setări în mod regulat și să aleagă „doar prieteni” sau „privat” în loc de „public”.

Evitarea încălcărilor de date

Evitarea încălcărilor de date înseamnă utilizarea unor parole puternice și unice pentru fiecare cont și prudență în ceea ce privește partajarea informațiilor personale online, în special pe rețelele Wi-Fi publice sau pe site-uri web necunoscute. De asemenea, implică actualizarea regulată a software-ului și evitarea linkurilor sau atașamentelor din surse necunoscute.

- Folosește parole puternice și unice pentru fiecare cont.
- Evitați reutilizarea credențialelor
- Fiți precauți când partajați informații pe site-uri web nesecurizate sau rețele Wi-Fi publice.



Comunicare online sigură

Comunicarea online sigură înseamnă partajarea informațiilor personale doar cu persoane de încredere și utilizarea de platforme securizate cu setări de confidențialitate stricte. De asemenea, implică prudență față de contactele necunoscute și evitarea schimbului de date sensibile, cum ar fi parole sau numere de identificare, prin mesaje necriptate.

- Evitați să distribuiți excesiv informații personale pe forumuri publice sau în chat-uri de grup.
- Nu trimiteți niciodată informații sensibile (de exemplu, numere de identificare, parole) prin e-mail sau prin aplicații necriptate.
- Fiți atenți la străinii care vă cer date personale online.

Gestionarea cookie-urilor și a permisiunilor

Gestionarea cookie-urilor și a permisiunilor înseamnă verificarea datelor colectate de site-urile web și aplicații despre dvs. și ajustarea setărilor pentru a limita urmărirea inutilă. Elevii ar trebui să învețe să respingă cookie-urile neesențiale și să dezactiveze permisiunile aplicațiilor care nu sunt necesare pentru ca aplicația să funcționeze corect.

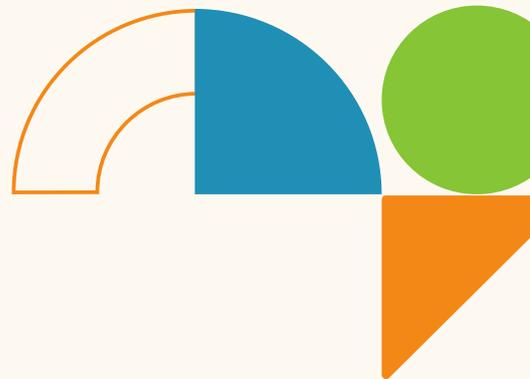
- Cookie-urile urmăresc comportamentul și preferințele utilizatorilor. Studenții ar trebui să știe cum să verifice și să ajusteze setările cookie-urilor.
- Verifică permisiunile aplicației: Chiar are nevoie o aplicație lanternă de acces la contacte?
- Folosește setările browserului sau ferestrele pop-up pentru a respinge cookie-urile de urmărire inutile.

Aplicații din viața reală

În viața reală, elevii pot aplica ceea ce învață ajutând membrii familiei să ajusteze setările de confidențialitate pe rețelele de socializare sau verificând permisiunile aplicațiilor pe dispozitivele partajate. De asemenea, pot explica de ce este riscant să dai clic pe linkuri suspecte sau să distribui excesiv detalii personale online. Prin practicarea acestor obiceiuri, elevii devin modele pentru un comportament digital sigur acasă.

- Ajustarea setărilor de confidențialitate a rețelelor sociale pentru membrii familiei.
- A explica unui părinte de ce o aplicație nu ar trebui să aibă acces la fotografiile sale.
- Ajutând un frate să recunoască un link suspect care solicită datele de conectare.
- Verificarea permisiunilor pentru cookie-uri atunci când vizitați un site web pe laptopul familiei.





Relevanță pentru vârstele 11-15 ani

Pentru copiii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani, acest subiect este foarte relevant, deoarece elevii încep să își creeze profiluri pe rețelele sociale, să utilizeze aplicații și să își gestioneze propriile conturi online. Învățarea modului de protejare a datelor cu caracter personal în această etapă îi ajută să își dezvolte deprinderi digitale sigure și să evite riscurile comune legate de confidențialitate. De asemenea, îi împuternicește să își sprijine colegii și membrii familiei care pot fi mai puțin conștienți de practicile de siguranță online.

- La această vârstă, elevii încep să își gestioneze propriile identități online.
- Își pot proteja proactiv informațiile și îi pot învăța pe alții să facă același lucru.
- Dezvoltă responsabilitatea și conștientizarea digitală la o vârstă fragedă.

Adaptare culturală/locală

Pentru adaptarea culturală și locală, profesorii pot face referire la legile naționale privind protecția datelor, cum ar fi GDPR (GDPR, 2016) din Europa sau la campaniile locale de siguranță digitală pentru a face subiectul mai ușor de înțeles. Utilizarea unor exemple de aplicații și platforme regionale utilizate pe scară largă sau de cazuri reale de încălcare a securității datelor îi ajută pe elevi să conecteze lecția la experiențele lor digitale zilnice.

- Utilizați reglementările locale privind protecția datelor sau campaniile de conștientizare (de exemplu, GDPR în Europa).
- Consultați aplicațiile/platformele comune utilizate în țara dumneavoastră.
- Folosește exemple locale de utilizare abuzivă sau încălcări ale datelor pentru a transmite mesajul clar.

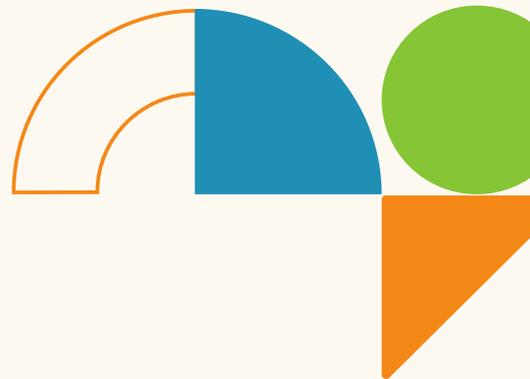
B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

Cartografierea amprentei digitale: Elevii enumeră toate serviciile digitale pe care le utilizează și ce date colectează fiecare. Apoi, reflectă asupra a ceea ce s-ar putea întâmpla dacă aceste date ar fi făcute publice.

Audit inter pares: Elevii se grupează în perechi și își revizuiesc reciproc setările de confidențialitate pe o platformă aleasă (de exemplu, Instagram, TikTok) și sugerează îmbunătățiri.





Activități în clasă

Test privind permisiunile aplicațiilor: Afișați capturi de ecran ale aplicațiilor comune care solicită permisiuni. Elevii ghicesc care sunt necesare și care sunt excesive.

Ghid pentru bannere despre cookie-uri: Explorați setările pentru cookie-uri ale unui site web real și discutați ce înseamnă fiecare opțiune. Lăsați elevii să exerseze acceptarea doar a cookie-urilor esențiale.

Joc de rol privind pericolele legate de date: Un elev acționează ca cineva care distribuie excesiv informații online, iar ceilalți identifică ce detalii personale sunt expuse și riscurile implicate.

Instrumente create de studenți

Ghid de confidențialitate pentru familie: Elevii pregătesc un ghid de o pagină cu cinci sfaturi pentru părinți despre cum să protejeze datele personale online.

Poster despre comunicarea sigură: Proiectați un poster care să prezinte „Ce să faci și ce să nu faci” pentru a discuta online în siguranță.

Fișă de lucru pentru urmărirea permisiunilor: Elevii înregistrează permisiunile pe care le are fiecare dintre aplicațiile lor și reflectă asupra a ceea ce este cu adevărat necesar.

Ideii de evaluare

Analiza scenariilor: Elevilor li se prezintă o situație (de exemplu, primirea unui e-mail suspect în care li se solicită locația) și trebuie să explice ce acțiune ar întreprinde.

Explicați-i: În perechi, un elev îl învață pe altul cum să dezactiveze urmărirea locației pe un telefon sau un browser.

Listă de verificare a confidențialității digitale: Elevii completează o listă de verificare a practicilor cheie de siguranță și raportează pe care le utilizează deja și pe care le vor adopta.





Referințe

Agencia Uniunii Europene pentru Securitate Cibernetică (ENISA). (2021). Securitate cibernetică pentru școli: sfaturi, îndrumări și resurse. ENISA. <https://www.enisa.europa.eu>

Regulamentul general privind protecția datelor, Regulamentul (UE) 2016/679 al Parlamentului European și al Consiliului din 27 aprilie 2016. Jurnalul Oficial al Uniunii Europene, L119, 1–88. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>

Grupul interguvernamental de experți privind schimbările climatice (IPCC). (2021). Rezumat pentru factorii de decizie. În V. Masson-Delmotte și colab. (ed.), Schimbările climatice 2021: Baza științei fizice. Contribuția Grupului de lucru I la cel de-al șaselea raport de evaluare al IPCC. Cambridge University Press. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/>

NASA. (2022). Schimbările climatice globale: Semne vitale ale planetei. Administrația Națională Aeronautică și Spațială. <https://climate.nasa.gov>

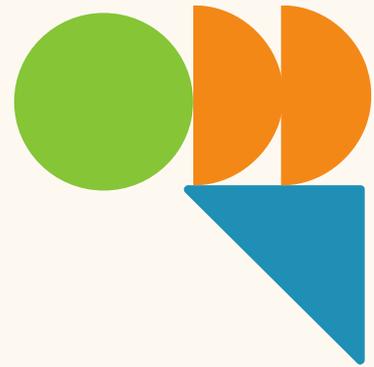
Snopes. (n.d.). Site-ul de verificare a faptelor și sursa de referință definitivă. Accesat la 7 septembrie 2025, de pe <https://www.snopes.com>

PolitiFact. (n.d.). Aflarea adevărului în politică. Accesat la 7 septembrie 2025, de pe <https://www.politifact.com>

Vosoughi, S., Roy, D. și Aral, S. (2018). Răspândirea știrilor adevărate și false online. Science, 359(6380), 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>

Organizația Mondială a Sănătății (OMS). (2019). Ghiduri privind activitatea fizică, comportamentul sedentar și somnul pentru copiii sub 5 ani. Organizația Mondială a Sănătății. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>





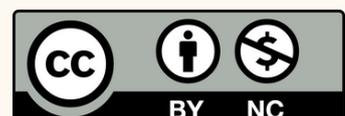
MODULUL 3: REȚELE SOCIALE RESPONSABILE PENTRU ACTIVITĂȚI PROFESIONALE

Declinare de responsabilitate: Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Mesaj privind drepturile de autor: ©DigiGap Consortium, 2024. Acest material conține lucrări originale nepublicate, cu excepția cazurilor în care se indică altfel în mod clar. Recunoașterea materialelor publicate anterior și a lucrărilor altora s-a făcut prin citare, citare sau ambele corespunzătoare. Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei.



Co-funded by
the European Union



Prezentare generală a modulului

Introducere: Creativitatea digitală ca instrument pentru predarea responsabilității
În peisajul digital de astăzi, aflat în rapidă evoluție, unde tinerii își petrec o parte semnificativă din timp consumând conținut online, capacitatea de a interacționa critic cu media digitală și de a crea materiale este o abilitate vitală. Rețelele de socializare nu mai sunt doar o platformă pentru divertisment – sunt un instrument de comunicare, educație, auto-exprimare și chiar activism. Ca educatori, ni se încredințează sarcina esențială de a-i dota pe elevi nu doar cu competențe digitale, ci și cu un simț al responsabilității și o conștientizare etică.

Această parte a programului „DigiCompBook” este concepută ca Modulul 3, conținând 4 sesiuni din programa școlară mai amplă DigiGap. Aceasta oferă profesorilor o cale structurată și fundamentată pedagogic pentru a-i învăța pe elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani cum să creeze conținut digital care este atât captivant, cât și responsabil. Scopul este de a-i împuternici pe elevi să devină educatori de la egal la egal – învățându-și părinții și pe alții din comunitatea lor cum să utilizeze media digitală în mod semnificativ și sigur.

Accentul acestei sesiuni este pus pe crearea de conținut digital de bază – videoclipuri, postere și imagini – folosind instrumente gratuite sau simple, accesibile tuturor. Cu toate acestea, aceasta depășește cu mult abilitățile tehnice. Aceasta integrează creația digitală într-un cadru de responsabilitate socială, adaptare culturală locală și pedagogie practică.

Concepte cheie acoperite

- Alfabetizare vizuală și povestire digitală
- Analiza publicului pentru crearea de conținut
- Partajare media sigură și etică
- Instrumente gratuite pentru crearea de videoclipuri, postere și imagini
- Învățare între colegi și strategii de predare activă

Aplicații din viața reală

- Elevii creează postere pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la siguranța digitală
- Videoclipuri scurte care explică părinților eticheta digitală
- Infografice despre ce trebuie și ce nu trebuie făcut pe rețelele de socializare, distribuite în cadrul întâlnirilor cu părinții
- „Zilele media digitale” organizate de clasă, unde studenții instruesc adulți

De ce este relevant acest lucru pentru părinții copiilor cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani

Adolescenții sunt adesea pionierii digitali în casele lor. Ei explorează platforme precum TikTok, YouTube și Instagram înainte ca părinții lor să îi înțeleagă pe deplin. Acest proiect inversează fluxul tradițional de cunoștințe, pregătindu-i pe elevi să-și învețe părinții despre utilizarea responsabilă a mass-media, eliminând Gapele dintre generații și promovând dialogul familial pe tema comportamentului digital.

Instrumente și strategii pedagogice

Pentru a ajuta educatorii să implementeze eficient sesiunea, includem:

- Ghiduri pas cu pas pentru crearea de conținut digital
- Activități sugerate pentru clasă, inclusiv lucru în grup și predare între colegi
- Liste de verificare imprimabile pentru elevi și fișe de planificare a conținutului vizual
- Rubrici și idei de evaluare inter pares pentru a urmări pregătirea elevilor
- Sfaturi pentru adaptarea relevantă din punct de vedere cultural, în funcție de mediul elevilor

Până la sfârșitul acestei sesiuni, profesorii nu numai că vor putea îndruma elevii în crearea de conținut digital, dar vor putea și evalua dacă acești elevi sunt pregătiți să își asume rolul de educatori digitali în propriile familii. În paginile următoare, fiecare capitol vă va ghida printr-un set specific de competențe sau o strategie, ancorată în exemple practice pentru sala de clasă și aliniată cu cadrul DigiComp. Să începem împreună această călătorie digitală - câte un videoclip, un poster și o imagine pe rând.

Grup țintă

Profesorii îi instruesc pe elevi (cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani) să devină educatori digitali pentru familiile lor.

Prezentare generală a sesiunilor:

Sesiunea 1: Crearea de conținut digital captivant – Noțiuni de bază despre producerea de videoclipuri, postere, imagini cu instrumente simple.

Sesiunea 2: Noțiuni de bază despre gestionarea rețelelor sociale – configurare cont, program de postare, strategii de implicare, etichetă, construirea publicului.

Sesiunea 3: Promovare și vânzare online – Strategii adaptate afacerilor rurale și familiale (vânzarea de miere, legume, artizanat, promovarea serviciilor).

Sesiunea 4: Valorificarea inteligenței artificiale pentru o productivitate sporită – Introducere în instrumentele de inteligență artificială pentru generarea de conținut, promovarea produselor și vânzarea online

Grup țintă

Profesorii îi instruiesc pe elevi (cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani) să devină educatori digitali pentru familiile lor.



Cuprins

	<u>Sesiunea 1: Crearea de conținut digital captivant</u>	-----	06
	Sesiunea 2: Managementul de bază al rețelelor sociale	-----	19
	Sesiunea 3: Promovarea și vânzarea online	-----	33 de ani
	Sesiunea 4: Valorificarea inteligenței artificiale pentru o productivitate sporită	-----	41





Sesiunea 1: Crearea de conținut digital captivant

Crearea de postere

De ce contează conținutul digital – Predarea artei creării de postere

În era digitală, fiecare afacere are nevoie de vizibilitate - chiar și o mică fermă de familie sau o afacere apicolă rurală. Multe familii se bazează pe piețele locale sau pe recomandări pentru a-și promova produsele. Dar generația de elevi de astăzi, chiar și la vârsta de 11 sau 12 ani, poate juca un rol transformator în a-și ajuta familiile să crească prin intermediul competențelor digitale.

Acest capitol îi prezintă pe profesori o modalitate practică și accesibilă de a preda crearea de conținut digital cu impact asupra lumii reale: proiectarea unui poster digital pentru a promova o afacere rurală a unei familii, cum ar fi o mică fermă de legume, un producător de lactate sau o exploatație de producție a mierii. Metoda este simplă, eficientă și îi ajută pe elevi să se simtă conectați atât la tehnologie, cât și la mijloacele de trai ale familiei lor.

De ce să începem cu postere?

Posterele sunt o introducere ideală în povestirea vizuală. Spre deosebire de videoclipuri, acestea necesită mai puține instrumente și mai puține abilități de editare, ceea ce le face primul pas perfect în crearea de conținut digital. Atunci când sunt folosite pentru a promova o fermă de familie sau un magazin rural, posterele pot:

- Faceți publicitate piețelor săptămânale sau disponibilității produselor
- Prezentați produse locale, lucrute manual sau organice
- Încurajați sprijinul comunității pentru agricultura locală Exempu practic: Posterul unui elev la apicultură Imaginați-vă Ana, o elevă de 13 ani ai cărei părinți conduc o mică afacere apicolă. În fiecare vară, vând borcane de miere locală la piața săptămânală din sat. Ana dorește să creeze un poster pentru a promova mierea online și în școala locală. Veți învăța cum să o ghidați pe Ana - și pe propriii elevi - prin întregul proces folosind Canva.





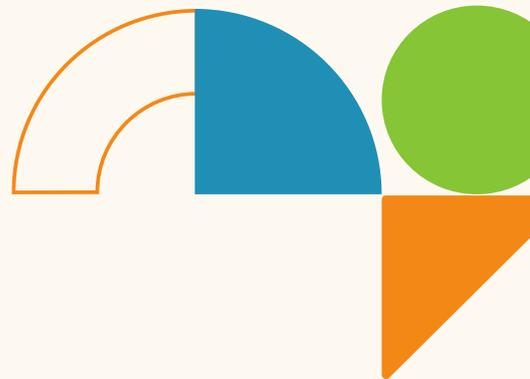
Ghid vizual: Exemplu de aspect al posterului



Legendă: „Un exemplu de poster realizat de studenți care promovează mierea locală folosind Canva. Design curat, titlu clar, o imagine puternică și informații cheie.”

(Poți crea acest poster live sau poți folosi șabloanele Canva pentru a-ți construi propria versiune.)





Pas cu pas: Crearea unui poster pentru promovarea unei afaceri rurale

Pasul 1: Conectați-vă la Canva și alegeți un format de poster

Vizitați www.canva.com și conectați-vă. Pe ecranul principal, căutați „Poster” și selectați un șablon de poster portret.

Sfat pentru profesori: Folosiți proiectorul sau instrumentul de partajare a ecranului pentru a-i ghida pe elevi prin interfață în timpul primei lecții. Familiarizarea va reduce ezitarea.

Pasul 2: Definiți scopul posterului împreună cu elevul

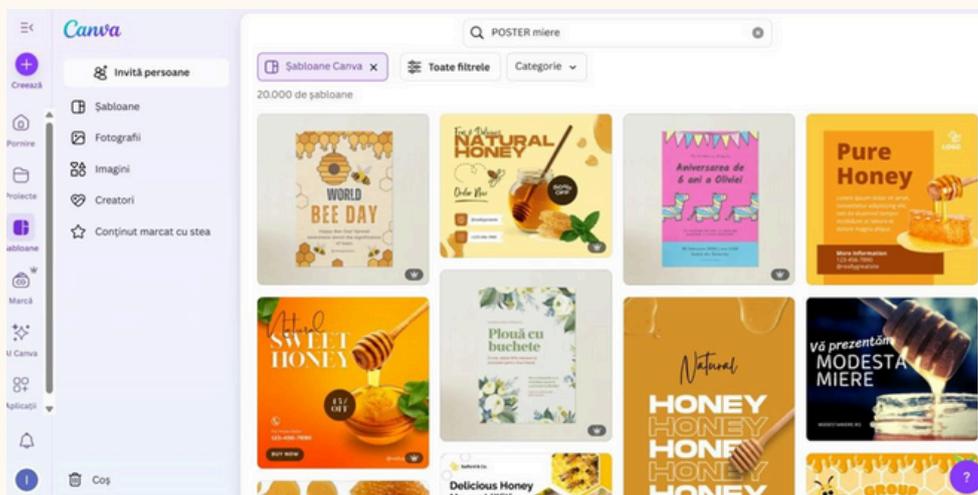
Înainte de a începe orice proiectare, Ana trebuie să-și înțeleagă scopul. Pune întrebări îndrumătoare:

- Ce produs sau serviciu promovați?
- Ce ar trebui să știe oamenii?
- Unde va fi expus acest afiș?

În cazul Anei, mesajul posterului ar putea fi: „Cumpărați miere locală de la albinele Anei – 100% naturală, produsă în satul nostru.”

Pasul 3: Alegeți un șablon care se potrivește mesajului

Ana derulează prin șabloanele de postere de pe Canva și alege unul curat, cu tematică naturală, cu o casetă mare de imagine centrală. Șterge elementele inutile și se pregătește să-și insereze propria fotografie.





Pas cu pas: Crearea unui poster pentru promovarea unei afaceri rurale

Pasul 4: Adăugați imaginea principală

Ana încarcă o fotografie făcută de părinții ei cu borcane de miere pe o masă de lemn, înconjurată de lumânări din ceară de albine și flori proaspete. Aceasta dă tonul: rustic, local, de înaltă calitate.

Dacă nu sunt disponibile fotografiile personale, Canva oferă fotografii gratuite. Ana caută „borcane de miere” în fila „Fotografii” și găsește o potrivire potrivită.

Sugestie: Reamintiți elevilor să evite supraaglomerarea designului. O singură imagine puternică este adesea suficientă.

Pasul 5: Scrieți un titlu și un subtext

Ana își tastează titlul cu font serif îngroșat: „Dulce din stup – Mierea locală a Anei”. Dedesubt, adaugă:

„Disponibil la Piața Satului – sâmbăta între orele 8:00 și 12:00.” Acest lucru îi oferă publicului atât emoție, cât și informații.

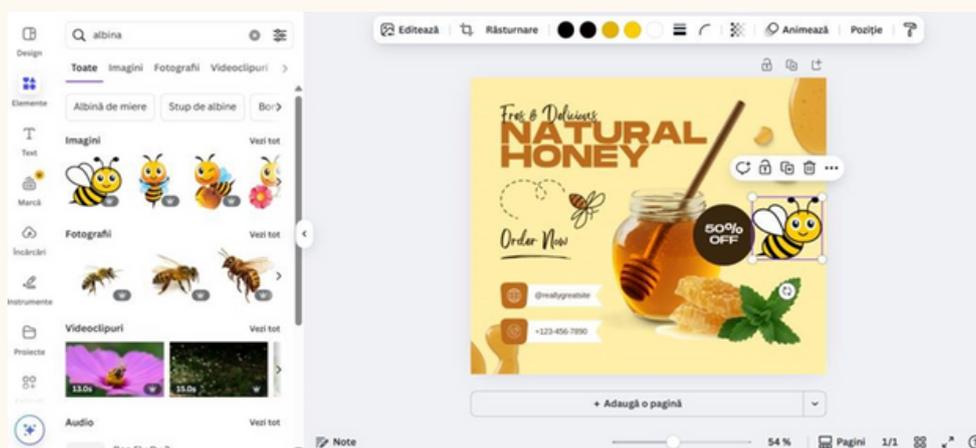
Încurajați elevii să se concentreze asupra:

- Un titlu scurt și atrăgător
- Detalii esențiale (ora, locul, contact)
- Un îndemn clar la acțiune („Vino să ne vizitezi!”, „Încearcă o mostră gratuită!”)

Pasul 6: Adăugați elemente de design

Ana vrea să ofere posterului ei o senzație caldă și organică. Ea folosește:

- Un model de fagure de miere ca fundal (opacitate 20%)
- O pictogramă cu albină din „Elementele” Canva. O schemă de culori auriu-galben și alb





Pas cu pas: Crearea unui poster pentru promovarea unei afaceri rurale

Pasul 7: Finalizarea și salvarea posterului După ce a revizuit macheta, Ana:

- Împărtășește posterul cu profesorul ei pentru feedback
 - Face mici ajustări (mărirea titlului, reducerea aglomerării textului)
 - Îl descarcă ca fișier PNG pentru rețelele sociale și ca PDF pentru imprimare.
- Posterul ei este acum gata de distribuit pe pagina de Facebook a familiei sale, pe avizierul școlii și pe avizierul comunității de la primărie.

Rolul profesorului în acest proces

Tu, ca profesor, nu trebuie să fii expert în design. Punctele tale forte constă în:

- Ajutând elevii să își definească mesajele
- Îndrumarea utilizării instrumentelor digitale de către aceștia
- Încurajarea reflecției critice: „Ce încerci să spui și de ce i-ar păsa cuiva?” Folosește timpul din clasă pentru:
 - Prezentăți 2-3 exemple de postere de la afaceri locale
 - Organizați sesiuni de brainstorming în grupuri mici
 - Oferiți feedback structurat folosind fișe de evaluare inter pares

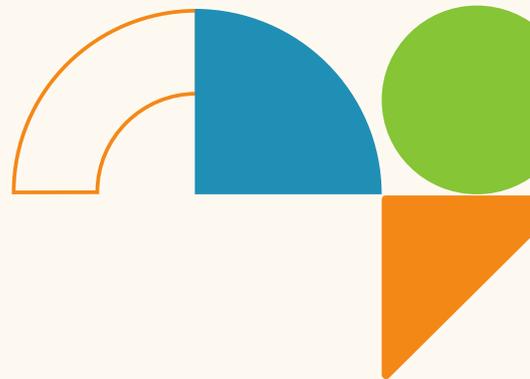
Sugestii de evaluare

Category	Excelent	Satisfăcător	Necesită lucrări
Claritatea titlului			
Design și aspect			
Relevanță pentru public			
Creativitate			

În plus, rugați elevii să scrie o reflecție de 5-6 propoziții:

„Cum poate acest poster să-mi ajute familia sau comunitatea? Ce am învățat în timp ce îl cream?”





Adaptarea locală: relevanță rurală

Această activitate este deosebit de relevantă în școlile rurale. Le permite elevilor să fie mândri de munca familiei lor, să împărtășească povești înrădăcinate în comunitățile lor și să aducă alfabetizarea digitală în casele unde aceasta poate fi limitată.

Studentții pot promova:

- Legume organice
- Brânză sau pâine făcută manual
- Lecții de călărie
- Săpunuri cu lapte de capră
- Ceaiuri din plante cultivate acasă Și faceți acest lucru în timp ce învățați abilități de comunicare digitală în lumea reală.

Învățare

Crearea unui poster poate părea simplă, dar dezvoltă abilități fundamentale în:

- Comunicare vizuală
- Planificarea conținutului
- Competențe în utilizarea instrumentelor digitale
- Gândire de marketing
- Implicarea în comunitate Pentru elevi precum Ana, este mai mult decât un proiect de clasă - este o modalitate de a sprijini viitorul familiei sale. Iar pentru tine, ca profesor, așa devine educația digitală atât practică, cât și personală.

Activități în clasă

1. Carusel de brainstorming vizual – „De la fermă la poster”

Tip: Activitate de grup colaborativă Scop: A ajuta elevii să genereze idei de conținut relevante și elemente vizuale pentru posterul lor, bazate pe afacerea rurală a familiei lor.

Durată: 25–30 de minute Când se utilizează: Înainte de crearea posterului (după Pasul 2: Definierea scopului posterului)





Activități în clasă

Cum funcționează:

Preparare:

Așezați patru coli mari de hârtie prin cameră, fiecare etichetată cu:

- Elemente de interes ale produsului
- Inspirație vizuală (culori, modele, fotografii)
- Public țintă (cine va vedea acest poster?)
- Idei de îndemn la acțiune (ce vrem să facă oamenii?)

Activitate:

- Împărțiți elevii în grupuri mici (3-4 per grup).
- Fiecare grup petrece 5-6 minute la o stație, exersând brainstorming și notând idei.
- După fiecare rotație, grupurile trec la următoarea stație, dezvoltând ideile grupului precedent.

Învelire:

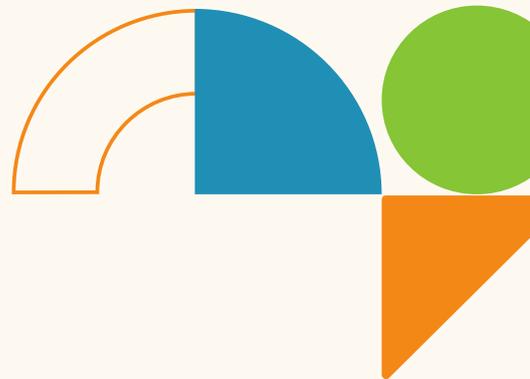
După carusel, fiecare elev folosește ideile adunate pentru a completa o fișă simplă de lucru „Plan poster”:

- Produsul meu este: _____
- Imaginea mea principală va fi: _____
- Publicul meu este: _____
- Îndemnul meu la acțiune: _____

De ce funcționează:

Această metodă activează creativitatea și colaborarea, ghidând în același timp elevii prin deciziile reale din spatele designului digital. De asemenea, sprijină munca individuală cu inspirație de grup și îi ajută pe elevii timizi să participe într-un mod relaxat.





Activități în clasă

2. Tur prin galeria de evaluare inter pares – „Feedback pentru îmbunătățire”

Tip: Activitate de feedback între colegi Scop: De a-i învăța pe elevi cum să analizeze critic conținutul digital și să ofere/primească feedback constructiv.

Durată: 30–40 de minute Când se utilizează: După finalizarea posterelor, dar înainte de trimiterea finală (după Pasul 7: Finalizare și salvare)

Cum funcționează:

Înființat:

Elevii își expun posterele pe bănci sau le proiectează digital.

Dați fiecărui elev 2 bilețele autoadezive și o listă de verificare pentru feedback, care să includă:

- Titlul este clar și captivant?
- Sunt imaginile adecvate și de înaltă calitate?
- Poți spune ce promovează cel care postează?
- Există un îndemn clar la acțiune?

Activitate:

- Elevii se plimbă prin sală în perechi sau în grupuri mici, revizuiind cel puțin 3 postere.
- Ei folosesc bilețele autoadezive pentru a lăsa un comentariu pozitiv și o sugestie de îmbunătățire pentru fiecare participant care a postat.
- Opțional: Elevii notează o idee de poster pe care au găsit-o inspiratoare pentru a dezvolta aprecierea digitală între colegi.

Învelire:

o Acordați elevilor timp să își citească feedback-ul și să își revizuiască posterul în consecință.

o Purtați o scurtă discuție reflexivă: „Ce feedback v-a ajutat cel mai mult? Ce veți schimba?”

De ce funcționează:

Studentii învață să privească conținutul digital printr-o lentilă de design și de public, nu doar una personală. Procesul de feedback dezvoltă gândirea critică, empatia și abilitățile de prezentare - toate esențiale pentru comunicarea digitală.





Creare de videoclipuri promoționale

Crearea de videoclipuri promoționale simple cu telefonul

Într-o lume în care conținutul video domină rețelele sociale, învățarea modului de a crea un videoclip de bază este o abilitate esențială pentru tinerii creatori digitali. Pentru elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani care își promovează afacerea rurală a familiei - fie că este vorba de o fermă, un magazin agricol sau o stupină - videoclipurile oferă o modalitate vie și personală de a-și spune povestea și de a se conecta cu clienții.

Acest capitol vă va arăta cum să vă învățați elevii să producă un videoclip simplu și captivant folosind doar un smartphone și instrumente de editare gratuite. Veți primi instrucțiuni pas cu pas pentru a vă ghida elevii de la planificare, filmare și partajarea conținutului video în mod responsabil și creativ.

De ce sunt importante videoclipurile pentru afacerile familiale rurale

Videoclipurile dau viață produselor și proceselor într-un mod în care imaginile statice nu o pot face. Imaginați-vă un elev care arată cum se recoltează mierea sau cum sunt culese și pregătite legumele proaspete pentru vânzare. Acest lucru consolidează încrederea și interesul clienților locali, încurajându-i să sprijine afacerile comunității lor. Mai mult, crearea de videoclipuri dezvoltă abilitățile de povestire, tehnice și de gândire critică ale elevilor - ajutându-i să devină cetățeni digitali încrezători, care pot crea conținut semnificativ.

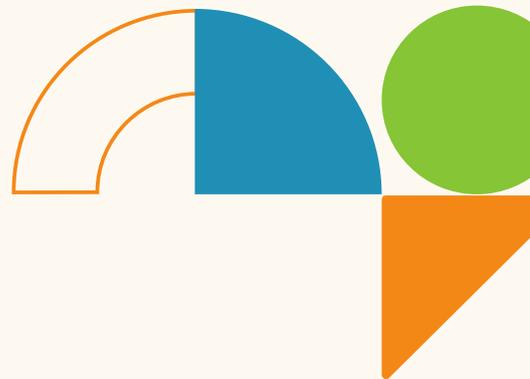
Pas cu pas: Crearea unui videoclip pentru promovarea unei afaceri rurale

Pasul 1: Planificarea videoclipului – Povestirea este pe primul loc

Înainte de a ridica telefonul, rugați elevii să își planifice mesajul și structura videoclipului. Întrebați:

- Ce poveste va spune videoclipul? (de exemplu, „O zi din viața fermei familiei noastre” sau „Cum recoltăm mierea”)
- Cine este publicul țintă? (clienți locali, prieteni de familie, comunitatea școlară)
- Care este mesajul principal sau îndemnul la acțiune? (de exemplu, „Vizitați magazinul nostru de la fermă în acest weekend!”)





Pasul 2: Filmarea videoclipului cu un smartphone

Majoritatea smartphone-urilor au camere de bună calitate și funcții video simple. Învățați-le elevilor sfaturi de bază despre filmare:

- Țineți telefonul nemișcat sau folosiți un trepied, dacă este posibil.
- Fotografați în lumină naturală pentru imagini clare și luminoase.
- Filmați clipuri scurte (5-10 secunde) pentru a fi ușor de gestionat.
- Înregistrați sunet natural sau adăugați o voce în off mai târziu.
- Capturează diferite unghiuri și prim-planuri pentru a face videoclipul interesant.

**Dacă filmați albine la stupină, reamintiți elevilor să fie în siguranță și să respecte animalele.*

Pasul 3: Noțiuni de bază despre editare folosind aplicații mobile gratuite

Mai multe aplicații gratuite le permit studenților să editeze videoclipuri cu ușurință. Printre exemple se numără InShot, CapCut sau Adobe Premiere Rush (care au interfețe simple pentru începători).

Ghidați elevii prin:

- Importarea clipurilor lor.
- Tăierea sau decuparea părților nedorite.
- Aranjarea clipurilor în ordinea planificată.
- Adăugarea de tranziții simple, cum ar fi estomparea.
- Inserarea de suprapuneri de text pentru titluri sau puncte cheie.
- Adăugarea de muzică de fundal din bibliotecile de aplicații gratuite (asigurați-vă că este fără drepturi de autor).

De exemplu, Luca adaugă textul „Proaspăt de la ferma noastră” în clipul introductiv și o melodie ușoară de fundal pentru a face videoclipul captivant.

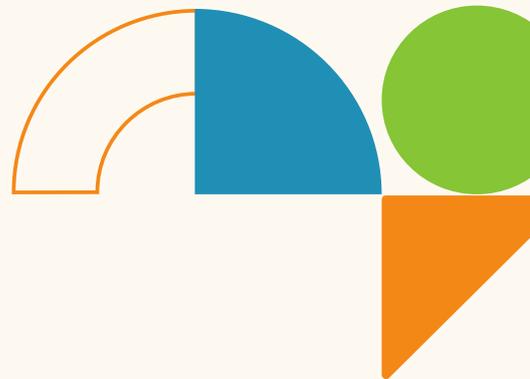
Urmărește acest tutorial de bază pentru InShot - <https://www.youtube.com/watch?v=Zu9wl6QHZFg> (Folosește traducerea automată în limba ta dând clic pe Setări – Subtitrări – Traducere automată – Alege limba ta)

Pasul 4: Adăugarea unui îndemn la acțiune și partajare responsabilă

Învățați-i pe elevi să termine videoclipurile cu un îndemn clar la acțiune, cum ar fi:

- „Vizitați-ne la piața satului sâmbăta aceasta!”
- „Urmăriți ferma noastră pe Facebook pentru actualizări.” Discutați despre partajarea responsabilă:
- Respectați intimitatea - evitați să filmați persoane fără permisiune.
- Evitați să partajați informații personale.
- Verificați dacă tot conținutul este adecvat și pozitiv.





Pasul 5: Salvarea și partajarea videoclipului

Arătați cum se exportă videoclipul final într-un format potrivit pentru rețelele sociale (de obicei MP4). Explicați cum pot elevii să încarce videoclipuri în siguranță pe platforme precum Instagram, Facebook sau YouTube sau să trimită videoclipuri către grupuri de familie și comunitate prin intermediul aplicațiilor de mesagerie.

Încurajați părinții să se implice în revizuirea conținutului înainte de distribuirea acestuia public.

Sfaturi didactice pentru succes

- Demonstrați întregul proces de filmare și editare în clasă cu un videoclip exemplu.
- Repartizați-i pe elevi să lucreze în perechi sau în grupuri mici pentru a încuraja colaborarea.
- Folosește sesiuni de feedback inter pares pentru a îmbunătăți relatarea videoclipurilor și calitatea tehnică.
- Sărbătorește munca elevilor creând o listă de redare „Povești digitale despre ferme” sau o expoziție în clasă.

Adaptarea locală: relevanță rurală

Poveștile video despre fermele de familie, apicultură sau piețele locale întăresc identitatea comunității. Elevii pot evidenția practicile tradiționale, schimbările sezoniere sau produsele agricole unice, păstrând cunoștințele locale și exersând în același timp abilități moderne.

Activități în clasă

1. Sprint de storyboard – „Planifică înainte de a filma”

Tip: Activitate creativă de preproducție Scop: Pentru a ajuta elevii să își schițeze structura vizuală și narativă a videoclipului înainte de filmare.

Durată: 30–40 de minute Când se utilizează: După Pasul 1 – Planificarea videoclipului





Activități în clasă

Cum funcționează:

A. Introducerea conceptului:

- Arătați un exemplu de storyboard (puteți desena unul pe tablă sau puteți folosi șabloane imprimabile).
- Explicați că fiecare căsuță reprezintă o scenă sau un cadru din videoclipul lor și că sub fiecare căsuță scriu acțiunea sau dialogul.

B. Distribuți un șablon simplu de storyboard cu 6 cadre:

Elevii schițează sau descriu fiecare scenă:

1. Introducere (de exemplu, „Salut, sunt Luca...”)
2. O fotografie a unui produs sau a unui proces
3. Un membru al familiei care lucrează
4. Un prim-plan al produselor sau bunurilor
5. Un client sau un mediu mulțumit
6. Mesaj final și îndemn la acțiune

C. Evaluare inter pares (opțional):

Rugați elevii să facă schimb de storyboard-uri și să ofere feedback cu privire la claritate și secvență.

D. Variație bonus:

Pentru elevii care se simt mai puțin confortabil desenând, permiteți-le să folosească pictograme imprimate sau decupaje din reviste pentru a-și planifica elementele vizuale.

De ce funcționează:

Storyboard-ul încurajează elevii să gândească vizual și secvențial. De asemenea, reduce erorile de filmare și economisește timp în timpul filmărilor. Este util în special pentru elevii care sunt noi în planificarea conținutului creativ.





Activități în clasă

2. Laboratorul „Editează ca un influencer” – Atelier de editare ghidată

Tip: Activitate practică de dezvoltare a abilităților digitale Scop: Predarea noțiunilor de bază de editare printr-o demonstrație structurată, condusă de profesor, urmată de exersarea cu elevii.

Durată: 45–60 de minute Când se utilizează: În timpul sau după Pasul 3 – Noțiuni de bază despre editarea folosind aplicații mobile gratuite

Cum funcționează:

A. Demonstrație pentru profesor (10–15 minute):

- Conectați telefonul la un proiector sau utilizați un software de partajare a ecranului.
- Deschide o aplicație gratuită precum InShot sau CapCut.
- Folosește câteva clipuri scurte preînregistrate și demonstrează:
 - Decuparea și aranjarea clipurilor
 - Adăugarea de text (de exemplu, „Ferma noastră primăvara”)
 - Inserarea de muzică sau tranziții
- Exportul videoclipului final

B. Timp de exersare pentru studenți (30–40 de minute):

Elevii își deschid propriile aplicații de editare și urmăresc filmările folosindu-și materialele video.

Furnizați o listă de verificare tipărită sau digitală cu sarcini de editare:

- Tăiați părțile nedorite
- Adăugați un text de titlu
- Inserează muzică
- Adăugați o tranziție între clipuri
- Export în MP4

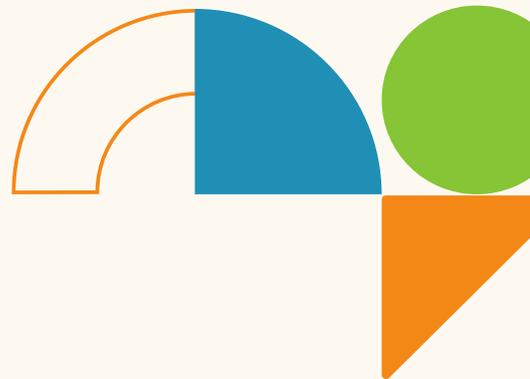
C. Echipe de asistență tehnică între colegi:

Împărțiți elevii în perechi, astfel încât să se poată ajuta reciproc dacă cineva se blochează în utilizarea aplicației.

De ce funcționează:

Elevii învață prin practică. Vizualizarea pașilor modelați reduce frica sau confuzia legată de editare. De asemenea, le oferă un cadru pentru a-și aplica creativitatea în timp ce învață instrumente tehnice.





Idei de evaluare

Evaluează videoclipurile pe baza:

- Claritatea poveștii și a mesajului.
- Calitate vizuală și audio.
- Creativitate în editare și prezentare.
- Utilizarea instrumentelor digitale pentru îmbunătățirea conținutului.

Rugați elevii să scrie o scurtă reflecție:

„Care a fost cea mai dificilă parte a realizării videoclipului meu? Cum pot aceste abilități să ajute afacerea familiei mele?”

Sesiunea 2: Managementul de bază al rețelelor sociale

Crearea de conturi profesionale pe rețelele sociale pentru promovarea familiei

În lumea digitală de astăzi, tinerii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani pot juca un rol important în a-și ajuta familiile să promoveze online afacerile agricole sau rurale locale. Fie că este vorba de prezentarea legumelor proaspete, a ouălor proaspete de la fermă, a mării de casă sau a meșteșugurilor tradiționale, crearea și gestionarea conturilor profesionale pe rețelele sociale oferă studenților șansa de a deveni ambasadori digitali pentru comunitățile lor.

Acest capitol oferă profesorilor cunoștințele și instrumentele necesare pentru a-i îndruma pe elevi în crearea responsabilă a profilurilor de socializare, alegerea platformelor potrivite și pregătirea lor pentru publicarea de conținut atractiv și adecvat pentru publicul larg. Se acordă o atenție specială platformelor populare în rândul tinerilor și al publicului larg, cum ar fi TikTok, Instagram și Facebook, arătând cum să le utilizeze eficient, promovând în același timp afacerile locale de familie.

De ce contează conturile de social media pentru afacerile locale

Majoritatea clienților apelează astăzi la rețelele de socializare înainte de a vizita un magazin local de la fermă sau de a cumpăra produse lucrate manual. Un cont bine întreținut ajută afacerile rurale:

- Construiește încredere și o identitate de brand recognoscibilă
- Să ajungă la un public mai larg dincolo de orașul sau satul lor
- Ține clienții la curent cu produsele și evenimentele
- Prezentați vizual autenticitatea și tradițiile locale. De exemplu, Luca, în vârstă de 13 ani, ajută afacerea apicolă a bunicului său postând videoclipuri scurte cu borcane de miere umplute sau albine zburând prin stupi. Folosind TikTok Reels și Instagram Stories, el atrage clienți noi și stimulează vânzările de weekend la piața locală.





Configurarea unui cont pe rețelele de socializare

Pasul 1: Alegerea platformei potrivite pentru afacere

Ajutați elevii să înțeleagă că fiecare platformă de socializare are propriile puncte forte:

Platformă	Best For	Audience
TikTok	Short videos, behind-the-scenes content	Youth and young adults
Instagram	Photos, Stories, Reels, business updates	Young to middle-aged users
Facebook	Community interaction, local events	Adults, families, elders

Încurajați elevii să aleagă 1-2 platforme care se potrivesc cel mai bine publicului țintă al familiei lor. De exemplu:

- O fermă de legume ar putea folosi Instagram pentru a prezenta produse sezoniere și Facebook pentru a se conecta cu cumpărătorii locali.
- Un producător tradițional de dulceață ar putea folosi TikTok pentru a afișa conținut distractiv și rapid de genul „rețete de dulceață” și „cum se face”.

Sfat didactic

Folosește discuțiile din clasă pentru a-i ajuta pe elevi să identifice clienții familiilor lor – tineri adulți, bunici, turiști? Acest lucru îi va ajuta să selecteze platforme cu un scop precis.

Pasul 2: Crearea unui cont profesional pas cu pas

După ce platforma este aleasă, îndrumați elevii prin modul de configurare a unui cont special pentru uz comercial, nu personal.

Crearea unui cont TikTok pas cu pas: <https://www.youtube.com/watch?v=t7sASYbBEAk>
(Folosește traducerea automată în limba ta dând clic pe Setări – Subtitrări – Traducere automată – Alege limba ta)

Iată instrucțiunile pas cu pas pentru utilizarea TikTok: <https://www.youtube.com/watch?v=Vpcest4DeqU>

(Folosește traducerea automată în limba ta dând clic pe Setări – Subtitrări – Traducere automată – Alege limba ta)





Crearea paginii de Facebook pas cu pas: <https://www.youtube.com/watch?v=3-ExhqRdDZU> (Folosește traducerea automată în limba ta dând clic pe Setări – Subtitrări – Traducere automată – Alege limba ta)

Ghid pas cu pas pentru utilizarea Facebook: <https://www.youtube.com/watch?v=amhjrRHqKqE> (Utilizați traducerea automată în limba dvs. făcând clic pe Setări – Subtitrări – Traducere automată – Alegeți limba)

Crearea unui cont Instagram pas cu pas: <https://www.youtube.com/watch?v=s-RHhmWmhWg> (Folosește traducerea automată în limba ta făcând clic pe Setări – Subtitrări – Traducere automată – Alege limba)

Pas cu pas Cum se utilizează Instagram: <https://www.youtube.com/watch?v=j4nBDjsyGZQ> (Folosește traducerea automată în limba ta făcând clic pe Setări – Subtitrări – Traducere automată – Alege limba)

Pasul 3: Conectează Instagram la Facebook (Opțional — Întreabă un adult)

Puteți conecta contul de Instagram la pagina de Facebook prin:

1. Deschiderea aplicației Instagram.
2. Accesați Setări → Cont → Partajare în alte aplicații → Facebook.
3. Conectați-vă și selectați pagina de Facebook pe care ați creat-o.

Acest pas este opțional. Ajută la postarea încrucișată, dar elevii mai tineri se pot descurca fără această funcție la început.

Consistență vizuală: Branding simplu pentru copii

În loc de o „strategie de brand” complexă, îndrumați pur și simplu elevii să își mențină elementele vizuale consecvente:

Element	What to Do
Same profile picture	Use the same icon/photo on both accounts
Same name	Keep the business name the same everywhere
Same colors	Use 2-3 colors (e.g., green + yellow for a farm)
Same slogan or message	Short and friendly bio: “Sweet jam, made by grandma”





Pasul 4: Planificarea aspectului și a vocii mărcii

Înainte ca elevii să posteze, ajutați-i să dezvolte o identitate vizuală puternică și un ton puternic pentru pagina afacerii de familie:

- Culori: Tonuri pământii pentru ferme, pasteluri pentru săpunuri lucrate manual, culori vibrante pentru fructe proaspete.
- Fonturi: Simple și ușor de citit – fără scris cursiv sofisticat care să fie greu de citit.
- Voce: Caldă și prietenoasă? Rustică și locală? Distractivă și modernă?

Lăsați elevii să facă un brainstorming:

- Ce emoții ar trebui să creeze pagina noastră? (Încredere, nostalgie, entuziasm?)
- Ce fel de fotografii sau videoclipuri vom posta?
- Ce povești vom spune? (O zi din viața la fermă, cum fac albinele miere, cum face bunica dulceță?)

Idee de activitate

Rugați elevii să creeze un mood board (digital sau pe hârtie) cu culori, imagini și exemple de legende pentru marca lor.

Sfaturi didactice pentru o învățare eficientă

- Folosiți exemple din viața reală: Prezentați exemple de mici afaceri rurale care utilizează bine TikTok sau Instagram (de exemplu, fermieri sau artizani români).
- Creați conturi fictive: Folosiți conturi de testare exclusiv pentru sala de clasă, astfel încât elevii să exerseze fără a posta public.
- Invitați vorbitori: Un apicultor local sau un tânăr antreprenor care folosește rețelele sociale pentru a-și promova afacerea poate oferi un model cu care să vă puteți identifica.

Activități în clasă

1. Atelier „Construiește-ți profilul afacerii”

Tip: Activitate ghidată pas cu pas Scop: Ajutarea elevilor să creeze o pagină de afaceri simplă, dar profesională, pe TikTok sau Instagram.

Durată: 60 de minute

Când se utilizează: În timpul etapelor 1 și 2





Pași:

1. Studenții își aleg afacerea familiei.
2. Cu îndrumare, ei:
 - Alege un nume și scrie o scurtă biografie
 - Încarcă o fotografie de profil potrivită
 - Configurați un cont de afaceri și alegeți o categorie
3. Gândește-te și scrie 3 idei de postări și 2 hashtag-uri care se potrivesc publicului lor.

De ce funcționează: Acest lucru dezvoltă abilități fundamentale, conectându-se direct la viața de familie și interesele elevilor.

2. „Provocarea Bio Builder” – Scrierea cu scop sub 80 de caractere

Tip: Scriere creativă + Claritate a comunicării Scop: A ajuta elevii să creeze biografii scurte și semnificative, care să prezinte afacerea familiei lor în mod clar și cu personalitate.

Durată: 25–35 de minute Când se utilizează: În timpul pasului 2 (Crearea unui cont profesional)

Cum funcționează:

Introducere:

Explică faptul că biografiile sunt adesea primul lucru pe care oamenii îl citesc pe profilul unei afaceri. O biografie bună este scurtă, clară și prietenoasă - și îi ajută pe clienți să înțeleagă despre ce este vorba în afacere în 1-2 secunde.

Arătați exemple de biografii excelente de la afaceri rurale reale (de exemplu, „Miere locală din dealurile din Alba. Trimiteți-ne un mesaj pentru a comanda!”)

Participă la provocarea Bio Builder:

Elevii fac brainstorming și scriu:

- 2 opțiuni scurte de biografie (maxim 80 de caractere) pentru afacerea familiei lor
- Folosește emoji-uri, cuvinte cheie și tonuri care reflectă identitatea lor (de exemplu, rustic, modern, jucăuș)

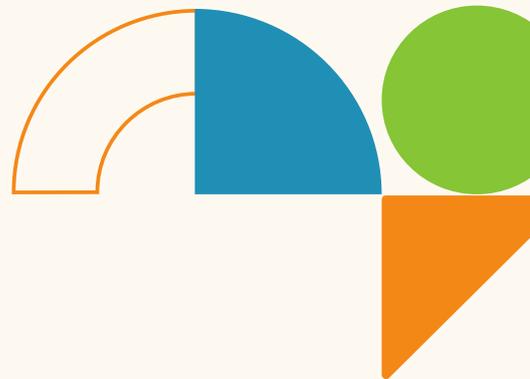
Evaluare inter pares (în perechi):

Elevii își schimbă biografiile și se întreabă reciproc:

- Este clar ce vinde afacerea?
- Tonul se potrivește cu brandul?

Ai urmări acest cont pe baza biografiei?





Distribuție de clasă:

Rugați 3-5 voluntari să le citească cu voce tare. Oferiți feedback ușor de la colegi.

- Tranziție la configurarea profilului:
- Studenții își folosesc biografia aleasă în configurarea contului lor (Instagram sau TikTok) și continuă să-și construiască profilul.

De ce funcționează:

Această activitate dezvoltă abilități de comunicare digitală și încredere în sine. Îi învață pe elevi cum să fie concisi, creativi și atenți la public - abilități care se extind și în scrierea de subtitrări, designul postărilor și profesionalismul online.

Idei de evaluare

Elevii pot fi evaluați pe baza:

- Claritate și consecvență a imaginii de marcă a contului
- Adecvarea ideilor de platformă și conținut
- Originalitatea biografiei, numelui și conceptului
- Capacitatea de a reflecta asupra motivelor pentru care au ales anumite elemente (culori, ton, platformă)

Puneți întrebări reflexive:

- „De ce ai ales TikTok în loc de Instagram?”
- „Cum arată profilul tău ce face ca afacerea familiei tale să fie unică?”

Relevanță locală și culturală Încurajați elevii să prezinte:

- Mâncăruri tradiționale sau meșteșuguri unice pentru satul lor
- Etichetarea produsului cu hashtags (e.g., #mierelocală, #brânzățurică)
- Postări sezoniere în jurul festivalurilor sau piețelor locale
- Muzică de fundal în videoclipuri folosind instrumente populare locale sau artiști locali moderni (pe TikTok Reels). Acest lucru creează mândrie față de identitatea locală și sporește implicarea oamenilor din apropiere.





Construirea unui plan și a unui program simplu pentru rețelele sociale

Construirea unui plan simplu de social media pentru o afacere rurală

Până acum, elevii dumneavoastră au învățat să creeze postere, videoclipuri și pliante puternice - fiecare fiind un conținut digital cu aplicații în lumea reală. Dar cum ne asigurăm că acest conținut este utilizat eficient și consecvent pentru a sprijini o afacere familială rurală, cum ar fi o fermă, o întreprindere apicolă sau un magazin de produse locale?

În acest capitol, îi vom învăța pe studenți cum să construiască un plan de bază pentru rețelele sociale - un program săptămânal pentru partajarea conținutului lor în mod atent și responsabil. Îi veți îndruma în identificarea platformelor potrivite (de exemplu, Facebook sau Instagram), alegerea celor mai bune momente pentru a posta și potrivirea tipului potrivit de conținut cu obiectivele de afaceri ale familiei lor.

Acest exercițiu nu numai că dezvoltă abilități de planificare și organizare, dar învață și consecvența - o parte esențială a oricărei strategii profesionale de comunicare digitală.

De ce un Plan de Social Media?

Afacerile rurale se confruntă adesea cu explozii de conținut punctuale - postează mai multe lucruri simultan, apoi nimic timp de săptămâni. Acest lucru face ca următorii să-și piardă interesul sau să rateze actualizări. Un plan săptămânal îi ajută pe studenți să înțeleagă cum să-și mențină publicul implicat fără a se simți copleșiți.

De asemenea, introduce un simț al ritmului: așa cum fermele urmează un calendar sezonier, rețelele sociale pot urma un calendar de conținut.

Scenariu din viața reală: O fermă de miere cu oferte sezoniere

Să presupunem că familia unui elev administrează o fermă de albine care produce miere, lumânări și săpun cu ceară de albine. În timpul verii, vor să promoveze vizitele la fermă, iar în toamnă vor oferi produse la pachet la un târg local.

Planul de social media ar putea include:

- O postare de luni: Videoclipul „Faceți cunoștință cu albinele”
- O poveste de miercuri: Imagine din culise cu îmbutelierea mierii.

Un poster de vineri: Invitație de weekend la un tur al fermei.





Pasul 1: Identificați platformele

Începeți prin a discuta despre locurile în care își petrece timpul publicul familiei. În contexte rurale sau intergeneraționale, cele mai utile platforme sunt:

- Facebook – excelent pentru adulți și familii
 - Instagram – util pentru conținut vizual (fotografii, postere, videoclipuri scurte)
 - TikTok (opțional) – numai dacă elevii sunt pricepuți și părinții se simt confortabil.

Rugați elevii să reflecteze:

„Ce platformă folosește deja familia ta sau unde îi urmărește pe alții?” Pentru acest curs, ne vom concentra pe Facebook și Instagram.

Pasul 2: Inventarierea conținutului

Rugați elevii să facă o listă cu conținutul pe care îl au deja, cum ar fi:

- Postere realizate în Canva
- Un scurt tur video al fermei
- Fotografii cu animale, câmpuri sau produse
- Legende sau descrieri de produse scrise
 - Flyere sau anunțuri de evenimente

Permiteți-le să organizeze acest lucru în categorii:

<i>Content Type</i>	Description	Media Format
Educational	“How bees make honey”	Video
Promotional	“Weekend honey tasting event”	Poster
Behind-the-Scenes	“Making beeswax soap”	Image + Caption

Sfat pentru profesori

Folosiți această activitate pentru a consolida organizarea fișierelor. Rugați elevii să creeze foldere denumite „Imagini”, „Videoclipuri”, „Postere” pentru a păstra materialele pregătite pentru publicare.

Pasul 3: Creați un program săptămânal

Introduceți un format simplu de calendar de conținut, cum ar fi:





Day	Content Type	Platform	Goal
Monday	Behind-the-Scenes	Facebook	Build personal connection
Wednesday	Educational	Instagram	Teach & inspire sharing
Friday	Promotional	Both	Drive attendance/sales

Lăsați elevii să completeze acest formular în funcție de nevoile afacerii familiei lor.

Exemplu – Calendar simplu pentru rețelele sociale

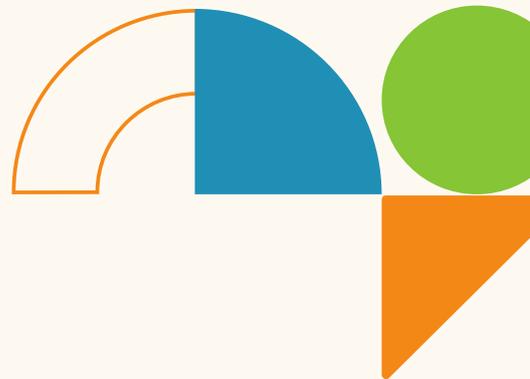


Social Media Calendar

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Soft Skills Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Travel Multipost	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Brand Video
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Monthly Update Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Leadership Multipost	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Winner Post
Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Winner Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Q&A Live
Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Autumn Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Q&A Live
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Winner Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Inspiration Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Leadership Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Winner Post

De asemenea, poți folosi șabloane gratuite de la Canva sau Google Sheets pentru a crea un calendar reutilizabil.





Pasul 4: Scrieți legende și hashtag-uri

Învățați-i pe elevi că o postare bună nu este doar o fotografie - este o poveste. Rugați-i să scrie 2-3 propoziții pentru fiecare postare care:

- Descrie ce se întâmplă
- Explică de ce contează
- Invitați cititorul să acționeze (de exemplu, „Vizitați-ne sâmbăta aceasta!”)

- Apoi, adaugă 3-5 hashtag-uri, cum ar fi:
- #MiereLocală
- #VizitațiFermaNoastră
- #PrietenosCuAlbinele
- #RomâniaAgricultură
- #SusțineFermeleMici

Exersare: Rugați elevii să aleagă o imagine și să scrie o scurtă descriere și hashtag-uri. Faceți acest lucru împreună în clasă, cu feedback din partea colegilor.

Pasul 5: Programați postările (opțional)

- Dacă familiile folosesc deja Pagini de Facebook, arătați-le elevilor cum să programeze postările folosind Meta Business Suite. Acest instrument le permite să:

Setați data/ora pentru postări

- Scrieți legende
- Încărcați fotografii sau videoclipuri
- Dacă nu, învățați-i pe elevi să pregătească totul în avans și să posteze manual cu ajutorul părinților.

Important: Reamintiți elevilor că nu ar trebui să posteze singuri dacă au sub 13 ani sau fără consimțământul părinților. Această parte a proiectului ar trebui să implice întotdeauna îndrumarea unui adult.

Pasul 6: Creșterea numărului de urmăritori și construirea unei comunități locale

Următorii nu apar doar - elevii trebuie să își facă cunoscută prezența digitală în moduri active, locale și respectuoase. În special pentru afacerile rurale, comunitatea online locală (vecini, sate învecinate, piețe locale) este cel mai puternic prim public.

Iată cum pot studenții tăi să câștige urmăritori și să ajute afacerea lor de familie să devină recunoscută și relevantă în peisajul digital local:





A. Alăturați-vă grupurilor locale de Facebook sau WhatsApp

Multe zone rurale au spații online precum:

- „Sibiu Homemade Goods”
- „Produse agricole românești”
- „Cumpără și vinde local – Județul Alba”
- Grupuri WhatsApp pentru evenimente școlare, din sat sau festivaluri
- Încurajați elevii să:
 - Distribuți 1–2 postări semnificative pe săptămână: fotografii, noutăți sau oferte speciale
 - Răspundeți la comentarii și mulțumiți persoanelor din grup

Exemplu de postare:

„Bună! Sunt Ana și o ajut pe bunica mea cu afacerea ei cu dulceață din [Numele satului]. Săptămâna aceasta avem borcane de căpșuni sălbatice făcute proaspete - fără zahăr adăugat! Spuneți-ne dacă doriți să încercați un borcan. Mulțumim!”

Sfat pentru profesori

Interpretează o postare de grup în clasă, apoi oferă feedback cu privire la ton, claritate și relevanță pentru comunitate.

B. Parteneriat cu școli, biserici sau evenimente locale

Construirea unei prezențe înseamnă să fii prezent acolo unde oamenii se adună - atât offline, cât și online.

Ideii pentru construirea prezenței în comunitate:

- Solicitați școlii să distribuie o postare pe pagina sa de Facebook cu conținut creat de elevi
 - Oferiți-vă să donați produsele dumneavoastră ca premii pentru o tombolă bisericească sau un eveniment școlar
- Postați fotografii de la standul de la piața locală și etichetați pagina evenimentului.

Sarcină bonus: Creați un mini „kit media” în clasă: 3 fotografii, o scurtă biografie și un mesaj pe care elevii îl pot trimite atunci când solicită să fie prezentați pe pagina cuiva.

C. Sărbătoriți momentele importante și arătați recunoștință

Următorii sunt mai predispuși să rămână atunci când se simt văzuți și apreciați.

Învățați-i pe elevii să:

- Mulțumește primilor 50 de urmăritori într-o poveste sau o postare
- Sărbătoriți comenzile locale: „Al 10-lea borcan de dulceață de prune a fost la vecina noastră, doamna Ioana!”
- Postați recenzii ale clienților (cu permisiune) sub formă de citate sau capturi de ecran.

Idee de postare:

„Mulțumesc tuturor celor care au venit astăzi la stand - sprijinul vostru ajută familia mea și albinele noastre”



Activitate: Rugați elevii să creeze o poveste de „Mulțumesc” folosind Canva, cu o fotografie, un mesaj și un autocolant/gif.

Activități în clasă

1. „Planificatorul săptămânal de postări” – Creați un calendar pentru rețelele sociale

Tip: Planificare strategică + Managementul timpului Scopul activității: Să ajute elevii să creeze un program săptămânal clar de conținut pentru afacerea familiei lor, asigurând o activitate consistentă și echilibrată pe rețelele sociale.

Durată: 30–40 de minute Când se utilizează: După pasul 2 și pasul 3 (Inventarul conținutului + Proiectarea programului)

Cum funcționează:

Introducere:

Explică faptul că managerii profesioniști de social media lucrează întotdeauna cu un plan - nu doar cu inspirație. Fără un program, oamenii fie uită să posteze, fie postează prea multe deodată. Consecvența îi ajută pe clienți să știe la ce să se aștepte și menține un nivel ridicat de implicare.

Proiectați un calendar săptămânal de conținut (șablon pe hârtie sau Foi de calcul Google):

Elevii se adună:

- Lista lor de conținut disponibil (imagini, videoclipuri, pliante, legende)
- Un calendar gol (grilă de luni până duminică cu coloanele „Platformă”, „Tip de conținut” și „Obiectiv”)

Elevii completează:

- Cel puțin 3 postări pe săptămână (de exemplu, luni/miercuri/vineri)
- Tipul de conținut (de exemplu, fotografie din culise, videoclip educațional)
- Platforma (Facebook, Instagram sau ambele)
 - Scopul (conectare, informare, promovare etc.) Opțional – Regula mixării conținutului:

Provocați elevii să includă cel puțin câte unul din fiecare:

- 1 postare promoțională
- 1 post educațional/informativ
- 1 postare din culise/conexiune personală Discuție sau Distribuie în parteneriat:

Elevii explică modul în care alegerile lor se potrivesc cu afacerea familiei lor.



Exemplu:

- „Am pus afișul cu produsul vineri, ca oamenii să-l vadă înainte de piața de weekend.”
„Bunica mea folosește Facebook, așa că am ales-o pentru actualizări mai lungi.”

Tranziția către scrierea subtitrării:

Apoi, elevii încep să scrie legende pentru postările lor programate.

De ce funcționează:

Această activitate predă structura și consecvența - două trăsături cheie ale oricărei prezențe online de succes. De asemenea, consolidează gândirea critică, cerându-le elevilor să potrivească conținutul cu obiectivele și publicul. Elevii câștigă încredere pe măsură ce văd o săptămână întreagă de postări profesionale prezentate clar.

2. „Laboratorul de subtitrări și hashtag-uri” – Scrierea de postări care vorbesc

Tip: Scriere creativă + activitate de comunicare digitală Scop: Să-i învețe pe elevi cum să scrie legende atractive și să utilizeze hashtag-uri eficient pentru a-și promova afacerea de familie online.

Durată: 30–35 de minute Când se utilizează: În timpul etapei 4 (Scrierea legendelor și a hashtagurilor)

Cum funcționează:

Introducere:

Explică faptul că o fotografie grozavă atrage atenția, dar o legendă grozavă îi face pe oameni să fie atenți. Legendele spun povestea și invită la acțiune. Hashtag-urile îi ajută pe noii utilizatori să descopere postarea. Arată exemple reale:

- Fotografie cu un borcan de miere → Legendă: „Proaspăt din recolta de azi! Vino să o guști sâmbăta aceasta!”
- Hashtag-uri: #MiereLocală #AlbinăBlindă #VizitațiFermaNoastră

Rulați laboratorul de subtitrări și hashtaguri:

Studentii aleg:

- 1 imagine sau videoclip pe care l-au pregătit (sau folosesc conținut exemplu). Apoi scriu:
- O legendă de 2–3 propoziții care include:
 - o Ce se întâmplă o De ce contează o Un îndemn la acțiune (de exemplu, „Vino să ne vizitezi!” sau „Comandă acum!”)
- 3–5 hashtag-uri relevante în funcție de nișa lor de afaceri (de exemplu, #FermeRomânia #ViațăLaFermă #ProduseNaturale)



Feedback de la colegi:

Elevii se grupează în perechi și oferă feedback folosind o listă de verificare:

- Mesajul este clar și prietenos?
- Există o atingere personală sau culturală?
- Ar face asta pe cineva să se oprească și să citească?

Partajare în sala de clasă:

Voluntarii citesc cu voce tare cea mai bună legendă și hashtag-uri ale lor.

Opțional: Profesorul votează pentru legenda „Cea mai invitantă”, „Cea mai creativă” sau „Cea mai informativă”.

Tranziția către pregătirea postării:

Elevii pot acum să potrivească fiecare legendă cu ziua corectă din calendarul lor săptămânal sau o pot salva într-un document partajat pentru uz familial.

De ce funcționează:

Această activitate consolidează abilitățile de scriere, marketing și empatie. Le oferă elevilor exersarea transformării descrierilor simple în povestiri, folosind tonul și emoția pentru a se conecta cu cititorii. Bucla de feedback inter pares consolidează încrederea și predă tehnici de revizuire într-un mediu cu presiune redusă.

Idei de evaluare Rugați elevii să trimită:

- O săptămână de postări planificate (text + imagine)
- Un calendar de conținut completat
- O reflecție:

„Care a fost cea mai dificilă parte a planificării conținutului? Ce vrei să încerci data viitoare?” Oferă feedback privind tonul, claritatea, creativitatea și consecvența.

Reflecție și impact comunitar

Acest capitol arată că un conținut bun nu ține de noroc sau inspirație constantă, ci de planificare și cunoașterea publicului. Elevii tăi se vor simți încurajați atunci când vor vedea că o postare pe care au contribuit la planificare duce la o implicare reală: un client nou, o întrebare de la un vecin sau o vizită la fermă. Iar tu, ca profesor, îi ajuți să transforme aceste instrumente digitale în abilități de comunicare pe tot parcursul vieții - valoroase atât acasă, cât și în viitoarele lor cariere.





Sesiunea 3: Promovarea și vânzarea online

Într-o lume plină de produse, poveștile îi ajută pe oameni să se conecteze. Indiferent dacă familia ta vinde miere, cultivă roșii sau crește capre, împărtășirea oamenilor din spatele produsului îl face personal - și memorabil.

Pe rețelele de socializare, storytelling-ul construiește încredere și oferă o față umană afacerii tale.

Acest capitol îi ajută pe profesori să-i îndrume pe elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani să creeze conținut semnificativ care să împărtășească parcursul unic, valorile și munca zilnică a familiei lor. Învățând cum să spună povești scurte, vizuale, folosind fotografiile, texte scurte sau videoclipuri, elevii devin ambasadori atât pentru familiile lor, cât și pentru comunitatea locală.

De ce contează poveștile pentru afacerile familiale rurale

În spatele fiecărui borcan de miere sau săpun lucrat manual se află o familie cu o pasiune, o tradiție sau un vis. Atunci când clienții înțeleg cine a fabricat produsul și de ce, sunt mai predispuși să:

- Susțineți afacerea
- Distribuți conținutul
- Să se simtă conectat emoțional cu brandul De exemplu, Luca, în vârstă de 13 ani, își ajută bunicii să promoveze brânza de capră. El creează Instagram Reels în care bunica sa hrănește caprele și explică cum fac brânza de la zero. Poveștile construiesc identitatea. Ele spun: „Acesta nu este doar un produs - este o parte din ceea ce suntem.”

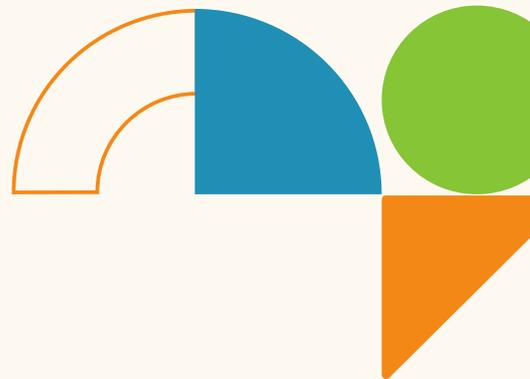
Povestirea familiei - „Oamenii din spatele produsului”

Pasul 1: Alege o poveste de spus

Ajutați elevii să aleagă o „feliuță din viață” pe care să o împărtășească. Ar trebui să fie simplă, vizuală și autentică:

- O rutină de dimineață la fermă
- Cum este fabricat produsul
- O tradiție sau o rețetă de familie
- O zi la piață
- „Atunci și acum” (cum s-au schimbat lucrurile)





Sfat: Poveștile nu trebuie să fie lungi. O singură imagine cu o legendă poate fi impresionantă. Sau un videoclip scurt (10-20 de secunde) cu voce în off sau muzică de fundal.

Pasul 2: Planificați conținutul vizual

Îndrumați elevii să-și planifice povestea cu un storyboard sau o schiță rapidă. Întrebați:

- Ce imagini sau clipuri vor spune această poveste?
- Cine va apărea în fotografii sau în videoclip?
- Ce sentiment ar trebui să aibă spectatorul? (de exemplu, căldură, mândrie, jucăușenie)

Exemplu:

Luca decide să arate „Cum face bunica brânza”. El schițează:

1. Hrănirea caprelor
2. Încălzirea laptelui
3. Turnarea cheagului în forme
4. Brânză finală pe farfurie

Pasul 3: Faceți fotografii sau înregistrați videoclipuri Încurajați elevii să:

- Folosiți lumina naturală pentru imagini clare
- Faceți fotografii din diferite unghiuri (prim-plan, cadru larg)
- Țineți mâinile fixe (folosiți o masă sau un trepied pentru videoclipuri)
- Cereți permisiunea înainte de a filma membrii familiei. Dacă editarea video pare copleșitoare, elevii pot pur și simplu să facă 3-5 fotografii și să le posteze ca un carusel pe Instagram sau ca o prezentare de diapozitive cu muzică pe TikTok.

Instrumente de încercat:

- Cameră smartphone (ușor de accesat)
- InShot sau CapCut (pentru adăugarea de muzică și text la videoclipuri)
- Canva (pentru crearea de colaje cu povești sau prezentări de diapozitive)

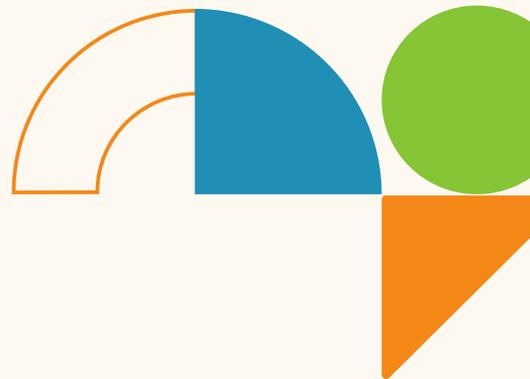
Pasul 4: Adăugați un mesaj personal

O poveste grozavă are nevoie de un mesaj scurt și sincer. Ajutați elevii să scrie:

- O legendă (de exemplu, „Trei generații. O singură rețetă.”)
- O propoziție scurtă care descrie ce se întâmplă
- Un citat de la un membru al familiei (de exemplu, „Așa m-a învățat mama să fac asta.”)

Încurajați utilizarea expresiilor locale sau a zicătorilor din familie. Adaugă autenticitate și bogăție culturală.





Pasul 5: Distribuie cu hashtag-urile și platforma potrivite

Îndrumați elevii să aleagă unde să posteze în funcție de stilul poveștii:

- Instagram: povești foto, Reels
- TikTok: videoclipuri scurte și distractive
- Facebook: povești pentru familie Hashtag-urile îi ajută pe alții să-și găsească povestea.

De exemplu:

- #FermăDeFamilie
- #MiereLocală
- #FabricatÎnRomânia
- #ÎnCulisele

Sfaturi didactice pentru o învățare eficientă

- Distribuți exemple de postări de succes cu storytelling realizate de întreprinderi mici.
 - Folosește videoclipuri scurte sau povești din viața reală de la producători locali pentru a inspira elevii.
 - Subliniați faptul că onestitatea și emoția contează mai mult decât perfecțiunea.
- Permiteți elevilor să prezinte schițele poveștii colegilor pentru feedback.

Activități în clasă

1. „Familia mea, povestea mea” – Storyboard și activitate de partajare

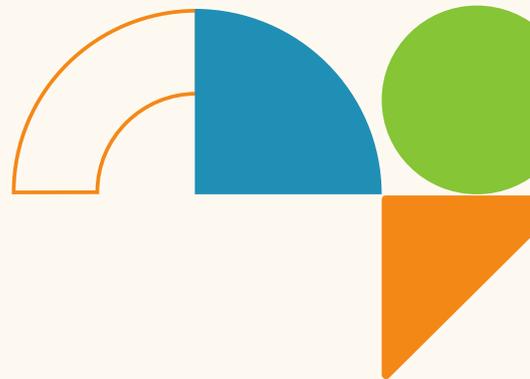
Tip: Planificare creativă + povestire digitală Scop: Pentru a ajuta elevii să creeze o poveste vizuală personală care să reprezinte afacerea familiei lor Durată: 60–75 de minute Când se utilizează: După discutarea puterii povestirii și a exemplurilor vizuale

Cum funcționează:

1. Discuție de încălzire (10 minute):

- Întrebați: „Ce face familia voastră și nimeni altcineva nu face exact la fel?”
- Discutați cum rutinele de zi cu zi pot fi povești semnificative.





2. Planificarea storyboard-ului (15 minute):

- Elevii schițează sau enumeră 3-5 părți din povestea lor.
- Includeți elemente vizuale și note despre ce trebuie spus sau scris.

3. Captură foto/video (în clasă sau ca temă pentru acasă):

- Elevii fac fotografiile sau scurte clipuri care să se potrivească cu storyboard-ul lor.

4. Creare de conținut (30 de minute):

- Folosește Canva, InShot, CapCut sau TikTok pentru a pune cap la cap povestea.
- Adăugați legende, text sau voiceover.

5. Galeria colegilor (opțional):

- Elevii prezintă în fața clasei sau distribuie într-o galerie digitală.

De ce funcționează:

Predă planificare, povestire și abilități digitale într-o singură sarcină, conectând în același timp elevii la moștenirea familiei lor și la mândria locală.

2. „Cine suntem noi?” – Proiect de interviu pentru identitatea mărcii

Tip: Istorie orală + scrierea de legende pentru rețelele sociale Scop: Pentru a ajuta elevii să adune povești personale și să le transforme în scurte postări pe rețelele sociale Durată: 45 de minute Când se utilizează: Înainte sau după crearea imaginilor/videoclipurilor

Cum funcționează:

1. Pregătiți întrebările pentru interviu (10 minute):

„Ce te-a determinat să înființezi această fermă?”

- „Ce îți place cel mai mult la această muncă?”
- „Care este amintirea ta preferată din copilărie aici?”

2. Intervievați un membru al familiei (temă pentru acasă sau la clasă):

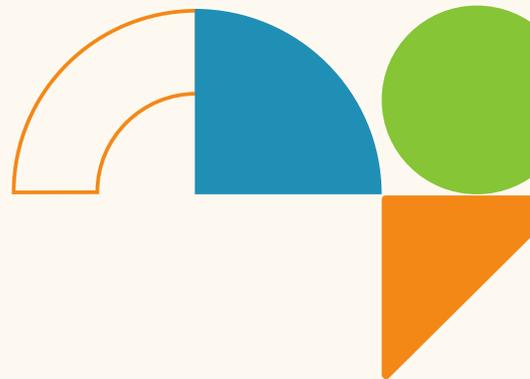
Notează răspunsurile într-un caiet sau pe telefon.

3. Transformați interviul într-o postare (25–30 de minute):

Alege un citat sau un punct culminant al unei povești.

- Asociați-l cu o fotografie sau o scurtă legendă:





„Tata a deschis stupina noastră când avea 15 ani. Acum îl ajut să îmbutelieze mierea în fiecare vară.”

De ce funcționează:

Transformă conversațiile cotidiene în conținut de marketing, valorificând în același timp moștenirea familială și îmbunătățind abilitățile de scriere.

Ideii de evaluare

Evaluează postările elevilor despre povești pe baza:

- Claritate și atracție emoțională
- Calitate vizuală și creativitate
- Utilizarea instrumentelor digitale (aplicații foto/video)
- Relevanța pentru afacerea de familie
- Autenticitate culturală sau personală

Puneți întrebări de reflecție precum:

- „Ce face ca povestea ta să fie specială?”
- „Ce ai vrut să simtă oamenii când ți-au văzut postarea?”

Relevanță locală și culturală

Încurajați elevii să includă unelte, îmbrăcăminte, mâncăruri sau expresii tradiționale care reflectă cultura lor. Acest lucru face ca poveștile să fie mai unice și ajută la conservarea tradițiilor rurale prin intermediul mediilor digitale.

De exemplu:

- O rețetă tradițională de pâine de la bunica
- Uneltele agricole transmise din generație în generație
- Un proverb local folosit ca legendă





De la tarabă la Instagram – Vânzări online

Familiiile obișnuiau să vândă miere, legume sau produse lucrate manual în piețe sau la tarabele de pe marginea drumului. Acum, platforme precum Instagram și Facebook le permit să ajungă la un public mult mai larg de acasă. Acest capitol îi ajută pe profesori să-i îndrume pe elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani în postarea produselor, gestionarea comenzilor și învățarea unor abilități practice de vânzare online pentru a sprijini afacerile de familie.

De ce contează abilitățile de vânzare online pentru familiile rurale

Vânzarea online ajută fermele mici și întreprinderile artizanale să ajungă la clienți care:

Nu locuiesc în apropiere

Prefer livrare la domiciliu

Caută produse locale, lucrate manual sau ecologice

De exemplu, Luca, în vârstă de 13 ani, postează produsele din plante ale bunicii sale pe Instagram și preia comenzi prin mesaje directe, extinzându-le acoperirea mult dincolo de piața locală.

Pasul 1: Transformă-ți pagina de socializare într-o vitrină

Actualizează Instagram, Facebook sau TikTok pentru a arăta clar ce este de vânzare, cum se poate comanda și de ce să urmărești.

Ghid pas cu pas: Transformarea paginii tale de Instagram într-un mini magazin

Editează-ți biografia: Explică pe scurt produsele, cum se comandă și locația. Folosește emoji-uri pentru a atrage atenția.

Alege o imagine de profil clară: un prim-plan al unui produs, un semn al unei ferme sau un logo simplu.

Fixează primele 3 postări: Evidențiază cele mai bine vândute produse, mai multe produse sau informații despre comenzi.

Creați momente importante pentru povești: Afișați produse, prețuri, comenzi sau recenzii cu ajutorul unor pictograme simple.

Scrieți postări despre produse: Postați o dată sau de două ori pe săptămână cu fotografii clare, legende și un ton prietenos.

Pasul 2: Publicați fotografii clare și oneste ale produselor

Fotografiile bune construiesc încredere.

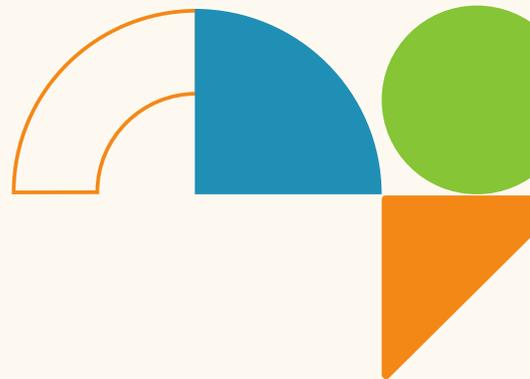
Ghid pas cu pas: Realizarea și publicarea fotografiilor corecte ale produselor

Pregătiți produsul și fundalul: Păstrați-le curate și naturale.

Folosește lumina naturală: Lumina zilei este cea mai bună; evită lumina puternică a soarelui sau blițul.

Faceți mai multe fotografii: Încercați diferite unghiuri și alegeți-l pe cel mai bun.





Evitați editarea excesivă: Păstrați imaginile realiste; doar ajustări minime.

Scrieți legende scurte și informative: Includeți numele produsului, mărimea, prețul și informațiile de comandă.

Postează pe Instagram/Facebook: Distribuie postări o dată sau de două ori pe săptămână în timpul recoltei sau al evenimentelor sezoniere.

Pasul 3: Gestionarea comenzilor prin mesaje sau formulare

Opțiunile includ mesaje directe, WhatsApp, Messenger sau Formulare Google. Încurajați comunicarea politicoasă și clară, exact ca într-o piață reală.

Pasul 4: Organizați opțiunile de livrare sau ridicare

Decide dacă ridicarea comenzilor se face de la fermă, livrare locală sau prin poștă. Include informații în postări sau în biografie.

Pasul 5: Construiți încrederea clienților

Învățați-i pe elevi să răspundă politicos, să fie sinceri, să împărtășească recenzii și să mulțumească cumpărătorilor.

Sfaturi didactice pentru o învățare eficientă

- Afișați exemple reale de pe rețelele sociale (cu permisiune).
- Exersați postarea în clasă cu elemente simulate.
- Discutați despre serviciul clienți și comportamentul respectuos online.
- Puneți accent pe siguranță - elevii nu ar trebui să gestioneze bani reali sau discuții private fără adulți.

• Activități în clasă

1. „Simulare mini-piață” – Creați o postare digitală despre un produs

Tip: Scriere creativă + Comunicare vizuală Scop: Învățarea elevilor cum să scrie postări despre produse clare, atractive și informative

Durată: 45–60 de minute

Când se utilizează: După introducerea elementelor postării despre produse (Pașii 2 și 3)

Cum funcționează:

1. Elevii aleg un produs legat de familia lor (reală sau imaginară):
de exemplu, miere, săpun, cartofi, broderie
2. Scrieți o legendă a produsului care să includă:
o Nume, preț, mărime și modalitate de comandă



3. Creați o fotografie de produs folosind Canva sau un desen (dacă nu există nicio fotografie disponibilă)
4. Distribuți și revizuiți postările cu colegii pentru claritate și atractivitate

De ce funcționează:

Combină scrierea, instrumentele digitale și gândirea de afaceri într-o sarcină realistă la care studenții se pot conecta.

2. „Joc de rol privind comanda și livrarea” – Exersați comunicarea cu clienții

Tip: Abilități sociale + Simulare digitală Scop: A ajuta elevii să elaboreze răspunsuri politicoase și eficiente în serviciul clienților

Durată: 30–40 de minute

Când se utilizează: După explicarea comenzilor online (Pasul 3)

Cum funcționează:

1. Perechi de elevi își asumă pe rând rolul de vânzător și client:
 - Clientul trimite un mesaj pentru a comanda
 - Vânzătorul răspunde cu prețul, opțiunile de livrare și confirmarea.
2. Folosiți „cartușe cu mesaje” tipărite sau discuții digitale într-o clasă de grup închisă
3. Schimbați rolurile și oferiți feedback:
 - Mesajul a fost clar și politicos?
 - Vânzătorul a oferit toate informațiile?

De ce funcționează:

Le dezvoltă încrederea în comunicare și le arată studenților abilitățile non-tehnice din spatele afacerilor online.

Ideii de evaluare

Evaluează pe baza:

- Claritate și detalii în descrierile produselor
- Calitatea imaginilor produsului
- Înțelegerea comunicării online
- Acuratețea prețului și a explicațiilor privind livrarea

Întrebați elevii:

- „Cum i-ați face pe clienții dumneavoastră să se simtă încrezători să cumpere?”
- „Ce ai face dacă cineva nu ar plăti sau s-ar răzgândi?”



Relevanță locală și culturală

Încurajați elevii să:

- Promovați produse sezoniere (de exemplu, „Pachet cu ierburi de primăvară” sau „Cutii cadou de iarnă”)
- Folosiți subtitrări bilingve (de exemplu, româna și engleză pentru turiști sau expatriați)
 - Includeți meșteșuguri tradiționale sau rețete care prezintă patrimoniul cultural

De exemplu, o postare despre vânzarea de ouă de Paște pictate ar putea include: „Decorate manual, urmând tradiția bunicilor bănățene”

Sesiunea 4: Valorificarea inteligenței artificiale pentru o productivitate sporită

Imaginează-ți că ai un asistent inteligent care te ajută să scrii legende, să găsești cel mai bun moment pentru a posta pe Instagram sau chiar să răspunzi la întrebările clienților atunci când ești ocupat la școală. Asta poate face IA - Inteligența Artificială. E ca și cum ai avea un creier suplimentar care funcționează rapid, nu obosește niciodată și învață ce funcționează cel mai bine. În această sesiune, profesorii îi vor îndruma pe elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani să înțeleagă ce este inteligența artificială, de ce este importantă și cum poate ajuta la economisirea timpului, la îmbunătățirea conținutului și la sprijinirea micii afaceri a familiei lor. Aceasta nu este o poveste science fiction - este reală, iar elevii pot începe să o folosească chiar astăzi.

De ce inteligența artificială schimbă regulile jocului pentru micile afaceri familiale

Afacerile rurale adesea nu au echipe mari sau bugete de marketing. Studenții care își ajută familiile să vândă produse precum legume, gem, brânză sau obiecte de artizanat au deja multe roluri: fotograf, povestitor, creator de postere. Inteligența artificială face acest lucru mai ușor.

De exemplu:

- Mara, în vârstă de 14 ani, își ajută părinții să își promoveze roșiile organice. Folosind inteligența artificială, scrie rapid o postare atrăgătoare, de genul: „Culese în această dimineață! Gustă soarele în fiecare îmbucătură.”
- David, în vârstă de 13 ani, folosește un chatbot cu inteligență artificială pentru a sugera legende pentru Instagram și a planifica când să posteze. Inteligența artificială nu înlocuiește creativitatea - o susține.





Faceți cunoștință cu noul dvs. ajutor: Cum să utilizați inteligența artificială

Pasul 1: Înțelegeți ce poate (și ce nu poate) face IA

Inteligența artificială este un software care ajută la sarcini creative și practice. Poate sugera idei, poate scrie texte scurte, poate traduce, poate crea schițe de imagini și chiar poate răspunde la întrebări de bază ale clienților. Dar nu poate simți emoții, nu poate ști totul despre munca familiei și nici nu poate înlocui fotografiile și poveștile autentice.

Sfat: Reamintiți-le elevilor că inteligența artificială îi poate ghida, dar că atingerea lor personală dă sens postărilor.

Pasul 2: Încercați un instrument de scriere pentru legende

Începeți cu un instrument de inteligență artificială ușor de utilizat pentru copii, cum ar fi ChatGPT sau Writesonic. Elevii tastează o solicitare simplă, de exemplu: „Scrieți o scurtă legendă pentru vânzarea de gem de casă”. Inteligența artificială generează un rezultat, pe care elevii îl pot edita pentru a suna natural.

- Păstrați textul scurt și clar.

Adaugă emoji-uri sau detalii despre familie pentru o notă personală.

Citește întotdeauna textul inteligenței artificiale înainte de a-l posta.

Notă de siguranță: Elevii ar trebui să utilizeze inteligența artificială doar sub supravegherea unui adult și nu ar trebui să împărtășească niciodată date personale.

Pasul 3: Folosește inteligența artificială pentru a genera idei de imagini

Instrumentele de inteligență artificială precum Magic Media de la Canva sau Craiyon pot crea imagini exemplu. Elevii introduc o solicitare, cum ar fi „un copil care ține un borcan de miere la o tarabă de la fermă”. Instrumentul afișează elemente vizuale creative care pot inspira noi machete sau designuri.

Aceste imagini sunt utile ca idei sau fundaluri, dar nu ar trebui să înlocuiască fotografiile reale de familie. Clienții au mai multă încredere în imaginile autentice și sincere decât în cele create de inteligența artificială.

Pasul 4: Planificați un program de postare cu ajutorul inteligenței artificiale

Elevii pot, de asemenea, să întrebe inteligența artificială când să posteze. O solicitare precum „Care este cel mai bun moment pentru a posta reclame la săpunuri lucrate manual pe Instagram?” ar putea oferi sfaturi, cum ar fi serile din timpul săptămânii sau diminețile din weekend. Acest lucru ajută familiile să partajeze conținut atunci când mai mulți oameni sunt online.

Încurajați elevii să combine sugestiile inteligenței artificiale cu propriile observații - de exemplu, să observe când sunt cei mai activi prietenii sau rudele lor.





Sfaturi didactice pentru o învățare eficientă

Profesorii pot juca roluri cu elevii, punând întrebări amuzante despre inteligența artificială pentru a vedea la ce poate și ce nu poate răspunde. Discutați diferența dintre utilizarea inteligenței artificiale pentru inspirație și copierea ei cuvânt cu cuvânt. Încurajați elevii să editeze rezultatele inteligenței artificiale, să le combine cu povești de familie și să folosească fotografiile reale pentru a construi încredere. Mai presus de toate, subliniați faptul că inteligența artificială este un ajutor – ea sprijină elevii, dar nu îi înlocuiește.

Activități în clasă

1. „Întreabă robotul” – Provocare distractivă de subtitrare cu inteligență artificială

Tip: Scriere creativă cu inteligență artificială Scop: Testarea și compararea conținutului generat de oameni cu cel generat de inteligență artificială Durată: 45 de minute Când se utilizează: Prima introducere în inteligența artificială

Cum funcționează:

1. Arată o fotografie reală de pe rețelele de socializare ale unui elev sau ale unei ferme locale.
2. Rugați elevii să scrie o scurtă legendă (2–3 propoziții).
3. Apoi, întreabă același lucru de la IA.
4. Comparați și votați: Care este mai bun? De ce?

De ce funcționează:

Studentii își dau seama că ei aduc emoție și unicitate, în timp ce inteligența artificială este doar un ajutor.

2. „Real sau robot?” – Joc de alfabetizare bazat pe inteligență artificială

Tip: Gândire critică și conștientizare digitală Scop: Să-i învețe pe elevi să identifice conținutul generat de inteligența artificială Durată: 30 de minute Când se utilizează: După prima experiență cu instrumente de inteligență artificială

Cum funcționează:

1. Pregătiți 6–8 texte scurte sau fotografii (jumătate realizate de elevi, jumătate de inteligența artificială).
2. Elevii ghicesc care sunt create de inteligența artificială și explică de ce.
3. Dezvăluți răspunsurile și discutați!





De ce funcționează:

Dezvoltă alfabetizarea digitală și conștientizarea faptului că nu tot ce este online este creat de oameni reali.

Idei de evaluare

Evaluăți elevii în funcție de:

- Capacitatea de a utiliza un instrument de inteligență artificială în mod responsabil
- Creativitate în combinarea rezultatelor IA cu contextul familial real
- Conștientizarea limitelor IA și a utilizării corecte
- Înțelegerea diferenței dintre susținerea și înlocuirea propriilor idei

Puneți întrebări reflexive:

- „Cum te-a ajutat inteligența artificială astăzi?”
- „Ce parte din postarea ta a venit de la tine?”
- „De ce este important să nu folosim inteligența artificială pentru orice?”

Relevanță locală și culturală

IA poate fi folosită pentru a susține identitatea locală - nu pentru a o șterge. Încurajați elevii să:

- Includeți dialectul sau expresiile locale în legende
- Împărtășește povești reale de familie chiar dacă inteligența artificială ajută la formularea textului
- Evitați utilizarea fotografiilor generate de inteligența artificială ca imagini ale produselor

De exemplu:

• Cereți ajutorul inteligenței artificiale pentru a traduce o legendă în engleză, dar păstrați versiunea originală în limba română pentru a arăta mândrie față de cultură. Folosește inteligența artificială pentru a te gândi la „De ce ne place să facem brânză”, apoi adaugă un citat de la bunica.

Nu uita: IA este ajutorul. Povestea ta este inima.





Inteligența artificială pentru povestiri

Când familia ta vinde un produs precum miere, săpun, legume sau coșuri lucrate manual, ai putea descrie acest lucru cu fapte simple:

„Borcan de miere de 500 g” „Recoltată în iunie” „Produs local din satul nostru”

Acestea sunt detalii utile, dar nu atrag întotdeauna atenția online. Acum imaginați-vă că le spuneți astfel:

„Albinele noastre colectează nectarul din florile sălbatice care cresc în curtea bunicii. Acest borcan de 500 g conține nu doar miere, ci și o aromă a dimineților de vară din satul nostru.”

Asta înseamnă povestiri. Iar astăzi, instrumentele de inteligență artificială îi pot ajuta pe elevi să transforme fapte simple în povești emoționante și puternice, care se conectează cu oameni reali - și sporesc interesul și încrederea.

De ce vinde povestirea

Oamenii își amintesc sentimentele mai mult decât faptele. O poveste bună construiește conexiuni. Răspunde la:

- Cine a făcut asta?
- De unde a provenit?
- De ce contează?

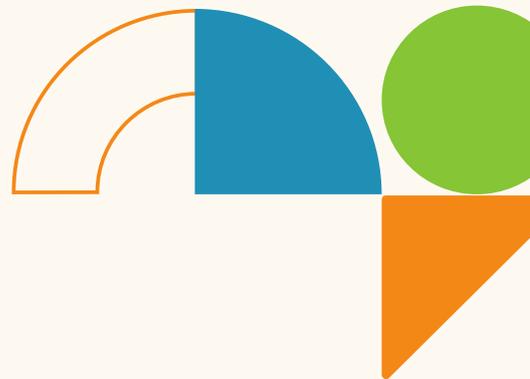
Pentru familiile din mediul rural care vând online, povestirea ajută:

- Construiește încredere cu cumpărătorii care nu îi cunosc personal
- Diferențiază-te de produsele generice din supermarket
- Arată latura umană a micilor afaceri

Și mai bine: inteligența artificială îi poate ajuta pe elevi să găsească cuvintele, expresiile și stilurile necesare pentru a face acest lucru în doar câteva secunde.

Pas cu pas: Transformarea faptelor în povești folosind inteligența artificială





Pasul 1: Colectați informațiile despre produs

Elevii încep prin a enumera detalii clare și simple despre produs.

Încurajați-i să răspundă:

- Ce este? (de exemplu, un borcan de miere)
- Cât? (de exemplu, 500 g)
- Unde este produs? (de exemplu, la ferma familiei, în zona dealurilor)
- Cine a făcut-o? (de exemplu, tatăl meu și bunica mea)
- Ce îl face special? (de exemplu, fără substanțe chimice, flori sălbatice, borcane lucrate manual)

Exemplu de fișă informativă:

- Produs: borcan de miere de 500 g
- Fabricat de: eu și tatăl meu
- Albinele colectează nectarul din florile sălbatice
- Nu folosim zahăr sau substanțe chimice
- Bunica mea etichetează borcanele de mână

Pasul 2: Folosește instrumente de inteligență artificială pentru a construi o poveste

Acum e momentul să cerem ajutorul inteligenței artificiale. Elevii pot folosi instrumente gratuite și sigure pentru a genera o poveste pe baza fișei lor informative.

Instrumente:

- ChatGPT (cu îndrumarea profesorului)
- Canva Magic Write (în Canva Docs sau planificatorul de social media)
- Copy.ai (instrument simplu de scriere bazat pe inteligență artificială pentru marketing)

Ce să fac:

1. Deschideți instrumentul AI
2. Scrieți o sugestie de genul:

„Scrie o scurtă poveste despre un borcan de miere de 500 g făcut de o familie dintr-un mic sat românesc. Albinele colectează nectarul din flori sălbatice. Bunica ajută la etichetarea borcanelor.”

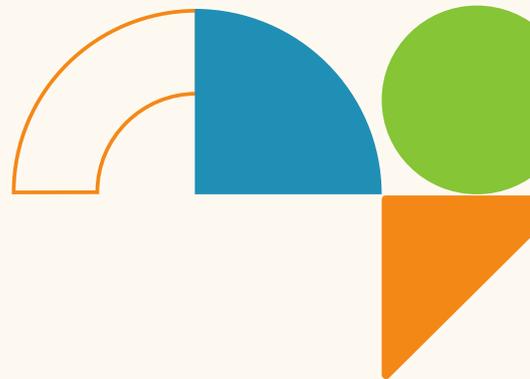
3. Cereți tonuri diferite:

Prietenos, Emoționant, Tradițional, Distractiv pentru copii

SFAT

Elevii pot solicita inteligenței artificiale să rescrie, să scurteze sau să traducă povestea.





Pasul 3: Lustruiți și personalizați

IA oferă o primă schiță, dar studenții ar trebui să adauge întotdeauna propria notă. Încurajați-i să:

- Adăugați nume („Tatăl meu, Andrei, a construit stupii.”)
- Includeți momente personale („În fiecare sâmbătă, o ajut pe bunica să eticheteze borcanele.”)
- Fii realist - nu exagera

Exemplu de rescriere:

AI Draft:

„Această miere este recoltată de la albinele care trăiesc printre florile sălbatice ale României.”

Versiunea pentru elevi:

„Albinele noastre trăiesc în același câmp unde se juca tatăl meu în copilărie. Recoltăm această miere în iulie, chiar înainte de târgul satului.” Acest proces îi învață pe elevi atât creativitatea, cât și autenticitatea.

Sfaturi didactice

- Începeți întotdeauna cu un produs care poate fi utilizat manual (aduceți borcane, coșuri, plante aromatice etc.)
- Permiteți elevilor să intervieveze membri ai familiei pentru a aduna informații pentru povești
- Stabiliți limite clare: IA ajută, dar elevii iau deciziile finale
 - Încurajați editarea între colegi - rugați elevii să ofere feedback asupra schițelor celorlalți

Activități în clasă

1. „De la plictisitor la frumos” – Transformarea poveștii prin inteligență artificială

Scop: Exersarea transformării faptelor în povești

Timp: 60 de minute

Materiale: Fișe informative, acces la inteligență artificială, hârtie de scris

Cum funcționează:

1. Distribuți fișe cu informații despre produs (de exemplu, „Sos de roșii, 250 ml, fără conservanți, făcut de unchiul meu”)
2. Elevii folosesc instrumente de inteligență artificială pentru a genera o mini-poveste (cereți-le să testeze 2 tonuri diferite)



- 3. Scrie povestea finală în cuvinte proprii
- 4. Distribuți cu clasa și votați: Ce poveste v-a făcut cel mai mult să doriți să cumpărați produsul? Obiectiv de învățare: Înțelegerea modului în care stilul, emoția și cuvintele afectează marketingul.

2. „Carte cu povești despre o afacere de familie” – Interviu la domiciliu și scriere bazată pe inteligență artificială

Scop: Folosirea poveștilor pentru produse familiale reale

Time: Temă + sesiune de scriere în clasă

Materiale: Formular de interviu, acces la instrument de inteligență artificială

Cum funcționează:

1. Elevii interviuează membrii familiei despre un produs
2. Completați fișa informativă
3. La școală, introduceți informații în instrumentul de inteligență artificială
4. Perfecționează povestea și creează o „fișă de produs” digitală cu text și fotografie

Bonus: Afișați pe peretele clasei sau pe rețelele de socializare!

Ideii de evaluare

Abilități de evaluat:

- A adunat elevul detalii reale despre produs?
- Au folosit inteligența artificială în mod corespunzător pentru a obține idei de poveste?
- Au personalizat povestea cu elemente specifice familiei?

Criteria	Excellent	Good	Needs Work
Fact gathering	All details included	Most present	Missing key info
AI tool used effectively	Clear, creative use	Basic use	Not attempted
Personal touch in story	Deeply personal	Some detail	Generic only
Story impact	Memorable, vivid	Interesting	Flat or unclear





• Relevanță locală și culturală

Încurajați elevii să includă:

- Locuri locale („făcute în munții Banatului”)
- Momente tradiționale („fierbem borcanele la foc de lemne”)
- Note personale („vărul meu desenează etichetele de mână”). Aceasta conectează tradiția rurală cu inovația digitală. Utilizarea inteligenței artificiale nu înseamnă înlocuirea poveștilor umane, ci ajută tinerii povestitori să aducă la viață online munca familiei lor.





• Referințe

AP News. (13 mai 2025). Aproape toate întreprinderile mici utilizează un instrument software activat de inteligența artificială. AP News.

<https://apnews.com/article/f6fa7b2a1ce0a9f2e5b8b48670b3098a> Business

Insider. (27 mai 2025). Un distribuitor global de rochii a dat o șansă inteligenței artificiale. Acum produce conținut creativ mai rapid, iar stocul excedentar a scăzut cu 40%. Business Insider.

<https://www.businessinsider.com/wholesale-formal-gown-distributor-using-ai-for-ecommerce-operations> Chatmeter. (20 noiembrie 2024). Inteligența artificială pentru marketingul întreprinderilor mici: sfaturi și instrumente pentru a stimula creșterea. Blogul Chatmeter.

<https://www.chatmeter.com/resource/blog/ai-for-small-business-marketing/> Flow20. (5 decembrie 2024). Instrumente de marketing bazate pe inteligența artificială pentru întreprinderi mici: Îmbunătățiți-vă eficient acoperirea. Blogul Flow20.

<https://www.flow20.com/blog/ai-marketing-tools-for-small-business/> Fit Small Business. (10 august 2024). 12 moduri de a utiliza inteligența artificială pentru marketingul întreprinderilor mici. Fit Small Business.

<https://fit-small-business.com/ai-marketing-for-small-business/> HubSpot. (17 octombrie 2024). Cum să folosești inteligența artificială pentru a-ți promova mica afacere [+ instrumentele mele AI preferate]. Blogul HubSpot.

<https://blog.hubspot.com/marketing/ai-small-business-marketing> Lifewire. (15 decembrie 2024). De ce Express, bazat pe Firefly, de la Adobe, este instrumentul de design pe care nu-l poți ignora. Lifewire.

<https://www.lifewire.com/adobe-express-8731769> TechRadar. (22 ianuarie 2025). Stimularea productivității: De ce întreprinderile mici sunt esențiale pentru viitorul digital și economic al Regatului Unit. TechRadar.

<https://www.techradar.com/pro/powering-productivity-why-small-businesses-are-pivotal-to-the-uks-digital-and-economic-future> TechRadar. (2 februarie 2025). Wix adaugă inteligența artificială la editorul său de e-mailuri. TechRadar.

<https://www.techradar.com/pro/website-building/wix-adds-artificial-intelligence-to-its-email-editor> Camera de Comerț a SUA. (30 septembrie 2024). 9 instrumente de inteligență artificială pentru a îmbunătăți marketingul afacerii dvs. Camera de Comerț a SUA.

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com

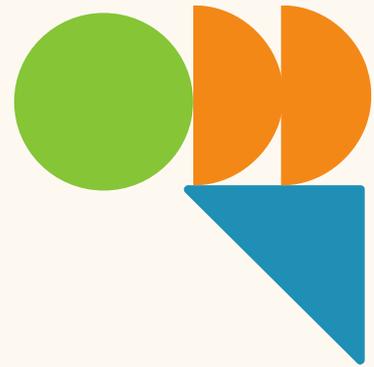
https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com

https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com



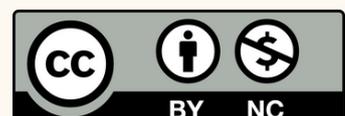
MODULUL 4: INSTRUMENTE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Declinare de responsabilitate: Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Mesaj privind drepturile de autor: ©DigiGap Consortium, 2024. Acest material conține lucrări originale nepublicate, cu excepția cazurilor în care se indică altfel în mod clar. Recunoașterea materialelor publicate anterior și a lucrărilor altora s-a făcut prin citare, citare sau ambele corespunzătoare. Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei.



Co-funded by
the European Union



Prezentare generală a modulului

În lumea de astăzi, tehnologia este o parte integrantă a vieții noastre de zi cu zi, sprijinind multe aspecte ale acesteia - de la muncă și învățare până la dezvoltarea personală. Pe măsură ce inovațiile tehnologice devin mai importante, apar tot mai multe instrumente care să ne sprijine în investițiile în noi înșine și în îmbunătățirea abilităților noastre. De la aplicații mobile care ajută la gestionarea timpului, până la tehnologii avansate de inteligență artificială care oferă o abordare personalizată a învățării și dezvoltării.

Printre instrumentele cheie care susțin dezvoltarea personală și profesională se numără platformele de e-learning care oferă acces la cursuri online și e-learning în diverse industrii. Cursurile online reprezintă o formă de învățare din ce în ce mai populară, care vă permite să dobândiți cunoștințe și abilități într-un mod flexibil, accesibil și interactiv. Cu toate acestea, este important să ne amintim că tehnologia este doar un instrument; cheia unei adevărate dezvoltări personale este motivația și dorința noastră de a învăța și de a face schimbări în viața noastră.

Aplicațiile mobile au devenit un instrument indispensabil în organizarea timpului nostru. Acestea oferă o varietate de funcții care pot îmbunătăți semnificativ eficiența activităților noastre zilnice și pot contribui la o mai bună gestionare a sarcinilor și a priorităților.

Tehnologia modernă ne crește semnificativ productivitatea. Datorită acesteia, suntem capabili să îndeplinim sarcinile în mai puțin timp. În plus, tehnologia ne permite să stabilim noi contacte, influențându-ne dezvoltarea. Pe lângă avantajele sale, există îngrijorări legate de dependența de dispozitive. Prin urmare, este crucial să găsim echilibrul potrivit între utilizarea tehnologiei și menținerea unui stil de viață sănătos.

Confrunțați cu creșterea costurilor vieții și cheltuielile neașteptate, mulți oameni caută modalități eficiente de a-și monitoriza mai bine finanțele. Pe lângă cunoștințele financiare, instrumentele digitale de gestionare a bugetului sunt foarte importante aici. Scopul lor principal este de a simplifica procesele de control al cheltuielilor, urmărirea veniturilor și planificarea economiilor. Acestea ne permit să vedem cu ușurință unde ne cheltuim banii și să ne gestionăm mai bine resursele.



Cuprins

	Sesiunea 1: Platforme de învățare online – Găsirea și înscrierea la cursuri online relevante pentru dezvoltarea personală și profesională	---	04
	Sesiunea 2: Competențe financiare digitale – Aplicații de bugetare, servicii bancare mobile, gestionarea digitală a finanțelor personale și ale gospodăriei	---	20
	Sesiunea 3: Instrumente digitale pentru gestionarea timpului – Utilizarea calendarelor, mementourilor și aplicațiilor de productivitate pentru a organiza eficient sarcinile și responsabilitățile	---	39
	Sesiunea 4: Bunăstare digitală și timp sănătos petrecut în fața ecranelor – Echilibrarea activităților online, recunoașterea epuizării digitale și tehnici pentru obiceiuri digitale mai sănătoase	---	53
	Referințe	---	66





Sesiunea 1: Platforme de învățare online – Găsirea și înscrierea la cursuri online relevante pentru dezvoltarea personală și profesională.

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Metodele tradiționale de predare cedează din ce în ce mai mult locul formelor moderne de educație digitală, care oferă flexibilitate, accesibilitate și posibilitatea personalizării învățării. Învățarea online poate fi împărțită în diferite categorii, în funcție de metoda de livrare a conținutului, nivelul de interacțiune și tehnologiile utilizate. Cele mai importante tipuri de învățare online sunt:

- **Cursuri video** – studiu individual bazat pe materiale video înregistrate.
- **Cursuri online deschise și masive (MOOC)** – cursuri oferite de universități și instituții de învățământ renumite, disponibile unui public larg.
- **Sisteme de management al învățării (LMS)** – platforme educaționale care permit gestionarea procesului de predare, testarea și evaluarea progresului.
- **Webinarii** – sesiuni educaționale interactive live.
- **Jocuri educaționale** – aplicații interactive și gamificare în învățare.
- **Microînvățare** – module educaționale scurte care facilitează dobândirea rapidă a cunoștințelor.
- **Învățare mixtă** – o combinație între învățarea online și învățarea tradițională în sala de clasă.
- **Învățare mobilă** – învățare utilizând dispozitive mobile, cum ar fi smartphone-uri și tablete.
- **Laboratoare virtuale și simulări** – medii educaționale imersive care permit învățarea prin experiență.
- **Învățare online socială** – învățare în grupuri, interacțiune cu alți participanți la curs.

Învățarea online poate fi utilizată atât în educația formală, cât și în formarea profesională, unde companiile utilizează platforme online pentru a îmbunătăți calificările angajaților lor. De asemenea, este o soluție ideală pentru persoanele care doresc să dobândească noi competențe într-un mod flexibil, care se potrivește stilului lor de viață.





Creșterea popularității platformelor educaționale în ultimii ani

Pandemia de COVID-19 a accelerat semnificativ dezvoltarea platformelor educaționale. Într-o perioadă în care școlile și universitățile erau închise, mii de elevi și studenți din întreaga lume au fost nevoiți să treacă la învățământul la distanță. Acest lucru, la rândul său, a dus la o creștere a interesului pentru platformele de e-learning, care au permis educației să continue în noua realitate. Cursurile online au câștigat popularitate nu numai în rândul studenților, ci și în rândul adulților care doreau să își extindă abilitățile profesionale sau să dobândească altele noi. Avantajele educației online sunt numeroase. În primul rând, cursurile sunt disponibile de oriunde din lume, ceea ce elimină barierele geografice. Utilizatorii pot învăța în ritmul propriu și își pot adapta învățarea la responsabilitățile zilnice. În plus, cursurile online sunt adesea mai ieftine decât instruirea tradițională, ceea ce le face accesibile unui public mai larg. Creșterea popularității platformelor de educație online deschide noi oportunități de angajare. Cererea tot mai mare de conținut educațional înseamnă că tot mai multe companii caută creatori de cursuri online, specialiști în e-learning și dezvoltatori care pot crea platforme educaționale moderne.

Care este importanța educației în dezvoltarea personală și profesională?

Dezvoltarea personală și profesională sunt subiecte care fac obiectul multor webinarii, ateliere și cursuri de formare. Acest lucru nu este surprinzător - conștiința de sine și urmărirea excelenței sunt cheile succesului astăzi. Prin „astăzi” ne referim la o perioadă în care resursele umane, adică cunoștințele, experiența și abilitățile, sunt cele mai valoroase active. Dezvoltarea personală este strâns legată de dezvoltarea profesională. Prin lărgirea orizonturilor noastre, ne creștem stima de sine, ceea ce ne oferă oportunitatea de a fi promovați sau de a găsi un loc de muncă mai bun și, astfel, de a îmbunătăți calitatea vieții noastre și a familiilor noastre.

Dezvoltarea personală este un concept larg care cuprinde orice activitate care vizează îmbunătățirea calității vieții și creșterea competenței în anumite domenii. Cele mai populare metode de autodezvoltare includ: dezvoltarea abilităților interpersonale, extinderea conștiinței de sine, dezvoltarea talentelor existente și căutarea unora noi, învățarea gestionării timpului, lucrul asupra slăbiciunilor și depășirea temerilor, învățarea de lucruri noi, cel mai adesea limbi străine, și dobândirea de noi calificări profesionale.





Dezvoltarea profesională este un concept mai restrâns decât dezvoltarea personală. Se poate spune chiar că dezvoltarea profesională este o componentă a dezvoltării personale. Experții spun că este imposibil să se separe dezvoltarea profesională de dezvoltarea personală. Dezvoltarea profesională este înțeleasă ca urmărirea îmbunătățirii calificărilor prin dobândirea de noi cunoștințe, abilități, calificări și experiență. Cele mai populare modalități de îmbunătățire a abilităților profesionale hard și soft includ: participarea la studii postuniversitare, participarea la webinarii, conferințe și cursuri, participarea regulată la formarea profesională, rezolvarea studiilor de caz, participarea la ateliere sau participarea la excursii de team-building.

Există multe motive pentru care merită să investești în tine. O astfel de investiție este întotdeauna rentabilă și nu generează niciun risc:

- Investițiile în dezvoltarea personală ne îmbunătățesc calitatea vieții.
- Oportunități profesionale mai bune te așteaptă pe calea dezvoltării personale.
- Investiția în dezvoltare personală este ieftină.
- Viața e mai ușoară datorită abilităților pe care le dobândești.
- Investiția în dezvoltarea personală dă roade rapid.

Concepte cheie

PLATFORME EDUCAȚIONALE – Tipuri de platforme pentru desfășurarea cursurilor online

O abordare modernă a educației schimbă modul în care dobândim cunoștințe, făcând învățarea mai flexibilă și mai accesibilă tuturor. Platformele educaționale online deschid ușa către o varietate de cursuri, inclusiv învățarea limbilor străine, programare și dezvoltare personală.

Platformele de e-learning sunt sisteme care permit învățarea online. Utilizatorii au acces la cursuri video, materiale educaționale, exerciții interactive și certificate care confirmă dobândirea cunoștințelor.





În funcție de cunoștințele pe care le oferă, acestea pot fi împărțite în:

- Platforme academice de e-learning – care oferă cursuri organizate de universități și instituții de învățământ (de exemplu, Coursera, edX).
- Platforme pentru profesioniști – care oferă formare în domeniul competențelor profesionale și al dezvoltării carierei (de exemplu, LinkedIn Learning).
- Site-uri web cu cursuri practice – care permit învățarea în programare, design, marketing și alte competențe (de exemplu, Udemy, Skillshare).
- Platforme de învățare a limbilor străine – axate pe învățarea limbilor străine prin metode interactive (de exemplu, Duolingo, Preply).

Avantajele utilizării platformelor de e-learning:

- Flexibilitate – capacitatea de a învăța oricând, oriunde – Cursanții își pot adapta programul de studiu pentru a se potrivi stilului lor de viață și angajamentelor profesionale sau familiale. Nu este nevoie să vă adaptați la un program rigid – materialele sunt disponibile non-stop, permițându-vă să studiați atunci când vă este cel mai convenabil. Aceasta este o soluție ideală pentru persoanele care combină educația cu munca, călătoriile sau au disponibilitate limitată de timp.
- O gamă largă de cursuri – este disponibilă atât cursuri tehnice, cât și cursuri care dezvoltă abilități non-tehnice.
- Costuri mai mici – cursurile online sunt adesea mai ieftine decât variantele lor în sala de clasă, iar multe materiale educaționale sunt disponibile gratuit. În plus, cursanții economisesc timpul pe care altfel l-ar fi petrecut călătorind la o instituție de învățământ.
- Acces la experți – cursurile sunt predate de profesori, practicieni și specialiști din diverse industrii.
- Personalizare – cursuri adaptate nevoilor individuale – platformele moderne de e-learning oferă căi de învățare personalizate. Datorită algoritmilor de inteligență artificială, este posibilă adaptarea materialelor la nivelul de cunoștințe și la ritmul de învățare al cursantului. Spre deosebire de învățarea tradițională, unde întregul grup trebuie să urmeze programul în același ritm, în e-learning, fiecare participant se poate concentra pe domeniile care necesită eforturi suplimentare, sărind peste cele pe care le cunoaște deja bine.
- Certificate și diplome – multe cursuri se încheie cu un certificat recunoscut de angajatori.





Platformă de cursuri online – cum să o alegi pe cea mai bună și la ce să fii atent?

O platformă online bună de predare ar trebui să fie benefică atât pentru profesori, cât și pentru elevi. Este important să ofere elevilor un spațiu pentru educație și instrumentele potrivite pentru învățare și comunicare. De asemenea, ar trebui să permită profesorilor să creeze cu ușurință cursuri și să partajeze și să gestioneze materiale didactice. De asemenea, este esențial să permită profesorilor să urmărească și să analizeze progresul elevilor lor. În plus, este benefic ca o astfel de platformă să fie compatibilă cu alte sisteme IT.

Cele mai bune platforme de e-learning - exemple

PLATFORME ACADEMICE

Coursera - este una dintre cele mai populare platforme de e-learning, oferind cursuri academice predate de universități prestigioase precum Harvard, MIT și Stanford. Coursera oferă cursuri individuale, specializări, certificate profesionale și predare online la diferite niveluri. Aici puteți găsi atât cursuri individuale, cât și specializări complete și masterate online destinate:

- persoane care caută cursuri cu certificate recunoscute de angajatori,
- studenți și profesioniști care doresc să obțină noi calificări,
- utilizatori interesați să învețe de la lectori de talie mondială.

Cursurile principale sunt în limba engleză, dar subtitrările sunt disponibile în multe limbi. Cursurile sunt înregistrate și disponibile asincron, însă unele programe oferă sesiuni live cu instructori.

edX este o platformă educațională care colaborează cu universități precum Harvard, MIT și Berkeley. Multe cursuri sunt disponibile gratuit, iar un certificat poate fi obținut contra unei taxe suplimentare. Aceasta vizează:

- studenți și persoane care intenționează să studieze online,
- persoane care caută cunoștințe academice gratuite,
- profesioniști care doresc să obțină noi calificări.

Cursurile principale sunt în limba engleză, dar unele au subtitrări în alte limbi. Toate cursurile sunt înregistrate, dar au date specifice de început și de sfârșit.





PLATFORME PRACTICE

Udemy – o platformă care îți permite să înveți dintr-o gamă largă de categorii, dar oferă și instrumente pentru dezvoltare personală și profesională. A acumulat o comunitate de aproape 70 de milioane de oameni, peste 75.000 de instructori, oferă educație în 75 de limbi și oferă peste 200.000 de cursuri. Este un loc unde instructori din întreaga lume își împărtășesc cunoștințele și abilitățile prin cursuri online înregistrate. Flexibilitatea orară face ca învățarea să fie accesibilă tuturor, indiferent de program sau locație. Cursurile sunt disponibile într-o varietate de formate, de la lecții scurte la programe de instruire complete. Cursurile sunt disponibile contra cost. Cu toate acestea, acestea pot fi utilizate de mai multe ori, nu doar o singură dată.

Pentru cine este Udemy?

Udemy este un loc pentru cei care doresc să își extindă cunoștințele sau să își îmbunătățească abilitățile. Platforma educațională este disponibilă studenților aflați în toate etapele de învățare, de la începători până la entuziaști avansați care caută cursuri online adaptate nevoilor lor individuale. În domeniul dezvoltării personale și al abilităților non-tehnice, Udemy oferă o gamă largă de cursuri care acoperă gestionarea timpului, comunicarea eficientă, rezolvarea conflictelor, conștientizarea de sine și stima de sine. Aceste cursuri sunt concepute pentru a îmbunătăți abilitățile, a crește eficiența și a face față mai bine provocărilor și stresului atât în viața personală, cât și în cea profesională.

Skillshare este o platformă destinată persoanelor creative – designeri grafici, fotografi, creatori video și designeri.

Pentru cine este?

Freelanceri, designeri grafici, artiști și fotografi.

- Persoane care vor să învețe design, editare video și desen.
- Cursurile sunt în principal în limba engleză. Toate cursurile sunt înregistrate și disponibile prin abonament.

Dezavantaje:

Fără certificate.

- Nu oferă cursuri academice sau tehnice.
- Fiecare dintre platformele enumerate are propriile avantaje unice, care pot satisface diferite nevoi educaționale.





Rezumatul platformelor de e-learning

Platformă	Tipul de cursuri	Preț	Certificate	Avantaje
Coursera	Cursuri academice	Gratuit și plătit	Da	Universități prestigioase, certificate
Udemy	Cursuri practice	Plătit	Nu	Bază de date imensă de cursuri, preț scăzut
edX	Cursuri universitare	Gratuit și plătit	Da	Cursuri Harvard și MIT, acces gratuit
Skillshare	Cursuri creative	Abonament	Nu	Excelent pentru creatori și artiști





MODELE DE CURSURI PE PLATFORME DE ÎNVĂȚARE ELECTRONICĂ

Cursuri MOOC (Massive Open Online Course - Cursuri gratuite sau cu costuri reduse disponibile pentru o gamă largă de utilizatori)

Cursurile online deschise și masive (MOOC) sunt o formă de resurse educaționale deschise. Conținutul și materialele sunt furnizate de universități de top, care pun la dispoziție cursurile pe platforme speciale sau își creează propriile soluții. Institutul de Tehnologie din Massachusetts (MIT) este un pionier în acest tip de predare, lansând platforma MIT Open Course Ware în 2001. În prezent, universități precum Universitatea Cambridge, Universitatea Harvard, Universitatea Stanford și Universitatea Tehnică din Delft își pun la dispoziție toate cursurile prin intermediul unor site-uri web dedicate, iar participanții primesc certificate care confirmă competențele dobândite.

Există, de asemenea, universități care oferă exclusiv programe de învățământ la distanță, cu posibilitatea obținerii unei diplome complete de învățământ superior. Printre acestea se numără, de exemplu, The Open University din Regatul Unit și UNED din Spania.

Conform principiului acceptat, cursurile MOOC ar trebui să fie caracterizate prin:

M = masivitate, ceea ce înseamnă că acestea ar trebui să fie accesibile și fără pierderi de calitate, indiferent de numărul de persoane care participă la ele.

O = deschidere, adică ar trebui să fie accesibile tuturor, de preferință gratuit și fără alte restricții.

O = accesibilitate online, adică ar trebui să se desfășoare de la distanță, indiferent de timpul și disponibilitatea autorului cursului.

C = au un format de curs care utilizează videoclipuri, înregistrări audio și jocuri interactive la egalitate cu textul și permite, de asemenea, lucrul în grup între participanți pe un forum și evaluarea materialului prin teste sau proiecte.

Cursuri MOOC în limba engleză:

Coursera - cea mai populară platformă pentru cursuri MOOC, cu conținut oferit de Universitatea Stanford, Imperial College London, Google și IBM, printre altele.

edX - un portal care oferă cea mai mare selecție de cursuri în diverse domenii. Edx colaborează cu MIT, Universitatea Harvard și Universitatea din Cambridge, printre altele.





Cursuri online certificate

Acestea sunt cursuri care, la finalizare, au ca rezultat acordarea unui certificat oficial sau a unui certificat care confirmă absolvirea cursului și cunoștințele dobândite. Pentru mulți oameni, posibilitatea de a obține un certificat este unul dintre criteriile cheie pe care le iau în considerare atunci când caută un curs online.

Tipuri de cursuri certificate:

- Cursuri online cu certificare de organizator
- Cursuri online cu certificat de la o instituție oficială de certificare
- Cursuri online cu certificat de la Ministerul Educației Naționale (Polonia)
- Cursuri online care se încheie cu un examen ce vă dă dreptul la obținerea unui certificat

Există, de asemenea, o serie de cursuri online gratuite disponibile pe internet care vă permit să obțineți un certificat. Cu toate acestea, trebuie menționat că adesea doar participarea la curs este gratuită, iar obținerea unui certificat este posibilă după plata unei taxe suplimentare. Cursurile online gratuite cu certificate sunt oferite de un număr tot mai mare de organizații și instituții de învățământ, dar acestea sunt rareori cursuri în timp real. Exemple de platforme care oferă cursuri certificate: Udemy, Coursera, edX.

Cursuri cu mentor – mentorat – plătit

Aceste cursuri se caracterizează printr-o eficiență didactică ridicată datorită abordării lor individuale (contact individual cu un instructor/mentor). Cursurile de mentorat online sincronizate oferă rezultate comparabile cu instruirea tradițională.





Cum să alegi un curs online valoros dintre numeroasele oferte?

Deși este dificil să se definească clar cursul online ideal, produsul finit ar trebui să îndeplinească o serie de cerințe care să-i facă pe utilizatori dornici să participe la instruire, să învețe eficient și să recomande cursul și altora. La ce să fii atent atunci când alegi un curs:

- **Definește-ți obiectivul** – dobândirea de noi abilități, extinderea cunoștințelor, schimbarea domeniului în care te afli. Evaluează-ți nivelul actual de cunoștințe pentru a alege un curs care să se potrivească abilităților și nevoilor tale.
- **Vezi ce acoperă cursul** – analizează planul detaliat al cursului disponibil online. Asigură-te că subiectele abordate acoperă domeniile pe care dorești să le explorezi și că obiectivele cursului sunt clar definite și măsurabile.
- **Alege formatul potrivit de învățare** – decide dacă preferi cursuri live cu interacțiune cu profesorul, cursuri video sau studiu individual. Sprijinul de specialitate și oportunitatea de a pune întrebări pot crește semnificativ eficiența învățării.
- **Evaluează nivelul materialelor și modul în care sunt prezentate** – un curs bun ar trebui să includă lecții scurte și concise, o varietate de tipuri de sarcini (individuale, de grup, proiecte) și instrucțiuni clare și precise. Este important ca cursul să combine teoria cu practica și să îți permită să-ți testezi cunoștințele în fiecare etapă.
- **Citiți recenzii și comentarii de la persoanele care au absolvit cursul** – recenziile și experiențele persoanelor care au absolvit cursul ajută la verificarea valorii acestuia și la identificarea oricăror puncte slabe. Acestea pot fi găsite pe forumuri, platforme educaționale sau rețele sociale.
- **Evaluează dacă cursul oferă sprijin substanțial și flexibilitate în ceea ce privește timpul** – asigură-te că cursul îți permite să înveți într-un ritm și într-un timp care ți se potrivește. Accesul la mentori și profesori este un mare avantaj.
- **Verificați dacă cursul se încheie cu un certificat recunoscut** – un certificat la finalizarea cursului poate fi un document important care vă confirmă competența. Merită să verificați dacă certificatul este recunoscut de angajatori sau de industrie și dacă necesită promovarea unui examen.





Cursuri online gratuite

Cursurile online gratuite reprezintă o oportunitate excelentă de a dobândi noi competențe, de a schimba cariera sau de a-ți dezvolta cariera actuală. Iată cele mai populare domenii care pot fi studiate online gratuit: programare și tehnologii IT, analiza datelor și inteligență artificială, marketing digital, design grafic și UX/UI, management de proiect și abilități non-tehnice, limbi străine. Multe materiale educaționale online gratuite se încheie cu un certificat de absolvire. Cu toate acestea, certificatul nu este întotdeauna automat și gratuit. În unele cazuri, participarea la curs este gratuită, dar există o taxă suplimentară pentru certificat. Acesta este cazul, de exemplu, pe platforme precum Coursera, unde cursurile sunt gratuite, dar certificatul necesită o taxă. Cursurile online gratuite populare sunt în general fiabile și de înaltă calitate, cu condiția să provină dintr-o sursă reputată. Cele mai mari platforme educaționale, precum Coursera, edX și FutureLearn, colaborează cu universități renumite (de exemplu, Harvard, MIT, Oxford) și companii globale (Google, IBM, Microsoft) pentru a oferi acces gratuit la materiale educaționale create de experți. Aceste tipuri de cursuri nu sunt doar fiabile, ci corespund adesea nevoilor actuale ale pieței muncii.

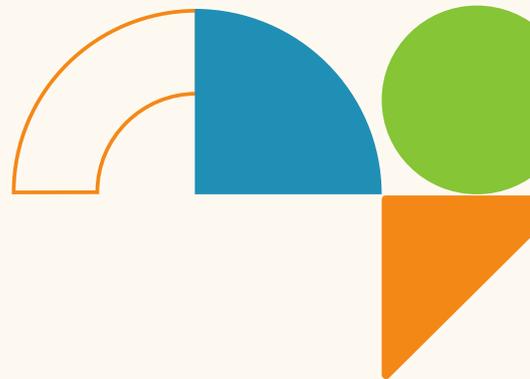
Cum să te înscrii la un curs online folosind Coursera ca exemplu

Înscrierea la un curs Coursera este un proces simplu care oferă diferite opțiuni în funcție de preferințele și obiectivele tale. Iată un ghid pas cu pas.

Selectați opțiunea de înscriere:

- Certificat de curs: Înscrie-te la un singur curs și primești un certificat la finalizare.
- Specializări: Înscrie-te la o serie de cursuri conexe în cadrul unei specializări pentru a stăpâni un anumit subiect.
- Coursera Plus: Înscrie-te la Coursera Plus pentru a avea acces nelimitat la majoritatea cursurilor.
- Ajutor financiar sau bursă: Solicitați ajutor financiar sau o bursă pentru cursuri eligibile.
- Numai audit: Auditează cursuri pentru a obține acces gratuit la materialele cursului, excluzând teme notate și certificatele.
- Curs complet, fără certificat: Urmează gratuit întregul curs și alege să cumperi un certificat ulterior.





Înscrie-te la un curs:

- Accesați pagina cu informații despre curs și faceți clic pe butonul „Înscrieți-vă”.
- Selectați opțiunea de înregistrare care se potrivește nevoilor dumneavoastră.
- Dacă este cazul, selectați opțiunea de plată sau asistență/bursă în timpul procesului de înregistrare.

Începeți cursul:

- După ce te-ai înscris, poți începe cursul imediat.
- Accesați materiale de instruire, cursuri, teme și forumuri de discuții.
- Gestionează-ți ritmul de învățare și progresul în cadrul conținutului cursului.

Resetarea termenelor limită pentru teme:

- Dacă trebuie să iei o pauză, nu uita să-ți modifice termenele limită pentru sarcini pentru a se potrivi programului tău.

Acces la conținut plătit:

- După ce ați finalizat un curs plătit, accesul la conținutul plătit nu va mai fi disponibil.
- Conținutul gratuit, inclusiv transcrierile și videoclipurile, va rămâne disponibil.

Înscrierea la un curs Coursera oferă o experiență de învățare flexibilă și cuprinzătoare, permițându-vă să dobândiți noi abilități și cunoștințe într-o varietate de domenii.





Aplicații din viața reală

Asistență pentru părinți/persoane în vârstă:

- în alegerea unui curs și apoi înscrierea la acesta,
- descărcarea materialelor cursului,
- în îndeplinirea sarcinilor,
- deschiderea lecțiilor individuale,
- salvarea progresului etc.
- crearea unui cont pe platforma de învățare.

Note privind adaptarea culturală/locală

- Conținutul educațional și metodele de predare de pe platformele educaționale trebuie adaptate la țara utilizatorului (la nivel local).
- Cursurile de economie sau drept trebuie adaptate reglementărilor țării respective.
- Certificatele cursurilor online ar trebui să fie recunoscute în țara utilizatorului.
- Domeniul de aplicare al cursurilor ar trebui adaptat competențelor digitale ale utilizatorului.

B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

- **WebQuest (activare)**

Elevii, individual sau în grupuri, îndeplinesc o sarcină constând în căutarea pe internet a unor platforme educaționale specifice, apoi caută cursuri online specifice legate de dezvoltarea personală sau profesională și analizează conținutul, accesibilitatea, limbajul și certificatele acestora.

Obiectiv: dezvoltarea gândirii critice, a abilităților de selecție a informațiilor și de lucru în proiecte.

- **Metoda proiectului (proiect educațional)**

Elevii dezvoltă un mini-proiect:

De exemplu, „Un ghid pentru colegi: Cum să găsești un curs online bun?”, pe care îl prezintă clasei.

Obiectiv: dezvoltarea abilităților digitale, de lucru în echipă și de prezentare.





- **Metoda clasei inversate**

Elevii se familiarizează acasă cu materialul (de exemplu, un videoclip YouTube despre platformele educaționale, un articol despre dezvoltarea profesională) și apoi discută despre ceea ce au învățat și rezolvă sarcini practice în clasă.

Obiectiv: promovarea independenței și a analizei critice a conținutului.

- **Brainstorming + hartă mentală**

La începutul lecției, elevii enumeră abilitățile pe care le consideră că merită dezvoltate și platformele educaționale pe care le cunosc. Ei creează o hartă mentală comună.

Obiectiv: activarea cunoștințelor anterioare și integrarea în grup.

- **Discuție didactică (de exemplu, argumente pro și contra)**

Subiect: „Pot cursurile online să înlocuiască educația școlară?” sau „Merită să plătești pentru un curs online?” Obiectiv: dezvoltarea abilităților de argumentare și exprimare orală.

- **Studiu de caz**

Elevii lucrează cu un scenariu pregătit, al unei persoane care se confruntă cu o decizie de viață sau de carieră, de exemplu, dorește să obțină noi calificări, să își schimbe cariera sau să își îmbunătățească abilitățile. Sarcina lor este de a-și asuma rolul de consilieri educaționali și de a ajuta la alegerea cursului online potrivit nevoilor și abilităților acelei persoane.

Obiectiv: aplicarea cunoștințelor în practică, gândire bazată pe probleme.

Activități în clasă

- **Lucru în grup:**

Fiecare grup selectează o platformă educațională și o prezintă clasei (avantaje, dezavantaje, cursuri disponibile, prețuri, limbă).

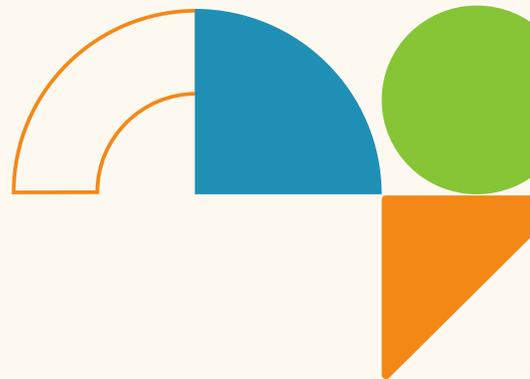
- **Învățare între colegi:**

Elevii care au experiență cu o anumită platformă (de exemplu, au absolvit un curs pe Coursera) pregătesc o scurtă prezentare sau un mini-atelier pentru ceilalți studenți.

- **Simulare a „înscrierii la curs”:**

Elevii pun în scenă scene: cum să găsească un curs, cum să se înscrie, ce să pregătească.





Instrumente create de studenți

- **Listă de verificare – „Cum să alegi un curs online bun?”**

Elevii își creează propriile liste de verificare pentru a-i ajuta să evalueze calitatea unui curs online. Exemple de criterii:

- Are cursul recenzii bune?
- Oferă un certificat?
- Instructorul are experiență?
- Corespunde cursul obiectivelor mele profesionale?
- Accesul la materiale este limitat în timp?

Listele pot fi create individual sau în grupuri, ca documente digitale sau pe hârtie. Ideale pentru utilizarea cu studii de caz.

- **Poster informativ – „Top 5 platforme educaționale”**

Elevii creează postere (pe hârtie sau în Canva) care prezintă:

- platforme recomandate,
- punctele lor forte (de exemplu, certificate gratuite, disponibilitatea limbilor),
- exemple de cursuri interesante.

Posterele pot fi prezentate în clasă sau partajate digital.

Idei de evaluare

- **Prezentare de specialitate a unei platforme sau a unui curs selectat**

Elevii pregătesc și prezintă clasei o prezentare în care:

o discută despre o anumită platformă educațională sau un anumit curs, o arată cum să te înscrii,

Explică de ce merită să fie folosit.

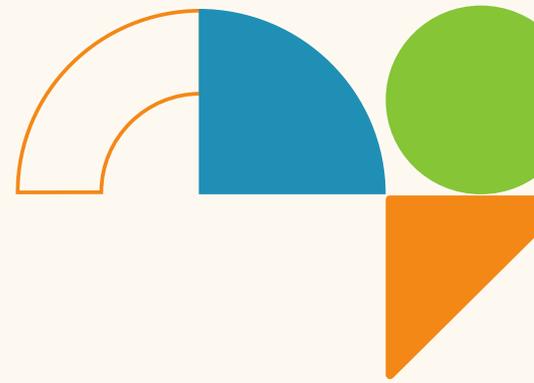
Evaluarea acoperă: calitatea informațiilor, prezentarea, pregătirea pentru a răspunde la întrebările colegilor (disponibilitatea de a preda altora).

- **Plan de lecție pentru colegi**

Studenții pregătesc un scenariu pentru o lecție scurtă sau un atelier despre cursuri online, destinat altor studenți (de exemplu, clase mai tinere). Acestea ar trebui să includă:

- scopul lecției,
- metode de lucru,
- materiale de susținere.





Evaluare: relevanța pentru subiect, claritatea comunicării, disponibilitatea de a-și asuma rolul de „profesor”.

- **Portofoliul studentului – „Calea mea de selecție a cursurilor”**

Elevii documentează întregul proces:

- alegerea platformei,
- analiza ofertelor,
- decizia privind cursul,
- reflecție: „De ce acest curs?”, „La ce mă aștept?”





Sesiunea 2: Competențe financiare digitale – Aplicații de bugetare, servicii bancare mobile, gestionarea digitală a finanțelor personale și ale gospodăriei

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Educația financiară joacă un rol important în viața fiecăruia, indiferent de vârstă sau statut social. Deciziile financiare au un impact uriaș asupra viitorului nostru, motiv pentru care abilitățile de gestionare a banilor au devenit esențiale. Acestea ne oferă control asupra fondurilor acumulate, ne facilitează o viață stabilă și ne străduim să ne atingem obiectivele.

Cu cât nivelul de alfabetizare financiară este mai ridicat, cu atât este mai mare angajamentul față de planificarea și investițiile pe termen lung.

Educația financiară reprezintă înțelegerea diverselor abilități financiare, cum ar fi gestionarea finanțelor personale, bugetarea, investițiile și aplicarea lor eficientă. Aceste cunoștințe sunt importante pentru toate grupele sociale și de vârstă. Prin educație financiară, putem înțelege cum funcționează împrumuturile, investițiile și diversele produse financiare. Unul dintre cele mai importante elemente ale educației financiare este bugetarea. Aceasta implică monitorizarea veniturilor și cheltuielilor, ceea ce permite o gestionare mai eficientă a finanțelor gospodăriei.

Concepte cheie

GESTIUNE FINANCIARĂ PERSONALĂ ȘI A GOSPODĂRIEI

Finanțe personale

Conceptul de finanțe personale se aplică tuturor. Gestionarea finanțelor personale nu înseamnă doar gestionarea banilor, ci și planificarea viitorului și asigurarea corespunzătoare pentru diverse situații de viață. Acest proces include nu doar crearea unui buget al gospodăriei, ci și gestionarea eficientă a cheltuielilor, constituirea de economii, investițiile și gestionarea datoriilor. Gestionarea finanțelor personale necesită o abordare sistematică care include bugetarea, monitorizarea cheltuielilor și stabilirea priorităților financiare. Este important să vă verificați în mod regulat veniturile și cheltuielile și să luați decizii informate cu privire la datorii, economii și investiții.





Gestionarea finanțelor personale, deși poate părea dificilă și chiar copleșitoare, este de fapt o sarcină pe care oricine ar trebui să o poată gestiona, într-o măsură mai mare sau mai mică. Cei cu studii în acest domeniu o vor găsi cu siguranță puțin mai ușoară, dar asta nu înseamnă că vor fi mai eficienți. Cunoașterea finanțelor permite o mai bună înțelegere a instrumentelor financiare individuale - depozite, conturi de economii, carduri de plată, împrumuturi și acțiuni - ceea ce este crucial pentru o gestionare eficientă a finanțelor personale, a regulilor care guvernează piețele financiare și a riscurilor asociate cu decizii financiare specifice.

Finanțele gospodăriei

O gospodărie este formată din persoane care își gestionează propriile finanțe, denumite finanțe personale. Prin combinarea finanțelor tuturor membrilor gospodăriei, se creează un buget comun al gospodăriei. Planificarea unui buget al gospodăriei poate părea o sarcină descurajantă, mai ales în contextul creșterii costurilor vieții și al cheltuielilor imprevizibile. Cu toate acestea, o gestionare financiară adecvată este cheia pentru a obține stabilitate și prosperitate în viața noastră. Planificarea bugetului gospodăriei este fundamentul unei gestionări financiare personale eficiente. Pentru a începe, trebuie să adunați informații precise despre veniturile și cheltuielile dumneavoastră. Este esențial să întocmiți o listă detaliată a tuturor costurilor fixe și variabile. Cheltuielile fixe includ elemente precum chiria, facturile la utilități, rambursările de împrumuturi și primele de asigurare. Cheltuielile variabile includ mâncarea, divertismentul, îmbrăcămintea și călătoriile. Următorul pas este să analizați datele pe care le-ați colectat și să determinați câți bani doriți să alocați fiecărei categorii de cheltuieli. Este important să fiți realiști și să luați în considerare orice surplusuri sau deficite din buget. De asemenea, merită să includeți economiile planificate, care vor forma baza pentru construirea unui viitor financiar stabil. Gestionarea eficientă a bugetului gospodăriei se bazează pe câteva principii cheie. În primul rând, ar trebui să aveți întotdeauna o imagine de ansamblu actualizată a finanțelor dumneavoastră. Monitorizarea regulată a veniturilor și cheltuielilor vă permite să luați decizii financiare informate. Acest lucru se poate face prin ținerea unor conturi detaliate, utilizarea aplicațiilor de gestionare a bugetului sau păstrarea unui card de cheltuieli tradițional. Un alt principiu important este dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase de economisire. Atât economisirea regulată, cât și crearea unui fond de urgență pot fi extrem de utile în situații financiare dificile. Merită să vă stabiliți obiective de economisire, cum ar fi cumpărarea de echipamente noi, călătoriile sau pensionarea. Punerea regulată deoparte a unei anumite sume de bani va permite acesteia să crească treptat și va construi siguranță pentru viitor.





ABILITATE FINANCIARĂ DIGITALĂ (ADF)

Competența financiară digitală (CDF) este o combinație de competențe financiare și digitale care permite utilizarea sigură și informată a serviciilor financiare prin intermediul instrumentelor digitale (online).

La fel ca în cazul competențelor digitale și financiare, alfabetizarea financiară digitală este un concept multidimensional.

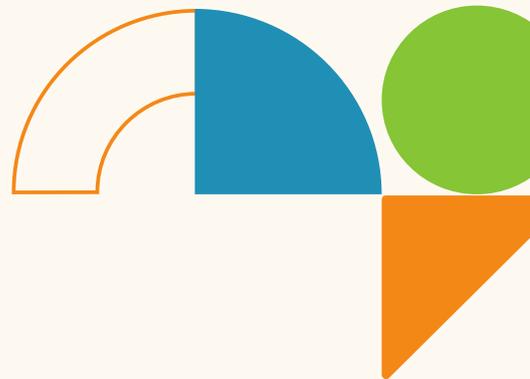
Conform Băncii Mondiale, componentele DFL sunt:

- **Cunoștințe financiare** – includ cunoștințe despre credit, economii, investiții, rate ale dobânzii, bugetarea gospodăriei; include, de asemenea, evaluarea riscurilor financiare și conștientizarea costurilor.
- **Competențe digitale** – includ cunoștințe despre aplicații mobile, platforme bancare, portofele electronice, de exemplu, conectarea la serviciile bancare online, transferuri mobile și plăți contactless, utilizarea Google Pay, Apple Pay, Revolut,
- **Conștientizarea securității digitale** – include conștientizarea amenințărilor (phishing, malware, fraudă) și capacitatea de a le evita,
- **Luarea deciziilor și gândirea critică** – include procesul de colectare și evaluare a informațiilor înainte de luarea unei decizii, implică analizarea tuturor dovezilor disponibile și luarea în considerare a tuturor rezultatelor potențiale înainte de a decide asupra unei acțiuni, de exemplu, compararea ofertelor de împrumut și a conturilor bancare, analizarea rentabilității unei achiziții în rate.
- **Încredere și incluziune digitală (încredere în tehnologie)** – sentiment de confort și siguranță atunci când se utilizează instrumente și tehnologii digitale, de exemplu, utilizarea serviciilor bancare electronice și a tehnologiei financiare, utilizarea aplicațiilor.

APLICAȚII DE PLANIFICARE A BUGETULUI

Indiferent de modul în care vă planificați bugetul – fie pe hârtie, fie digital în Excel sau într-o aplicație financiară specială – obțineți un control mai mare asupra cheltuielilor și o șansă reală de a economisi bani. Magazinele de aplicații oferă o gamă largă de programe pentru înregistrarea și analiza cheltuielilor și crearea unui buget al gospodăriei. Ne așteptăm ca acestea să ofere o gestionare cuprinzătoare a finanțelor gospodăriei noastre. Este de dorit ca, atunci când aplicația este lansată, aceasta să afișeze soldul conturilor noastre, cheltuielile efectuate până în prezent și stadiul de implementare a bugetului. De asemenea, este valoros să puteți edita și crea categorii de cheltuieli care să se potrivească nevoilor dvs. și să adăugați mai multe conturi bancare. Când vine vorba de înregistrarea cheltuielilor, se întâmplă adesea ca achizițiile mari să includă cheltuieli din diferite categorii, cum ar fi alimentele și produsele de curățenie, pe o singură chitanță. Posibilitatea de a împărți o singură cheltuială în mai multe mai mici și de a atribui sumele corespunzătoare categoriilor relevante este o caracteristică suplimentară interesantă care face ca acest program special să merite luat în considerare.





Indiferent de modul în care vă planificați bugetul – fie pe hârtie, fie digital în Excel sau într-o aplicație financiară specială – obțineți un control mai mare asupra cheltuielilor și o șansă reală de a economisi bani. Magazinele de aplicații oferă o gamă largă de programe pentru înregistrarea și analiza cheltuielilor și crearea unui buget al gospodăriei. Ne așteptăm ca acestea să ofere o gestionare cuprinzătoare a finanțelor gospodăriei noastre. Este de dorit ca, atunci când aplicația este lansată, aceasta să afișeze soldul conturilor noastre, cheltuielile efectuate până în prezent și stadiul de implementare a bugetului. De asemenea, este valoros să puteți edita și crea categorii de cheltuieli care să se potrivească nevoilor dvs. și să adăugați mai multe conturi bancare. Când vine vorba de înregistrarea cheltuielilor, se întâmplă adesea ca achizițiile mari să includă cheltuieli din diferite categorii, cum ar fi alimentele și produsele de curățenie, pe o singură chitanță. Posibilitatea de a împărți o singură cheltuială în mai multe mai mici și de a atribui sumele corespunzătoare categoriilor relevante este o caracteristică suplimentară interesantă care face ca acest program special să merite luat în considerare.

Aplicații pentru bugetul de acasă în Polonia

Mai jos sunt selectate aplicațiile care sunt descărcate cel mai frecvent (cel puțin 5 milioane de descărcări) și cele mai bine cotate (cel puțin 4,4) de către utilizatori. Recenzia a luat în considerare:

- claritatea și intuitivitatea aplicației,
- afișarea soldurilor conturilor și a tranzacțiilor recente, inclusiv transferurile între conturi,
- opțiuni de creare și prezentare a bugetului,
- capacitatea de a crea și edita categorii de cheltuieli,
- posibilitatea de a adăuga orice număr de conturi bancare,
- funcții suplimentare, de exemplu, împărțirea unei singure cheltuieli în diferite categorii, trimiterea de rapoarte prin e-mail, tranzacții recurente și planificate etc.





Buget rapid - Cheltuieli



Sursă: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

Aceasta este o soluție interesantă pentru persoanele care nu au multe conturi bancare, dar doresc să își țină evidența cheltuielilor. Ecranul principal este clar și afișează toate informațiile relevante. Înainte de a începe înregistrarea tranzacțiilor, puteți testa aplicația folosind date eșantion pentru a vedea cum funcționează adăugarea veniturilor și cheltuielilor, sumarizarea tranzacțiilor, crearea unui buget etc. Bugetul este vizibil imediat după conectare și poate fi adăugat și modificat cu ușurință. O altă caracteristică utilă sunt tranzacțiile recurente, ceea ce înseamnă că nu trebuie să introduceți aceeași cheltuială în fiecare lună.

Dezavantajul Quick Budget îl reprezintă limitările versiunii gratuite. În această versiune, poți adăuga doar trei conturi bancare (contul Wallet este creat automat) și nu există acces la previziuni financiare. Lista transferurilor este, de asemenea, bine ascunsă - trebuie să mergi la rezumatul contului și să dai clic pe unul dintre ele pentru a vizualiza tranzacțiile.





Finanțe – cheltuieli și buget – aplicație gratuită



Sursă: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

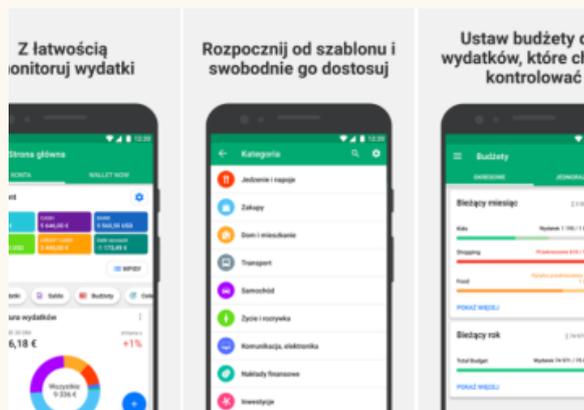
Această aplicație este simplă și intuitivă. Vizualizarea implicită după conectare afișează cheltuielile săptămânale defalcate pe categorii (aceasta poate fi modificată în setări), iar întreaga listă de tranzacții este disponibilă făcând clic pe pictograma din colțul din dreapta sus. În partea de sus, puteți vedea fondurile disponibile din toate conturile dvs., dintre care puteți adăuga până la o duzină, iar înregistrarea tranzacțiilor este simplă. O funcție utilă este Plățile Regulate, care trimite mementouri despre tranzacțiile recurente prin notificări push din aplicație.

Un dezavantaj pentru noi este că transferurile între conturi nu sunt disponibile în rezumatul cheltuielilor. Acest lucru poate fi problematic pentru persoanele care doresc să urmărească fluxul dintre conturile lor și să aibă totul într-un singur loc. Din păcate, aplicația nu include un instrument tipic de creare a bugetului. Abia după ce accesați meniul Categoriilor puteți adăuga cheltuieli lunare estimate pentru fiecare grup, dar nu le puteți edita sau schimba de la o lună la alta.





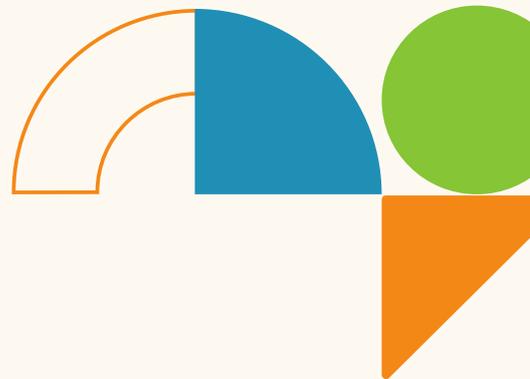
Portofel - venituri și cheltuieli - aplicație plătită



Sursă: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

Wallet este o soluție ușor de utilizat pentru oricine dorește să aibă toate informațiile financiare într-un singur loc și să le adapteze nevoilor sale. Aplicația este disponibilă pentru smartphone-uri și browsere web, iar datele pot fi sincronizate cu contul bancar sau importate dintr-un fișier. Ecranul principal este clar, cu toate informațiile relevante într-un singur loc. Important este că totul poate fi personalizat pentru a se potrivi nevoilor dvs. selectând dalele cu datele care vă interesează. Adăugarea de tranzacții și bugete este destul de simplă - puteți chiar împărți o singură tranzacție în diferite categorii! Există, de asemenea, notificări atunci când depășiți limita de cheltuieli. Aplicația oferă o perioadă de probă de 14 zile, astfel încât să o puteți încerca. Wallet are câteva neajunsuri. Adăugarea de tranzacții în aplicație ar putea fi mai intuitivă. Nu toată lumea va realiza că data și metoda de plată sunt ascunse sub un buton lateral, iar selectarea conturilor și categoriilor nu este foarte clară. Această ultimă problemă este, de asemenea, asociată cu o limitare semnificativă, deoarece Wallet are o listă fixă de categorii și subcategorii de tranzacții. Da, acestea pot fi editate, dar nu este posibil să adăugați altele noi. În cazul unui buget lunar, este incomod ca acesta să se aplice și lunilor trecute, nu doar celor următoare, ceea ce nu este transparent și poate cauza confuzii inutile în analiza cheltuielilor.





Aplicație rapidă de buget – cheltuieli – pas cu pas

- Descărcarea aplicației – o puteți descărca din Google Play (Android) sau App Store (iOS). Nu este necesară înregistrarea, deoarece aplicația funcționează offline.
- Există două versiuni disponibile: o versiune de bază gratuită și o versiune premium plătită, deși versiunea de bază este suficientă pentru bugetare.
- Crearea unui buget – stabilește câți bani ai disponibili într-o anumită lună în cont, portofel, card etc. – aplicația îți va solicita acest lucru.
- Introducerea veniturilor și cheltuielilor – utilizați butonul „+” pentru a introduce elemente precum achiziții, salarii, facturi etc. și a le atribui veniturilor sau cheltuielilor.
- Controlul cheltuielilor – aplicația folosește grafice clare pentru a arăta unde se duc banii tăi, cât a fost cheltuit și cât a mai rămas. De asemenea, poți seta limite, de exemplu, 100 de lire sterline pentru combustibil, iar aplicația îți va reaminti când te apropii de limită.
- Analiza cheltuielilor – un control mai bun al finanțelor tale – după câteva luni, poți vedea unde poți economisi bani.
- În versiunea premium, poți seta și o parolă și îți poți planifica cheltuielile folosind funcția calendar.





Aplicații pentru bugetarea acasă în Spania - Monefy, Fintonic, Monefy, Revolut, Wallet de la BudgetBakers

Monefy este o aplicație simplă și intuitivă pentru urmărirea cheltuielilor, care vă permite să vă controlați cu ușurință finanțele. Ecranul principal afișează toate informațiile cele mai importante – o diagramă circulară care arată procentul fiecărei categorii de cheltuieli, veniturile și cheltuielile totale. În partea de jos a ecranului, puteți vedea și soldul dvs., adică suma care v-a mai rămas până la sfârșitul lunii. Acest lucru facilitează evaluarea dacă vă puteți răsfăța în continuare într-o anumită perioadă sau dacă ar trebui să așteptați până luna viitoare cu unele cheltuieli. Vizualizarea lunară poate fi comutată la o vizualizare anuală, care oferă un rezumat bun al ultimelor luni. Există, de asemenea, o opțiune de vizualizare săptămânală. Aceasta va fi utilă pentru persoanele cărora le place să își împartă bugetul în săptămâni. În acest caz, suma fondurilor disponibile este $\frac{1}{4}$ din bugetul lunar. Categoriile sunt prezentate sub formă picturală, ceea ce poate să nu fie pe placul tuturor, mai ales că nu pot fi editate în versiunea gratuită. Cu toate acestea, când faceți clic pe detalii, puteți vedea o descriere a fiecărei categorii. Aplicația are o interfață minimalistă și vă permite să adăugați rapid intrări. În plus, permite sincronizarea datelor între dispozitive, astfel încât să vă puteți gestiona finanțele singur sau împreună cu o altă persoană.

Caracteristici cheie care fac urmărirea cheltuielilor eficiente:

Interfață utilizator intuitivă și ușor de utilizat.

- Adăugarea instantanee de noi intrări.
- Widget-uri utile care pot fi folosite pe ecranul de blocare.
- Suport pentru mai multe valute.
- Împărțiți-vă cheltuielile într-un tabel frumos și informativ sau obțineți informații detaliate dintr-o listă de intrări.
- Gestionați categoriile pentru a modifica setările implicite.
- Sincronizează-ți datele în siguranță folosind propriul cont Google Drive sau Dropbox.
- Copiere de rezervă și export al datelor dvs. cu un singur clic.
- Folosește modul bugetar.
- Protejați cu o parolă.
- Suport pentru conturi multiple.
- Calculator încorporat.





Aplicații pentru bugetarea casei în România - Spende, Savelit, Ryke

Spendee - îți permite să gestionezi bugetul gospodăriei și să creezi portofele comune cu familia sau colegii de apartament. Spende acționează ca un consultant personal, oferind sfaturi inteligente privind cheltuielile și veniturile. Acest lucru te ajută să iei decizii mai bune și să economisești bani eficient.

Avantajele aplicației includ:

crearea de portofele partajate,

- clasificarea cheltuielilor,
- sincronizarea cu conturile bancare,
- planificarea bugetului,
- alerte financiare.

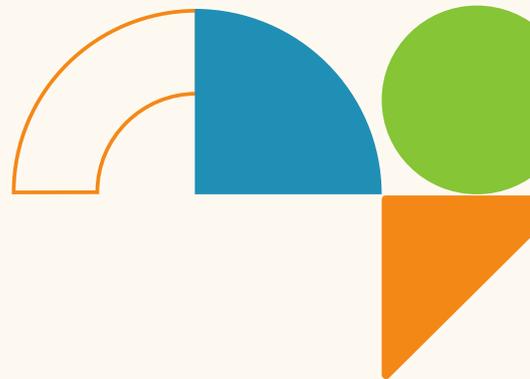
Aplicații pentru bugetarea acasă în Grecia - Buxfer, Portofel de la BudgetBakers, Manager de bani, Urmăritor de cheltuieli / Buget rapid / CashCounter

Buxfer – cel mai bun software de gestionare a finanțelor personale din Grecia:

Software premiat pentru gestionarea finanțelor personale și urmărirea cheltuielilor online.

- Sincronizare automată cu toate băncile importante din Grecia.
- Toate conturile într-un singur loc.
- Urmărește-ți cheltuielile și veniturile.
- Stabiliți bugete.
- Urmărește-ți investițiile și planifică-ți pensionarea.
- Flexibilitate și control integrate pentru utilizatorii avansați, cu reguli, valute multiple și multe altele.





APLICAȚII BANCARE

Aceste aplicații au funcții suplimentare încorporate numite „Asistent financiar”, „Manager financiar” etc. Acestea vă permit în principal să analizați cheltuielile dintr-o anumită bancă, dar dacă instituția respectivă permite open banking, extrasul de cont va include și tranzacțiile din alte bănci. Avantajul acestei funcții este că este automatizată și nu este nevoie să introduceți manual tranzacțiile, așa cum este cazul aplicațiilor externe. În plus, utilizarea aplicației băncii este gratuită, ceea ce nu este cazul programelor independente. Spre deosebire de aplicațiile independente, aplicațiile bancare nu au un modul de bugetare. Aceasta înseamnă că nu putem seta limite de cheltuieli și notificări atunci când acestea sunt depășite. Clasificarea tranzacțiilor se face automat, așa că se întâmplă uneori ca sistemul bancar să nu atribuie o cheltuială categoriei corecte, care apoi trebuie corectată manual. De asemenea, merită menționat faptul că funcția de analiză financiară nu este disponibilă pe scară largă și există încă aplicații care nu o au.

BANCĂ MOBILĂ

În zilele noastre, datorită progreselor tehnologice, activitățile legate de funcționarea unui cont bancar, care în urmă cu câteva decenii necesitau o vizită personală la o sucursală bancară, pot fi acum efectuate de la distanță. Efectuarea de transferuri, cumpărăturile în magazinele online sau verificarea soldului contului sunt posibile de acasă sau de oriunde în lume cu acces la internet datorită serviciilor bancare mobile.

Serviciile bancare mobile sunt un tip de servicii bancare online. Vă permite să utilizați servicii bancare prin intermediul unei aplicații instalate pe dispozitivul mobil. Aplicațiile bancare sunt cel mai adesea instalate pe smartphone-uri, dar pot fi instalate și pe orice alt dispozitiv mobil cu acces la internet, cum ar fi o tabletă.

Serviciile bancare mobile vă permit să vă gestionați contul bancar și fondurile din acesta de pe dispozitivul mobil. Cu ajutorul acestora, puteți:

verifica soldul contului tău,

urmăriți istoricul tranzacțiilor dvs.,

efectuați transferuri,

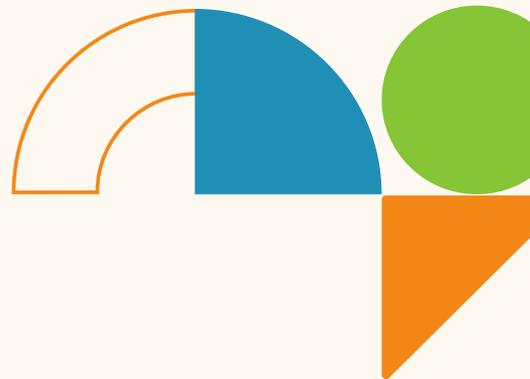
încărcați contul de telefon mobil,

verifică oferta băncii,

autentificarea tranzacțiilor efectuate prin intermediul serviciilor bancare online,

- solicitarea unui nou produs bancar, cum ar fi un credit, un cont de economii, un depozit etc.
- gestionează-ți pasivele,





- contactați un angajat al băncii,
- schimb valutar,
- cumpărați asigurare,
- stabiliște-ți obiective de economisire și începe să economisești pentru ele.

Merită menționat faptul că fiecare bancă are propria aplicație mobilă. Prin urmare, tipurile individuale vor diferi în ceea ce privește modul în care sunt utilizate și gama de opțiuni pe care le oferă. Serviciile bancare mobile sunt considerate una dintre cele mai sigure soluții bancare. Cu toate acestea, este important să nu uitați să instalați doar aplicații oficiale de la banca dvs. și să utilizați surse de încredere, cum ar fi Google Play sau App Store.

Cum să-ți păstrezi banii în siguranță?

- Nu dați clic pe linkurile suspecte trimise în mesaje private pe mesageriile instantanee populare!
- Nu utilizați site-uri web neautorizate pe dispozitive care au acces la servicii bancare online!
- Nu instalați software suspect! Cel mai bine este să nu descărcați niciun software care nu provine de la furnizori de încredere.
- Setati parole sigure!
- Folosește autentificarea în doi pași pentru tranzacțiile de plată – coduri SMS sau aprobare prin aplicație.
- Verificați întotdeauna linkurile furnizate în e-mailuri și mesaje text – chiar dacă mesajele arată exact ca cele pe care le primiți de la bancă sau de la alți furnizori și operatori.
- Nu vă conectați la serviciile bancare online prin rețele Wi-Fi publice!
- Securizează-ți telefonul cu un software antivirus!
- Reacționați întotdeauna rapid dacă descoperiți tranzacții suspecte sau dacă vă pierdeți telefonul sau cardul de plată!





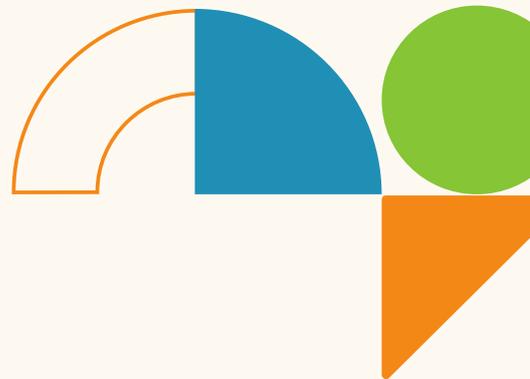
Cum să începi să utilizezi serviciile bancare mobile?

- Verificați dacă aveți suficientă memorie pe dispozitivul pe care intenționați să instalați aplicația. Instalarea nu va fi posibilă dacă memoria telefonului sau a tabletei este plină.
- Descarcă și instalează aplicația de mobile banking de la banca ta pe dispozitiv. Alege aplicația oficială recomandată de banca ta. Descarcă-o de la un furnizor de încredere, cum ar fi Google Play sau App Store.
- Înregistrează-te pentru un cont. Procesul de înregistrare este foarte simplu. Pentru a face acest lucru, aplicația îți va solicita să introduci ID-ul și parola. De asemenea, va trebui să-ți verifici identitatea. Nu-ți face griji, aplicația te va ghida pas cu pas prin întregul proces de înregistrare.
- Testează capacitățile noii tale aplicații! Te asigurăm că aplicațiile bancare au toate funcțiile esențiale de care ai nevoie pentru operațiuni bancare eficiente și sigure. Merită să-ți faci timp să le explorezi și să te familiarizezi cu toate.

Exemple de servicii bancare mobile

- ING Bank: Oferă o aplicație pentru gestionarea conturilor, urmărirea cheltuielilor, planificarea bugetului și instrumente de economisire.
- Alior Bank: Îți permite să îți gestionezi contul, să urmărești cheltuielile, să-ți planifici bugetul și să utilizezi funcții de economisire.
- Bank Millennium: Oferă o aplicație cu instrumente pentru monitorizarea finanțelor, analizarea cheltuielilor, crearea unui buget și planificarea economiilor.
- Santander Bank Polska: Oferă un asistent financiar în aplicația mobilă Santander.
- Revolut: Oferă un cont mobil multivalutar cu transferuri internaționale ieftine, carduri fizice și virtuale, BLIK în Polonia, plăți Apple/Google Pay, bugetare, economii și oportunități de investiții.





Cum descarc și instalez aplicația mobilă Revolut?

Revolut Bank este o bancă înființată și autorizată în Republica Lituania. Un cont Revolut este un cont de plăți, iar banii depozitați în acesta sunt păstrați ca depozit. Acest tip de cont este denumit în mod obișnuit „cont curent” și este un tip de cont bancar în care puteți depozita și retrage bani și efectua plăți.

Pentru a configura Revolut pe telefon, trebuie să:

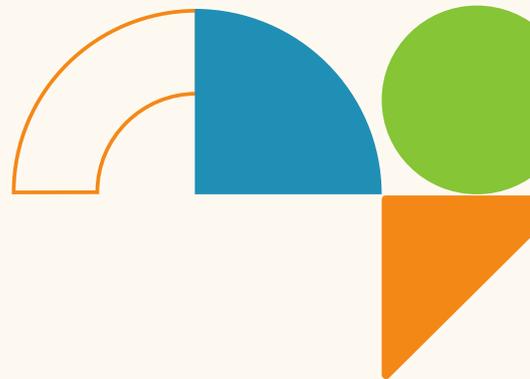
- descărcați aplicația pe dispozitivul dvs. (din Google Play sau App Store) făcând clic pe „Instalare”,
- După ce aplicația este instalată, lansați-o – pictograma acesteia ar trebui să apară automat pe ecranul de pornire al telefonului,
- apoi introduceți numărul dvs. de telefon și apăsați pe „Continuare”, introduceți numărul de verificare (care va fi trimis prin SMS la numărul de telefon pe care l-ați furnizat),
- creați un cod de acces din patru cifre pentru aplicație; puteți configura și autentificarea prin amprentă digitală,
- încărcați o fotografie a cărții de identitate sau a permisului de conducere, făcută direct în aplicație,
- permiteți Revolut să facă fotografii și să înregistreze videoclipuri,
- fă un selfie (acesta va fi comparat cu fotografia din documentul pe care l-ai încărcat anterior),
- încărcați-vă contul (prin transfer bancar, Google Play sau adăugând un card de debit sau de credit) – depunerea minimă în Polonia este de 20 de lire sterline.

După finalizarea procesului de înregistrare, puteți comanda un card de plată: virtual (pentru plăți online) și/sau fizic. Cardul virtual este stocat în aplicație și, la fel ca și cardul virtual, permite plăți contactless și retrageri de numerar de la bancomate. Procesul de înregistrare/creare a contului se face doar prin intermediul aplicației mobile.

Ecranul principal al aplicației Revolut Bank

Ecranul principal al aplicației este clar și ușor de citit. Acesta afișează un rezumat al fondurilor dvs. și opțiunile „Adăugați bani” și „Trimiteți”. De asemenea, puteți vedea o parte din istoricul tranzacțiilor dvs. În partea de jos a ecranului se află pictograme grafice. Dacă faceți clic pe ele, veți fi direcționat către alte părți ale profilului de utilizator, care vă permit să efectuați acțiuni specifice. O astfel de pictogramă este, de exemplu, Produse de active (Seifuri, Criptomonede). Navigarea în interfața aplicației nu este dificilă.





Cum mă conectez la aplicația Revolut?

Te poți conecta la aplicație folosind codul PIN setat în timpul procesului de înregistrare sau amprenta digitală. Poți utiliza și opțiunea de autentificare cu doi factori. Dacă nu ai configurat conectarea cu amprentă digitală în timpul înregistrării, poți face acest lucru oricând în secțiunea „Setări”.

De asemenea, te poți conecta la contul tău Revolut folosind un browser web, introducând adresa app.revolut.com. Apoi, pur și simplu introdu numărul de telefon înregistrat și codul trimis la adresa ta de e-mail sau într-un mesaj text. Ca și în cazul aplicației, va trebui să introduci codul PIN.

Ce oferă aplicația Revolut?

Aplicația Revolut îți permite să:

- creai un cont virtual,
- efectuarea de transferuri interne și internaționale,
- schimb valutar,
- comandă un card de plată fizic,
- urmăriți-vă cheltuielile,
- folosind un convertor valutar,
- economisire automată (rotunjirea sumelor mici la sume complete),
- retrageri gratuite de la bancomat cu o limită lunară,
- luarea unui împrumut,
- cumpărați asigurare,
- capacitatea de a tranzacționa criptomonede: Bitcoin, Ethereum și Litecoin.
- Aplicația îți permite, de asemenea, să deschizi un portofel de investiții. O poți folosi și pentru a cumpăra aur și argint.

Tranzacții în Revolut

Tranzacția de bază în Revolut este adăugarea de bani (încărcarea contului). Din aplicație, puteți, de asemenea, să trimiteți transferuri, să efectuați plăți contactless și să retrageți bani de la bancomate. Revolut vă permite să schimbați valute rapid și ușor. De asemenea, puteți plăti pentru produse și servicii folosind Pay Palet, care vă permite să eșalonați plata în trei rate separate. În acest fel, puteți face cumpărături în magazine și online folosind cardul Revolut sau cardul Pay Later. Revolut percepe un comision de 2,99% per achiziție, care va fi inclus în rambursările dvs.





Revolut are toate caracteristicile practice ale unei aplicații financiare – transferuri interne și internaționale, schimb valutar, crearea unui cont virtual cu un card de plată fizic etc. Așadar, ce o face să iasă în evidență? Aplicația oferă instrumente inteligente pentru gestionarea bugetului și analiza cheltuielilor. Îți permite să setezi limite pentru a te ajuta să te încadrezi în buget. Când te apropii de limită, primești o notificare. O altă opțiune interesantă este serviciul „Seifuri”. Scopul său este de a ajuta utilizatorii să își atingă obiectivele financiare mai rapid. Îți permite să colectezi automat „măruniș” din plățile rotunjite. Fondurile pot fi acumulate în diferite valute.

Aplicații din viața reală

- Arătând părinților cum să utilizeze serviciile bancare mobile și cum să descarce și să instaleze aplicația mobilă
- Participarea la crearea bugetului gospodăriei
- Asistență la instalarea aplicațiilor, de exemplu, Quick Budget

Adaptare culturală/locală

- Aplicațiile trebuie adaptate în primul rând la nivelul de alfabetizare digitală al utilizatorului.
- Accesul la serviciile bancare mobile poate varia de la o țară la alta.
- Unele aplicații creează bugete doar în moneda locală.

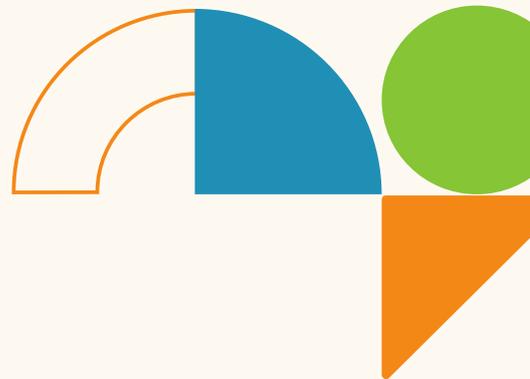
B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

- **Proiect educațional – „Bugetul meu digital” (activ)**

Elevii își creează un buget lunar personal sau casnic folosind o aplicație de planificare financiară la alegere. Aceștia trebuie să identifice veniturile, cheltuielile, obiectivele de economisire și să echilibreze întregul buget.





- **Studiu de caz**

Studentii analizează situația unei persoane care are probleme financiare și trebuie să găsească o soluție folosind aplicații digitale. O ajută să elaboreze un plan, să aleagă instrumentele potrivite și să stabilească priorități.

- **Brainstorming + hartă mentală**

Subiect: „Ce cheltuieli sunt necesare și care pot fi reduse?” sau „Pentru ce merită să economisești?”

Crearea colectivă a unei hărți a nevoilor și obiectivelor financiare.

- **Clasă inversată**

Elevii vizionează acasă un film sau un tutorial despre serviciile bancare mobile sau planificarea bugetului, apoi își pun cunoștințele în practică la clasă (de exemplu, simulând utilizarea unei aplicații).

Activități în clasă

- **Lucru în grup:**

Grupurile analizează diferite aplicații de bugetare și o selectează pe cea mai bună din punct de vedere al funcționalității, securității și ușurinței în utilizare.

- **Învățare între colegi:**

Elevii care folosesc aplicații de mobile banking sau de bugetare îi prezintă colegilor lor drept „experți”.

- **Simularea situației financiare:**

Elevii pun în scenă scenarii: de exemplu, cineva își pierde o parte din venit și trebuie să își ajusteze bugetul cu ajutorul unei aplicații.





Instrumente create de studenți

- **Listă de verificare – „Înainte de a începe să utilizați o aplicație financiară...”**

Elevii își creează propriile liste de verificare pentru a-i ajuta să utilizeze aplicațiile de management financiar în siguranță și în mod conștient. Exemple de puncte:

Este aplicația de încredere și are recenzii bune?

Are funcții de securitate (PIN, amprentă digitală)?

Are o funcție de sincronizare cu contul tău bancar?

Afișează statistici și obiective de economisire?

Sunt datele stocate în siguranță?

Format: listă pe hârtie sau formular digital (Google Forms / Canva).

- **Poster sau infografic educațional – „Finanțe sub control”**

Elevii pregătesc postere sau infografice cu cele mai importante reguli de gestionare a banilor folosind aplicația. Exemple de subiecte:

„Cele mai frecvente 5 greșeli financiare făcute de tineri” „Aplicații recomandate pentru planificarea bugetului” „Servicii bancare mobile pas cu pas”

Se poate face în programe precum Canva, PowerPoint sau manual.

Ideii de evaluare

- **Prezentarea unei aplicații financiare**

Elevii prezintă o aplicație selectată de management financiar, arătând caracteristicile, avantajele, dezavantajele acesteia și cum se utilizează.

Evaluarea include:

- relevanța aplicației alese,
- înțelegerea caracteristicilor,
- capacitatea de a explica colegilor cum funcționează aplicația (disponibilitatea de a-i învăța pe alții),
- forma de prezentare (slide-uri, estetică, limbaj).





- **Simulare / joc de rol pentru consultanță financiară**

Studentii joacă rolul de consultanți financiari și ajută un „client” (de exemplu, un coleg de clasă) să planifice un buget folosind aplicația.

Evaluarea include:

- aplicarea practică a cunoștințelor,
- abilități de comunicare,
- capacitatea de a explica probleme complexe într-un mod simplu,
- creativitate în abordarea problemei.





Sesiunea 3: Instrumente digitale pentru gestionarea timpului – Utilizarea calendarelor, mementourilor și aplicațiilor de productivitate pentru a organiza eficient sarcinile și responsabilitățile.

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Gestionarea timpului este abilitatea de a planifica, organiza și utiliza eficient timpul disponibil pentru a atinge obiective și sarcini specifice. Aceasta include o abordare conștientă a timpului și utilizarea sa eficientă atât în viața profesională, cât și în cea personală. Gestionarea timpului este crucială atât în viața personală, cât și în cea profesională, deoarece permite finalizarea eficientă a sarcinilor și atingerea obiectivelor dorite. În lumea de astăzi, în care ritmul vieții este din ce în ce mai intens, capacitatea de a gestiona eficient timpul devine o abilitate esențială. Aceasta ajută la o mai bună gestionare a responsabilităților, la reducerea stresului și la îmbunătățirea calității vieții. Gestionarea eficientă a timpului se bazează pe mai multe elemente cheie:

- Analiza utilizării timpului
- Stabilirea obiectivelor
- Planificare
- Prioritizare
- Implementare și organizare
- Controla
- Eliminarea pierderilor de timp

Există numeroase tehnici și instrumente care pot sprijini gestionarea timpului. Printre tehnicile populare se numără metoda Pomodoro, care implică lucrul în blocuri de timp cu pauze, și regula 80/20, care sugerează concentrarea asupra sarcinilor care aduc cele mai bune rezultate. Instrumente precum calendare, liste de activități și aplicații de management de proiect sunt utile în organizarea muncii și monitorizarea progresului.

Pe scurt, gestionarea timpului este un element cheie al eficacității personale și profesionale, permițându-vă să îndepliniți sarcinile eficient și să vă atingeți obiectivele. Cu tehnicile și instrumentele potrivite, vă puteți organiza mai bine timpul, ceea ce duce la o productivitate și o satisfacție sporite în viață.





Rolul tehnologiei în gestionarea timpului

În lumea globalizată de astăzi, unde fiecare zi aduce noi provocări și responsabilități, capacitatea de a gestiona eficient timpul a devenit extrem de valoroasă. Tehnologia, cu posibilitățile sale nelimitate, intră în viața noastră, oferind instrumente care pot facilita semnificativ organizarea sarcinilor zilnice. De la aplicațiile de planificare la asistenții inteligenți și tehnicile de automatizare, inovațiile tehnologice schimbă modul în care abordăm gestionarea timpului. Una dintre cele mai populare soluții sunt aplicațiile de gestionare a timpului, care vă permit să creați liste de activități, să stabiliți priorități și să le integrați cu calendare. De asemenea, merită să acordați atenție instrumentelor de automatizare a sarcinilor, care ne pot economisi mult timp. Exemple de astfel de tehnologii includ IFTTT (If This Then That) și Zapier. Nici rolul tehnologiilor mobile nu trebuie uitat. Smartphone-urile și tabletele, cu aplicațiile potrivite, vă permit să vă gestionați timpul oricând, oriunde. Caracteristicile cheie includ notificări și capacități offline.

Tot mai mulți oameni folosesc, de asemenea, instrumente de management de proiect care le permit să urmărească progresul și să colaboreze cu ceilalți. Aplicații populare precum Trello și Asana permit utilizatorilor să creeze panouri de activități, facilitând prioritizarea responsabilităților și stabilirea obiectivelor. Această abordare eficientă a organizării muncii ajută la evitarea haosului și a stresului excesiv. Este demn de remarcat faptul că tehnologia oferă, de asemenea, o gamă de aplicații de urmărire a timpului care ne ajută să înțelegem cum ne petrecem cu adevărat timpul. Instrumente precum RescueTime și Toggl ne permit să urmărim cât timp petrecem pentru anumite sarcini. Acest lucru ne permite să vedem la ce oră din zi suntem cei mai productivi și ce activități ne-ar putea distra atenția.

Investiția în tehnologia de gestionare a timpului nu este doar convenabilă, ci și un pas către eficiență și succes. Cu abordarea și alegerea corectă a instrumentelor, ne putem crește semnificativ productivitatea și ne putem atinge obiectivele în mai puțin timp.





Concepte cheie

INSTRUMENTE DIGITALE PENTRU GESTIONAREA TIMPULUI

Aplicații de planificare a timpului

O aplicație de planificare zilnică este un instrument de productivitate care vă permite să organizați sarcini, întâlniri și activități de comunicare care trebuie finalizate în fiecare zi. Aplicațiile de planificare zilnică sunt instrumente puternice pentru organizarea și preluarea controlului asupra zilei. Alegerea aplicației potrivite de gestionare a timpului ne poate influența semnificativ productivitatea și calitatea vieții. Înainte de a lua o decizie, merită să luăm în considerare ce caracteristici sunt cele mai importante pentru noi.

Iată câteva caracteristici cheie pe care ar trebui să le aibă aplicația ideală:

Compatibilitate multiplatformă – merită să alegeți o aplicație/un instrument de gestionare a timpului compatibil cu diferite platforme, permițându-vă să urmăriți flexibil timpul petrecut pentru o anumită sarcină și să lucrați pe mai multe dispozitive, inclusiv telefoane mobile, tablete și desktop-uri.

- Interfață intuitivă – ușurința navigării este esențială pentru adaptarea rapidă la un instrument nou.
- Integrare cu alte aplicații – posibilitatea de sincronizare cu calendarul sau cu aplicațiile de gestionare a proiectelor facilitează organizarea.
- Funcții de reamintire – elimină riscul de a uita evenimente sau sarcini importante.
- Funcția offline – vă permite să urmăriți timpul petrecut chiar și atunci când lucrați offline, astfel încât să puteți ține evidența timpului chiar și fără o conexiune la internet.
- Șabloane integrate pentru gestionarea timpului – accesul la șabloane predefinite pentru bugetarea timpului și la șabloane de planificare zilnică vă ajută să începeți imediat, fără a fi nevoie să creați un șablon de planificare zilnică de la zero.
- Urmărirea progresului – vă permite să monitorizați sarcinile finalizate și să planificați mai bine activitățile viitoare.
- Opțiuni de colaborare – unele sarcini necesită muncă în echipă, așa că este importantă posibilitatea de a partaja planuri.





Să nu uităm de personalizare. Cu toții avem nevoi diferite, așa că merită să testăm câteva aplicații pentru a o găsi pe cea care se potrivește cel mai bine stilului nostru de lucru. Uneori este mai convenabil să avem totul într-un singur loc, alteori aplicațiile dedicate unor sarcini specifice funcționează mai bine. Adesea, ceea ce este ideal pentru o persoană poate să nu fie suficient pentru alta. Nu uitați că tehnologia este acolo pentru a ne servi, nu pentru a fi o altă sursă de stres. Atunci când alegeți o aplicație, concentrați-vă pe funcțiile care vă vor ajuta cu adevărat să vă îmbunătățiți gestionarea timpului și să vă creșteți eficiența.

- Există multe soluții disponibile pe piață. Iată câteva aplicații populare care au câștigat recunoaștere în rândul utilizatorilor:

<p>Trello</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Excelent pentru gestionarea proiectelor sub formă de panouri kanban • Interfață simplă și clară • Aplicații versatile • Versiune mobilă și disponibilitate online • Integrări cu alte instrumente • Automatizarea sarcinilor cu Butler
<p>Todoist</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abordare minimalistă a listelor de sarcini cu priorizare • Interfață simplă și minimalistă pentru sarcini de înregistrare • Vizualizări flexibile, în special vizualizarea calendarului pentru a vedea activitățile într-o cronologie • Partajarea proiectelor, colaborarea și comentariile • Peste 80 de integrări pentru schimb de informații, comunicare și automatizare • Vizualizarea productivității pe săptămână și lună
<p>Calendarul Google</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calendar public cu mementouri și integrare cu alte aplicații • Funcții încorporate pentru crearea de liste de activități, termene limită și gestionarea sarcinilor • Posibilitatea de a afișa mai multe calendare (personal, de serviciu, de școală etc.) într-o singură vizualizare pentru o planificare fără erori • Orele de lucru și locația de lucru pentru opțiunile automate de confirmare de primire (RSVP) • Sarcinile și evenimentele membrilor echipei într-o singură vizualizare, facilitând verificarea disponibilității lor și programarea întâlnirilor • Grupează calendare cu membrii echipei pentru activități recurente, cum ar fi sărbătorile echipei • Integrări cu practic toate celelalte instrumente pe care le utilizați
<p>Noțiune</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un instrument versatil pentru organizarea sarcinilor, notițelor și bazelor de date • Un instrument flexibil de gestionare a cunoștințelor cu o gamă largă de funcții personalizabile • Posibilitatea de a încărca fotografii, de a încorpora videoclipuri etc. pentru context complet • Peste 10.000 de șabloane pentru proiecte personale, profesionale și școlare • Notion AI pentru brainstorming fără a fi nevoie de un motor de căutare, generând răspunsuri și completând automat tabele, totul în timp real



APLICAȚII PENTRU BLOCAREA DISTRACȚIILOR

În lumea digitală, suntem înconjurați de distrageri. Cu notificări constante și divertisment nesfârșit la îndemână, o sarcină simplă precum trimiterea unui e-mail se poate transforma cu ușurință în două ore de vizionare pe YouTube. Distragerile online pot interfera cu munca sau studiul, furând timp și distrugând productivitatea. Din fericire, există numeroase instrumente disponibile care vă pot ajuta să eliminați distragerile.

Ce sunt blocanții de site-uri web și cum funcționează?

Blocatoarele de site-uri web sunt aplicații și extensii care restricționează accesul la anumite site-uri web. Odată configurate de utilizator, acestea pot ajuta la crearea unui mediu de navigare fără distrageri, permițându-vă să creați o listă de site-uri web pe care să le blocați în anumite momente ale zilei. Blocatoarele de site-uri web sunt utilizate într-o varietate de scopuri, de la controlul parental la menținerea concentrării. Acestea pot ajuta la prevenirea procrastinării (tendința de a amâna activitățile) și la îmbunătățirea eficienței muncii. Există, de asemenea, aplicații pentru smartphone-uri care vă pot ajuta să rămâneți concentrați prin blocarea aplicațiilor care distrag atenția pe dispozitivele iOS sau Android.

Acestea includ:

- **Freedom** - te ajută să-ți recapeți productivitatea evitând site-urile web care te distrag. Când aplicația este activă, vei vedea o reamintire care te va redirecționa către serviciul tău atunci când încerci să accesezi un site blocat. Aplicația îți permite, de asemenea, să programezi când ar trebui să fie active listele de blocare. Libertatea este disponibilă pe toate platformele majore, inclusiv Android, iOS, Mac, Windows, Chromebook și Linux.
- **Forest** – Această aplicație este o abordare creativă pentru blocarea site-urilor web, motivându-vă să vă concentrați prin recompensarea cu o pădure virtuală atunci când limitați timpul petrecut în fața ecranului. Copacii dvs. din aplicație pot contribui, de asemenea, la o cauză nobilă. Echipa din spatele Forest donează o parte din veniturile lor eforturilor de reîmpădurire. Forest este disponibilă pe dispozitivele Android și iOS, unde ajută utilizatorii să rămână concentrați prin blocarea aplicațiilor, dar este disponibilă și ca extensie Chrome.
- **RescueTime** - este o aplicație excelentă de productivitate cu funcții avansate. Aplicația este concepută pentru a motiva utilizatorii prin urmărirea listelor zilnice de activități și oferirea de sfaturi. De asemenea, oferă rapoarte detaliate, astfel încât utilizatorii să poată afla despre obiceiurile lor de gestionare a timpului. RescueTime este disponibil pentru dispozitive macOS și Windows.
- **Focus** - este o aplicație de blocare pentru utilizatorii de Mac care susține productivitatea și motivația. Când Focus este activ pe dispozitivul dvs., un citat inspirațional vă va ajuta să rămâneți pe drumul cel bun de fiecare dată când încercați să deschideți ceva din lista de blocări. Puteți chiar să blocați întregul internet și să permiteți doar aplicațiile și site-urile web de care aveți nevoie pentru învățare, cum ar fi Slack.





INSTRUMENTE PENTRU MONITORIZAREA TIMPULUI DE LUCRU

Urmărirea timpului este un element cheie al managementului eficient al proiectelor și al resurselor umane. Cu instrumentele potrivite, managerii pot urmări cu precizie progresul echipelor lor, iar angajații dobândesc capacitatea de a-și gestiona mai bine sarcinile. Aceste instrumente nu numai că susțin productivitatea, dar promovează și obiceiuri de lucru sănătoase și un echilibru bun între viața profesională și cea personală. Cu toate acestea, este important să ne amintim că cheia succesului nu este doar alegerea aplicației, ci și implementarea conștientă și utilizarea regulată a acesteia. Există mai multe instrumente pe piață care ne pot ajuta în acest sens.

Acestea includ:

- **Toggl Track** – un instrument intuitiv care vă permite să urmăriți rapid și eficient timpul petrecut în diverse proiecte. Cu funcții de raportare, utilizatorii pot analiza unde își petrec cea mai mare parte a timpului. Recomandat freelancerilor și echipelor mici și mijlocii care caută un instrument simplu și eficient pentru a măsura timpul și a obține informații despre modelele lor de lucru, fără a fi nevoie de o soluție completă de gestionare a afacerii.
- **Harvest** – este instrumentul perfect pentru întreprinderile mici și mijlocii care au nevoie de funcții suplimentare, cum ar fi facturarea și integrarea cu alte aplicații. Vă permite să urmăriți timpul și cheltuielile într-un singur loc.
- **Clockify** – o aplicație gratuită care vă permite să monitorizați cu ușurință timpul atât online, cât și offline. De asemenea, oferă posibilitatea de a crea sarcini și de a genera rapoarte detaliate. Aplicația este ideală pentru startup-uri, organizații non-profit și echipe cu un buget restrâns care au nevoie de o soluție fiabilă de urmărire a timpului.
- **RescueTime** – se concentrează pe analizarea activității utilizatorilor, ajutându-vă să înțelegeți cât de eficient vă folosiți timpul. Instrumentul oferă rezumate săptămânale care facilitează modificarea rutinei de lucru.

Optimizarea muncii în echipă în era digitală este o provocare cu multiple fațete care necesită nu doar angajament, ci și instrumentele potrivite. Fiecare aplicație de monitorizare a timpului oferă o perspectivă asupra potențialului enorm al echipelor de a eficientiza fluxurile de lucru, de a îmbunătăți productivitatea și de a promova o cultură a colaborării și a eficienței.





APLICAȚII CALENDAR

În zilele noastre, calendarele online nu mai sunt un lux, ci o necesitate. Tot mai multe companii implementează sisteme pentru a eficientiza organizarea muncii, permițând gestionarea calendarelor, a sarcinilor și chiar a rezervărilor online. Cu opțiunile lor extinse, instrumentele de astăzi sunt mai mult decât o simplă versiune electronică a unui jurnal pe hârtie – ele devin asistenți personali. Cele mai bune funcții ale aplicațiilor vin în ajutor, sprijinind gestionarea rezervărilor, automatizând planificarea echipei și chiar ajutând la menținerea continuității afacerii. De aceea, merită să aruncăm o privire la ce au de oferit soluțiile moderne.

Iată un rezumat al caracteristicilor de bază de luat în considerare înainte de a alege o aplicație:

- **Sincronizare cu calendare externe** – Integrarea cu calendare precum Google Calendar sau Outlook vă permite să gestionați cu ușurință toate programările într-un singur loc.
- **Mementouri și notificări** – Datorită mementourilor, utilizatorii nu uită de întâlnirile sau termenele importante. Notificările pot fi trimise pe telefon sau prin e-mail.
- **Partajarea calendarului** – Colaborarea devine mai ușoară atunci când puteți partaja calendarul cu alți utilizatori, permițându-vă să planificați cu ușurință evenimente comune.
- **Vizualizare săptămânală/lunară/zilnică** – Flexibilitatea în afișarea programărilor vă permite să vizualizați rapid programul zilnic, săptămânal sau lunar, facilitând planificarea timpului liber și a muncii.
- **Prioritizare** – Utilizatorii pot marca evenimente importante, facilitând concentrarea asupra celor mai importante sarcini.

De asemenea, merită menționată funcția de note și atașamente, care vă permite să adăugați informații detaliate la evenimente. Acest lucru vă asigură că toate materialele de care aveți nevoie sunt la îndemână, ceea ce face mult mai ușoară pregătirea pentru întâlniri.





Scurt rezumat:

- ClickUp: Cel mai bun pentru planificarea integrată a sarcinilor bazată pe inteligență artificială
- Calendly: Cel mai bun pentru planificarea și programarea întâlnirilor
- Google Calendar: Cel mai bun pentru gestionarea sarcinilor personale și profesionale
- Calendar Microsoft Outlook: Cel mai bun pentru integrarea programărilor cu instrumentele Microsoft 365
- Apple Calendar: Cel mai bun pentru utilizatorii Apple care au nevoie de o soluție de calendar simplă și încorporată
- Zoho Calendar: Cel mai bun pentru programarea echipelor și rezervarea resurselor
- Fantastic: Cel mai bun pentru integrarea ușoară a mai multor conturi de calendar
- Any.to Calendar: Cel mai bun pentru combinarea sarcinilor și a gestionării calendarului într-o singură aplicație
- Cozi: Cel mai bun pentru coordonarea calendarelor și sarcinilor de familie
- Calendar Teamup: Cel mai bun pentru organizarea fluxurilor de lucru și a disponibilității echipei
- Calendar Monday.com: Cel mai bun pentru vizualizarea cronologiei proiectelor cu detalii despre sarcini

REZUMAT

Aplicație	Pentru ce este?	Caracteristici principale	Disponibilitate	Avantaje	Dezavantaje
Trello	Pentru planificarea sarcinilor și proiectelor	Crearea de panouri de proiect, atribuirea de sarcini, comentarii, liste de verificare	Telefon (iOS, Android), computer, browser	Interfață intuitivă, ușurință în utilizare, flexibilitate	Limitări în versiunea gratuită, fără analize avansate
Todoist	Pentru crearea listelor de sarcini și planificarea zilei	Crează panouri, liste și carduri cu sarcini	Telefon (iOS, Android), computer, browser	Ușor de utilizat, design plăcut, funcționează rapid pe mai multe dispozitive	Versiunea gratuită are limitări





Aplicație	Pentru ce este?	Caracteristici principale	Disponibilitate	Avantaje	Dezavantaje
Calendarul Google	Planificarea evenimentelor, întâlnirilor și mementourilor	Creați evenimente cu dată, oră și descriere	Telefon (iOS, Android), computer, browser	Ușor de utilizat, se integrează cu alte servicii Google	Necesită o conexiune la internet pentru a funcționa corect.
Noțiune	Creați notițe, organizați-vă munca și gestionați proiecte	Creați pagini, baze de date, liste și calendare	Telefon (iOS, Android), computer, browser	Facilitează munca în echipă.	Complicat pentru utilizatorii noi
Asana	Managementul proiectelor și al sarcinilor	Urmărirea progresului, mementouri, rapoarte	Telefon (iOS, Android), computer, browser	Intuitiv, susține colaborarea, se integrează cu multe instrumente	Prea complex pentru sarcini simple
SalvareTimp	Productivitate și urmărirea timpului	Urmărirea timpului, analiza productivității	Calculator (Windows, macOS, Linux), dispozitive mobile (Android, iOS)	Urmărire automată, rapoarte detaliate	Versiunea gratuită are funcții limitate
Zapier	Automatizarea lucrului între diferite aplicații	Automatizarea fluxului de lucru, integrarea aplicațiilor	Browser web	Permite conectarea ușoară între diferite aplicații și crește eficiența	Versiunea plătită are mai multe funcții
Comutare	Urmărirea timpului	Înregistrați timpul de lucru folosind un cronometru	Telefon (iOS, Android), computer, browser	Ușor de utilizat	Versiunea plătită are mai multe funcții





Tipul aplicației	Exemple
<p>Aplicații pentru urmărirea timpului și gestionarea fără probleme a programului</p>	<p>RescueTime Toggl ClickUp Clockify Sling Harvest Inch ClockInEasy Connecteam Clockify Monday.com</p>
<p>Aplicații de gestionare a proiectelor</p>	<p>Trello Asana Monday.com Microsoft Project Slack Bitrix24 ClickUp</p>
<p>Aplicații cu listă de activități</p>	<p>Listă de activități ClickUp TickTick Any.do Things 3 Google Tasks</p>
<p>Calendare</p>	<p>ClickUp Google Calendar Calendly Baluu SavvyCal Listă de activități Any.do Apple Calendar Microsoft Outlook Calendar DigiCal Acuity Scheduling</p>





Aplicații din viața reală

Elevii își pot folosi cunoștințele despre instrumentele digitale pentru gestionarea timpului pentru a ajuta membrii familiei în mai multe moduri:

- Crearea unui program zilnic comun – delegarea sarcinilor (împărțirea responsabilităților cu membrii familiei și atribuirea unor treburi casnice simple)
- Stabilirea priorităților – ajutor în identificarea celor mai urgente sarcini

Folosind, de exemplu, aplicația Todoist (folosită pentru a gestiona liste de sarcini, a crea sarcini și a partaja liste cu membrii familiei, a adăuga priorități), puteți lucra împreună pentru a stabili un program zilnic care include atât responsabilități, cum ar fi cumpărăturile, spălatul rufelor și curățenia, cât și timp liber, și puteți determina cele mai urgente probleme.

- Ajutor în planificarea evenimentelor familiale importante (reuniuni de familie, zile de naștere, zile onomastice, programări la medic, excursii etc.)
- Trimiterea de notificări fiecărui membru al familiei
- Mementouri pentru membrii mai în vârstă ai familiei privind luarea medicamentelor sau mersul la medic
- În acest scop, puteți utiliza Google Calendar, care este disponibil pe diverse platforme și vă permite să creați evenimente, să planificați întâlniri, să setați mementouri și să partajați calendare cu alți membri ai familiei.

B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

- **Proiect educațional – „Săptămâna mea productivă” (metoda activă)**

Elevii își proiectează planul săptămânal într-o aplicație de calendar, planificând:

- învățare, teme, timp liber,
- priorități și mementouri,
- blocuri de timp conform metodei Pomodoro.





- **Studiu de caz**

Studentii analizează situația unei persoane care are dificultăți în gestionarea responsabilităților sale (de exemplu, în combinarea studiilor cu munca) – trebuie să o ajute să își organizeze programul zilnic folosind instrumente digitale.

- **Clasă inversată**

Elevii se familiarizează acasă cu ghiduri (de exemplu, videoclipuri despre Notion, Trello, calendarele Google) și testează și compară diferite instrumente în clasă.

- **Brainstorming + hartă mentală**

Întrebare de început:

De ce ne lipsește timpul și cum îl putem gestiona mai bine?

Elevii dau idei spontane:

Ce îi împiedică să își organizeze timpul?

Ce le „fură” timpul?

Ce aplicații cunosc ei care pot ajuta?

Profesorul notează totul pe tablă sau pe ecran.

Activități în clasă

- **Lucru în grup**

Grupurile testează diferite aplicații (de exemplu, Todoist, TickTick, Any.do, Notion) și prezintă avantajele, dezavantajele și sugestiile de utilizare la școală.

- **Învățarea între colegi**

Studentii care folosesc aplicații de gestionare a timpului îi învață pe alții cum să-și planifice săptămâna, să seteze mementouri și să creeze liste de activități.

- **Simularea unei zile de student**

Elevii creează un program zilnic realist pentru un cursant folosind instrumente digitale și metode eficiente de planificare.





Instrumente create de studenți

- **Listă de verificare** – „Cum să-ți planifici bine ziua?”

Conține, de exemplu:

Mi-am notat toate responsabilitățile și sarcinile?

Mi-am rezervat timp pentru pauze și odihnă?

Am folosit un instrument digital pentru mementouri?

Sunt sarcinile prioritizate?

- **Poster/infografic** – „Top 5 aplicații de gestionare a timpului”

Prezentarea unei aplicații (de exemplu, Notion, Trello) sub forma unui poster sau a unui ghid grafic.

- **Mini-ghid/tutorial**

„Cum să vă organizați timpul cu Google Calendar” – instrucțiuni pas cu pas create de un student.

Ideii de evaluare

- **Prezentarea propriului plan săptămânal / proiect de gestionare a timpului**

Elevii își prezintă calendarul, lista de sarcini sau planul în aplicație și discută:

- cum și-au planificat săptămâna,
- ce unelte au folosit,
- ce i-a ajutat cel mai mult.

Evaluează: logica, independența, utilizarea instrumentelor digitale, reflecția asupra propriului stil de lucru.

- **Instrucțiuni tutoriale/video**

Elevii creează un videoclip care arată cum se utilizează o aplicație (de exemplu, Todoist, Trello, Notion) și cum poate ajuta la învățare și planificare.

Evaluează: claritatea comunicării, relevanța pentru subiect, utilitatea pentru ceilalți studenți.





- **Portofoliul elevului – „Gestionarea timpului meu”**

Include:

- plan săptămânal,
- capturi de ecran din aplicație,
- reflecție: „Ce a funcționat?”, „Ce aș dori să îmbunătățesc?”.

- **Evaluare inter pares și autoevaluare**

Elevii se evaluează reciproc în funcție de:

Mă poate ajuta această persoană să-mi organizez timpul?

A fost prezentarea planului clară și inspiratoare?





Sesiunea 4: Bunăstare digitală și timp sănătos petrecut în fața ecranelor – Echilibrarea activităților online, recunoașterea epuizării digitale, tehnici pentru obiceiuri digitale mai sănătoase.

A. Conținut teoretic (pentru profesori)

Internetul este plin de stimuli noi. Mintea noastră va avea întotdeauna ceva de procesat. Când ne plictisim de un lucru, există o mie de alți care așteaptă la coadă. Mai mult, creatorii de conținut luptă activ pentru atenția noastră. Ei vor să creeze conținut mai nou, mai rapid, mai atractiv și mai captivant. Există un „mecanism de atractivitate auto-evolutiv” la lucru pe internet. Ceea ce oamenilor le place să dea clic este linkat, partajat, promovat și astfel se răspândește și mai mult. La rândul său, conținutul care nu este foarte atractiv pentru destinatar dispare undeva în jungla informației. Această specificitate a mediului online îl face foarte diferit de lumea pe care o experimentăm în fiecare zi. Cercetătorii din acest domeniu se concentrează asupra modului în care funcționează atenția. Sub influența multor stimuli, creierul nostru trece la un mod de procesare superficial. Consumăm mult conținut, dar nu îl aprofundăm. Îi dedicăm puțină atenție și efort intelectual. Multitasking-ul media este un fenomen comun. Înseamnă utilizarea mai multor canale media simultan, de exemplu... vizionarea unui serial TV și navigarea pe Instagram sau jucarea unui joc, ascultarea muzicii și răspunsul la mesaje între timp. Multitasking-ul media este uneori denumit și „comutare” frecventă și rapidă între media. Deși nu toată lumea a auzit de el, mulți oameni îl fac în fiecare zi. Din păcate, se pare că implicarea frecventă în acest tip de activitate reduce rezistența noastră la distrageri (stimuli care ne distrag atenția).





Concepte cheie

BUNĂSTARE DIGITALĂ - UN ECHILIBRU DIGITAL SĂNĂTOS

Bunăstarea digitală este o modalitate de a utiliza tehnologiile moderne, astfel încât acestea să nu aibă „control” asupra noastră.

Bunăstarea digitală nu înseamnă izolarea de la internet. Nici nu necesită ruperea prietenilor și mutarea într-un pustiu digital. Este un echilibru între a fi online și offline.

- De ceva vreme, marile companii de internet, precum Google, Facebook și Apple, oferă funcții precum „timpul petrecut în fața ecranului” și „echilibrul digital”, concepute pentru a ajuta utilizatorii să își controleze în mod conștient comportamentul online, să limiteze timpul petrecut pe smartphone-uri și, astfel, să prevină dependența de dispozitivele cu ecran și de internet. Grija pentru bunăstare în lumea digitală urmează tendințele din domeniul sănătății, iar furnizorii de servicii au recunoscut importanța acestui aspect al sănătății noastre. Din acest motiv, utilizatorii ar trebui să aibă o perspectivă mai profundă asupra activităților lor și un control mai mare asupra acestora. Aproape toate serviciile media și sociale actuale funcționează conform principiilor atenției digitale. Acestea sunt concepute pentru a apela la sistemul de recompensă din creier, care eliberează, printre altele, hormonul fericirii, dopamina. Aceste așa-numite impulsuri ne fac să petrecem mai mult timp pe rețelele de socializare decât am planificat inițial. Pentru a recâștiga controlul asupra timpului petrecut online și pe smartphone și pentru a vă îmbunătăți concentrarea la locul de muncă sau în timp ce studiați, trebuie să fiți pregătiți să faceți sacrificii conștiente. Fără a vă șterge conturile de socializare, merită pur și simplu să vă limitați utilizarea. Acest lucru se poate face prin blocarea aplicațiilor de pe telefon sau a site-urilor web de pe computer. Măsurarea timpului și stabilirea unor limite de utilizare a unei anumite aplicații sau a unui anumit site web te vor ajuta să verifici dacă le folosești compulsiv și pierzi timpul acolo. Dacă da, blocarea lor te poate ajuta să-ți distragi atenția și să dezvolți obiceiul de a le utiliza mai intenționat sau de a le verifica la anumite ore ale zilei.

ECHILIBRUL ÎNTRE ACTIVITĂȚILE ONLINE ȘI OFFLINE, RECUNOAȘTEREA EPUIZAȚIEI DIGITALE, OBICEIURI DIGITALE SĂNĂTOASE

În era digitalizării omniprezente, linia dintre viața online și cea offline devine din ce în ce mai neclară. Internetul, rețelele sociale și accesul constant la dispozitive digitale au un impact uriaș asupra vieții noastre de zi cu zi, oferind oportunități nelimitate de comunicare, muncă și divertisment.





Totuși, supraîncărcarea cu informații și nevoia constantă de a rămâne „la curent” pot duce la supraîncărcare/epuizare digitală, ceea ce are un impact negativ asupra sănătății noastre mintale. Înțelegerea consecințelor utilizării excesive a tehnologiei este crucială pentru menținerea sănătății mintale. Supraîncărcarea/epuizarea digitală se poate manifesta prin stres, oboseală, probleme de somn sau dificultăți de concentrare. Pentru a preveni acest lucru, merită să se introducă practici conștiente pentru a limita timpul petrecut în fața ecranelor și a dezvolta activități în afara lumii virtuale.

• CUM NE AFECTEAZĂ TEHNOLOGIA SĂNĂTATEA?

Tehnologia are atât efecte pozitive, cât și negative asupra sănătății noastre. Iată cum utilizarea excesivă a dispozitivelor digitale poate afecta diferite aspecte ale vieții noastre:

Sănătate fizică

- Probleme de vedere - Timpul prelungit petrecut în fața ecranelor poate duce la sindromul de ochi uscat, oboseală oculară și vedere încețoșată.
- Dureri de spate și de gât - O postură deficitară atunci când se utilizează dispozitive mobile duce la tensiune musculară, cunoscută sub numele de „gât text”.
- Tulburări de somn - Lumina albastră emisă de ecrane inhibă producția de melatonină, un hormon responsabil de reglarea somnului.

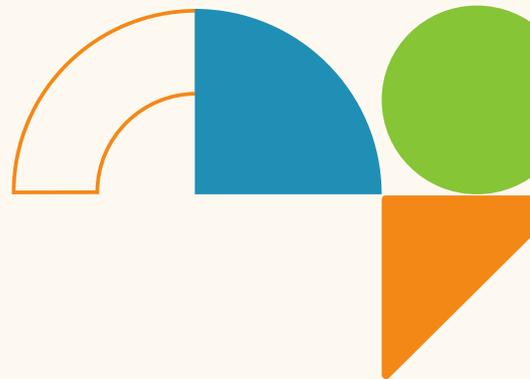
Sănătate mintală

- Stres și anxietate - Notificările constante și presiunea de a fi la curent pot crește nivelurile de stres și anxietate.
- Depresia - Studiile indică o legătură între utilizarea excesivă a rețelelor sociale și simptomele depresiei.
- Dependență - Dependența de smartphone-uri și de internet este din ce în ce mai mult diagnosticată ca tulburări mintale reale.

Relații sociale

- Izolare socială





CUM SĂ REDUCI SIMPTOMELE UTILIZĂRII EXCESIVE A TEHNOLOGIEI?

Prin introducerea unei detoxifieri digitale:

- Stabiliți un timp fără tehnologie: Începeți cu câteva ore pe zi, de exemplu, seara, înainte de culcare.
- Stabiliți limite: Dezactivați notificările, setați orele de utilizare a dispozitivelor.

Folosind tehnici de mindfulness:

- Meditația: Ajută la reducerea stresului și la îmbunătățirea concentrării.
- Exerciții de respirație: Acestea facilitează relaxarea și concentrarea asupra momentului prezent.

Introducerea activității fizice:

- Exerciții fizice regulate: Îmbunătățesc starea de spirit și reduc tensiunea musculară.
- Plimbările în aer liber: Te îndepărtează de ecrane și oferă lumină naturală.

Menținerea unei bune igiene a somnului:

- Evitați ecranele înainte de culcare: Opriți dispozitivele cu cel puțin o oră înainte de culcare.
- Creați o rutină: ore regulate de culcare și ritualuri relaxante de culcare.

Mențineți interacțiunile sociale în lumea reală:

- Întâlnește-te cu prietenii: Față în față în loc de mesagerie instantanee.
- Participați la evenimente: ateliere, cluburi de interese, voluntariat.

DETOXIFICARE DIGITALĂ

O detoxifiere digitală este decizia conștientă de a limita sau renunța complet la utilizarea dispozitivelor electronice, cum ar fi smartphone-urile, computerele, tabletele și rețelele sociale. Aceasta implică întreruperea deliberată a fluxului constant de informații și a interacțiunilor online care pot provoca supraîncărcare cognitivă și pot afecta negativ sănătatea mintală și fizică. Scopul principal al detoxifierii digitale este de a crea spațiu pentru o pauză de la tehnologie, permițând minții să se regenereze, reducând nivelul de stres și îmbunătățind concentrarea și calitatea vieții.





Într-o eră a accesului pe scară largă la internet și a dependenței crescânde de dispozitivele mobile, detoxifierea digitală devine un instrument din ce în ce mai popular pentru susținerea echilibrului dintre lumea online și realitate. Utilizatorii simt adesea nevoia unei astfel de resetări, mai ales în fața notificărilor constante, a presiunii sociale din partea rețelelor de socializare și a supraîncărcării cu informații din diverse surse. Pauzele de la ecrane ajută la recâștigarea controlului asupra vieții de zi cu zi, permit relații mai profunde cu cei dragi și promovează dezvoltarea personală prin timpul petrecut cu hobby-uri, activități fizice sau relaxare în natură.

- O detoxifiere digitală nu trebuie să însemne renunțarea completă la tehnologie. Aceasta poate lua forma unor pauze regulate, dezactivarea notificărilor, limitarea utilizării rețelelor sociale sau stabilirea unor zone fără electronice, de exemplu, în dormitor sau în timpul meselor în familie. Cu acești pași simpli, este posibil să se restabilească echilibrul dintre viața online și cea offline, ducând la o îmbunătățire a stării de bine, o eficiență sporită în muncă și o mai bună gestionare a timpului. În acest fel, detoxifierea digitală devine o parte importantă a sănătății mintale și a dezvoltării personale, precum și un instrument eficient pentru reducerea efectelor negative ale tehnologiei. Pauzele regulate de la dispozitivele electronice vă permit să recâștigați controlul asupra timpului dvs., să îmbunătățiți calitatea somnului și să reconstruiți relațiile interpersonale. Prin gestionarea conștientă a tehnologiei, este posibil să se creeze un echilibru mai sănătos între lumea online și realitate, ceea ce se traduce printr-o mai bună bunăstare și o satisfacție mai mare față de viață. Detoxifierea digitală ajută la reducerea timpului petrecut folosind dispozitive și la îmbunătățirea bunăstării digitale.

Cum să introduci o detoxifiere digitală?

Decizia de a te pregăti pentru o detoxifiere digitală este primul pas către regenerarea minții și a corpului. Merită să-ți analizezi propriul comportament în raport cu dispozitivele digitale. Determinarea modului în care acestea îți afectează viața profesională și privată permite o abordare mai conștientă a detoxifierii. Iată câteva sfaturi:

- Notează cât de des folosești dispozitivele tale digitale, cât timp le folosești și în ce circumstanțe.
- Apoi, gândește-te cum te simți atunci când folosești aceste dispozitive. Te simți calm, anxios sau stresat?
- Ultimul pas este să te gândești la ce ar putea înlocui timpul petrecut în fața ecranului și ce ți-ar face viața mai împlinită.





De asemenea, este foarte important să vă stabiliți obiective de detoxifiere realiste, adaptate nevoilor și capacităților dumneavoastră. Urmarea acestor câteva sfaturi simple vă va ajuta să vă respectați rezoluțiile și să construiți treptat obiceiuri sănătoase legate de utilizarea tehnologiei:

Definiște obiective clare și specifice – limitează utilizarea telefonului la două ore pe zi sau folosește dispozitivul doar în anumite intervale orare, de exemplu, între 9 și 10 dimineața și între 19 și 20.

- Ajustați setările dispozitivelor electronice – dezactivați notificările inutile, setați modul avion la anumite ore, în special noaptea, restricționați funcționarea anumitor aplicații sau dezinstalați-le dacă considerați necesar.
- Informează-ți familia și prietenii despre detoxifierea digitală planificată, astfel încât să nu-și facă griji cu privire la lipsa ta de activitate online.
- Încearcă să planifici și alte activități benefice pentru sănătatea și mintea ta, cum ar fi plimbările, sportul, cititul cărților, rezolvarea de ghicitori (sudoku, cuvinte încruciate) sau socializarea.

Implementarea unei detoxificări digitale poate fi dificilă la început. Aceste obiceiuri simple pot reduce eficient efectele negative ale utilizării excesive a dispozitivelor digitale:

- Munca la distanță nu trebuie să însemne să stai cu ochii pe ecranul calculatorului toată ziua – planifică pauze regulate de la ecran pentru a reduce riscul de suprasolicitare și a îmbunătăți productivitatea. În timpul acestor pauze, fă o scurtă plimbare, întinde-te sau fă câteva exerciții rapide pentru a-ți pune corpul în mișcare.
- O rutină zilnică fără a utiliza tehnologia te ajută să-ți gestionezi timpul mai eficient – începe-ți ziua cu meditație sau o plimbare rapidă în loc să-ți verifici telefonul și citește o carte seara.
- Introducerea unor ritualuri precum o baie caldă cu uleiuri esențiale și lumânări parfumate sau îngrijirea zilnică a pielii te ajută să te relaxezi.
- A mânca împreună fără telefoane promovează relații de familie sănătoase și vă ajută să vă conectați cu cei dragi.





Beneficiile unei detoxifieri digitale

O detoxifiere digitală este o pauză esențială pentru menținerea sănătății mentale, emoționale și fizice. Ce putem câștiga de pe urma ei?

- **Îmbunătățirea sănătății mintale** - Reducerea timpului petrecut online reduce nivelul de stres și îmbunătățește starea de spirit. De asemenea, te eliberează de presiunea de a te compara cu ceilalți pe rețelele de socializare.
- **Regenerarea ochilor** - Acest lucru este util mai ales dacă munca ta implică privitul la un ecran timp de mai multe ore pe zi, ceea ce crește riscul de oboseală oculară din cauza tensiunii asociate cu vederea binoculară și ochii uscați, o afecțiune în care ochii nu produc suficiente lacrimi.
- **Îmbunătățirea relațiilor apropiate** - Internetul ne apropie de oamenii care sunt departe, dar ne îndepărtează de cei apropiați. O pauză de la mediile digitale ne oferă timp și spațiu pentru un contact real și direct cu alte persoane și pentru a avea grijă de relațiile cu cei care sunt importanți pentru noi.
- **O mai mare conștientizare a nevoilor tale** – a ceea ce se întâmplă în jurul tău atunci când dezactivezi notificările. Luând o pauză de la ecrane, devii mai conștient de gândurile și emoțiile tale. Cu mai puține distrageri, te poți reconecta cu tine însuși și te poți ocupa de ceea ce este important pentru tine.
- **Somn mai bun** – Lumina albastră emisă de ecrane perturbă tiparele de somn. O detoxifiere permite un somn mai profund și mai odihnitor și o adormire mai ușoară.
- **Mai mult timp pentru dezvoltare personală** - Timpul petrecut offline poate fi dedicat dezvoltării pasiunilor, sportului și lecturii cărților.
- **Concentrare și eficiență îmbunătățite** - O detoxifiere digitală reduce distragerile și vă permite să vă concentrați asupra celor mai importante sarcini, îmbunătățind eficiența muncii și a studiului.
- **Reducerea anxietății și îmbunătățirea sănătății mintale** - Ceea ce se întâmplă online este conceput pentru a atrage atenția și a stârni interes și emoții puternice. Internetul este plin de știri despre nenorociri umane, crime și dezastre. Acest lucru poate provoca anxietate, frică și îngrijorări cu privire la viitor. Nu tot ceea ce se întâmplă online este adevărat, iar rețelele de socializare prezintă imagini idealizate ale diferiților oameni și ale vieții lor, ceea ce ne poate afecta negativ stima de sine atunci când începem să ne comparăm cu ei. Deconectându-te de la internet, te poți scuti de anxietate și îți poți regenera puterea mentală.





O detoxifiere digitală este benefică pentru oricine se confruntă cu supraîncărcarea informațională, stres sau o scădere a calității vieții din cauza utilizării excesive a tehnologiei. Este recomandată în special lucrătorilor la distanță, elevilor și studenților, precum și oricui dorește să își îmbunătățească bunăstarea și relațiile cu cei din jur.

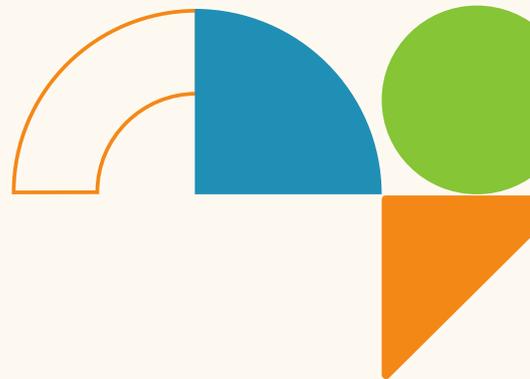
Cum pot noile tehnologii să sprijine detoxifierea digitală?

Tehnologiile pot sprijini detoxifierea, printre altele, prin utilizarea de aplicații care monitorizează timpul petrecut online și blochează notificările inutile.

Aplicații de monitorizare a timpului petrecut cu ecranul - smartphone-uri (Android, iOS):

- **Timp pe ecran (Apple)** - Cu funcția Timp pe ecran, poți verifica cât timp petreci folosind dispozitivele, poți planifica timpul fără dispozitive și poți seta limite de timp pentru aplicații. Cu funcția Fără ecran, poți bloca aplicațiile și notificările pentru perioade specifice când dorești să iei o pauză de la dispozitive sau când dorești să planifici timp fără dispozitive pentru copilul tău. Când setezi timpul fără dispozitive, numai apelurile telefonice și aplicațiile selectate vor fi disponibile în intervalul de timp selectat. Timpul fără dispozitive se aplică tuturor dispozitivelor care acceptă Timpul pe ecran și vei primi o reamintire cu cinci minute înainte de începerea acesteia.
- **Bunăstare digitală (Google/Android)** - Funcția Bunăstare digitală de pe Android vă ajută să gestionați timpul petrecut în fața ecranului cu ajutorul cronometrelor pentru aplicații, al modului de concentrare și al modului de repaus, în timp ce Google Family Link le permite părinților să monitorizeze și să stabilească limite pentru utilizarea dispozitivelor, promovând obiceiuri digitale mai sănătoase pentru întreaga familie.
- **Activează sau dezactivează notificările în Modul Concentrare pe iPhone - Când configurezi Modul Concentrare**, poți alege persoanele și aplicațiile de la care dorești să primești notificări, permițând notificările sau dezactivându-le. De exemplu, poți configura un Mod Concentrare la serviciu care permite doar notificările de la colegi și aplicațiile pe care le folosești pentru serviciu.
- **Ceasuri inteligente - dispozitive portabile** - Aceste dispozitive vă permit să vă detoxificați de smartphone-ul dvs., care vă solicită constant atenția. Cu conectivitate mobilă, fără a fi nevoie să vă conectați la telefon, puteți rămâne în contact în orice situație. Puteți primi apeluri, puteți apela contactele și puteți introduce manual numerele de telefon. Puteți citi mesaje (și SMS-uri) și puteți crea mesaje noi (folosind tastatura de pe ecran sau introducerea vocală).





Extensii de browser și aplicații care blochează distragerile:

Extensii de browser - au o gamă largă de utilizări, de la instrumente de productivitate până la cele care îmbunătățesc securitatea online, cum ar fi blocarea reclamelor (uBlock Origin, Adblock Plus). Acestea ascund reclamele și elementele de urmărire, ceea ce poate accelera încărcarea site-ului web, dar poate și proteja confidențialitatea.

Blocarea aplicațiilor - tehnologia poate fi atât o sursă de distrageri, cât și un instrument pentru eliminarea acestora. Există numeroase aplicații care ajută la blocarea site-urilor web și a aplicațiilor care distrag atenția pentru o perioadă specificată de timp, permițându-vă să vă concentrați asupra muncii dumneavoastră.

Iată câteva aplicații de blocare populare:

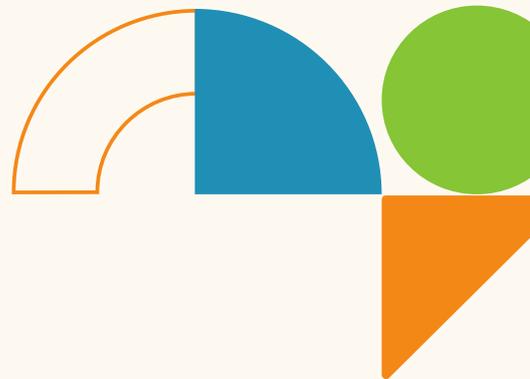
- **Freedom:** Blochează site-uri web, aplicații și internetul pe diverse dispozitive. Îți permite să creezi programe de blocare și moduri de concentrare.
- **Cold Turkey:** Vă permite să blocați anumite site-uri web și aplicații pentru o perioadă de timp stabilită. Are un mod „Frozen Turkey” care vă împiedică să deblocați site-urile web înainte de expirarea timpului setat.
- **StayFocusd:** O extensie pentru browserul Chrome care limitează timpul petrecut pe site-uri web care distrag atenția. Odată ce limita setată este atinsă, site-urile web sunt blocate.

Tehnologia este o parte integrantă a vieții noastre, dar utilizarea ei excesivă poate afecta negativ sănătatea noastră fizică și mentală. O detoxifiere digitală este o modalitate eficientă de a recăpăta echilibrul și de a îmbunătăți calitatea vieții. Utilizarea conștientă a tehnologiei, introducerea unor obiceiuri sănătoase și grija pentru relațiile interpersonale pot aduce beneficii măsurabile.

NEVOIA DE IGIENĂ DIGITALĂ CONTINUĂ

Experții de la Universitatea din Siegen sugerează că strategiile de reducere treptată a utilizării tehnologiei și implementarea unor ritualuri zilnice „offline” care ajută la menținerea echilibrului digital pe termen lung ar putea fi mai eficiente decât detoxifierile temporare. „Igiena digitală nu respinge tehnologia, ci este un set de comportamente care ne protejează sănătatea - ne permite să o folosim într-un mod care nu ne face rău”, subliniază Marta Puciłowska-Schiellmann, vicepreședinte al Fundației Institutului pentru Cetățenie Digitală. „Cu toate acestea, în dezbaterea publică, ne concentrăm în principal pe tineri, pe pericolele care pândesc TikTok sau pe interzicerea telefoanelor mobile în școli. Între timp, problema abuzului de ecrane nu cunoaște limite de vârstă. Conversația despre detoxifierea digitală pune în lumină abuzul noilor tehnologii de către adulți.”





- „Noi, utilizatorii adulți de internet, suntem cei care ar trebui să ne revizuiem în mod conștient relația cu telefoanele noastre, astfel încât să putem fi autentici și consecvenți în conversațiile noastre cu tinerii și să-i ajutăm să-și dezvolte obiceiuri digitale sănătoase”, adaugă el. Igiena digitală nu se referă doar la modul în care folosim tehnologia, ci și la relația noastră cu lumea de dincolo de ecran. În cele din urmă, nu este vorba despre instrumentele în sine, ci despre modul în care acestea ne afectează viața.

Aplicații din viața reală

- Deconectarea de la tehnologie și concentrarea asupra a ceea ce este real timp de cel puțin trei săptămâni.
- Învățând din nou relațiile, vorbind despre emoții și sentimente și arătând în viața reală că această lume este frumoasă în sine. Fără filtre sau retușuri de Instagram.
- Organizarea multor activități terapeutice.
- Întâlnirea cu oameni care împărtășesc înțelepciune universală și experiență de viață.

B. Instrumente pedagogice (pentru profesori)

Metode sugerate

- **Reflecție și autoanaliză (metoda activă)**

Elevii își analizează singuri obiceiurile digitale – cât timp petrec online, în ce situații simt oboseală digitală, ce simptome observă.

Se poate folosi un formular (pe hârtie sau digital) cu întrebări precum următoarele:

Cât timp petreci în fața unui ecran în timpul săptămânii/weekend-urilor?

lei pauze de la dispozitivele tale?

Aveți probleme cu somnul sau cu concentrarea?

- **Discuție educațională**

Exemplu de subiect de discuție: „Este posibil să fii online și să ai un echilibru bun între viața profesională și cea personală?” sau „Cum poți recunoaște supraîncărcarea digitală?”

Elevii își împărtășesc gândurile pe baza propriilor experiențe, exemple și a ceea ce au învățat.





- **Brainstorming și hărți mentale**

Întrebare: „Cum îți poți menține bunăstarea digitală?”

Elevii generează idei și apoi le organizează într-o hartă mentală – pot lucra în grupuri sau ca o clasă întreagă.

- **Studiu de caz**

Elevii analizează descrierea unei persoane (de exemplu, un student) care prezintă simptome de epuizare digitală – sarcina lor este de a identifica sursele problemei și de a propune soluții.

- **Proiect educațional – „Planul meu de echilibru digital”**

Elevii creează un plan individual pentru a combina timpul online cu cel offline, inclusiv pauze în fața ecranelor, activitate fizică, somn și contact cu colegii.

Activități în clasă

- **Lucru în grup – „Echilibrul digital în practică”**

În grupuri, elevii creează un cod de obiceiuri digitale bune – reguli care ajută la menținerea unui echilibru între activitatea online și cea offline (de exemplu, „1 oră offline după școală”, „fără ecrane înainte de culcare”, „fără telefoane în timpul meselor”).

La final, fiecare grup își prezintă regulile clasei – acestea pot fi adunate și folosite pentru a crea un poster comun.

- **Predare între colegi – „Cum să nu te epuizezi?”**

Persoane sau grupuri selectate pregătesc mini-lecții sau prezentări scurte pentru clasă pe următoarele teme:

Simptomele oboselii digitale.

Trucuri pentru limitarea timpului petrecut online.

Aplicații recomandate pentru odihnă digitală.

- **Dezbatere în clasă – „Tehnologia – ajutor sau problemă?”**

Două grupuri de studenți poartă o dezbatere: unul susține că tehnologia este utilă în viața de zi cu zi, celălalt subliniază impactul negativ al acesteia asupra bunăstării și relațiilor.

Ceilalți elevi votează care tabără a fost mai convingătoare.





Instrumente create de studenți

- **Listă de verificare – „Am grijă de sănătatea mea digitală?”**

Elevii creează o scurtă listă de verificare, de exemplu sub forma unui tabel sau a unui poster, cu întrebări precum:

lau pauze de la ecran la fiecare oră?

Îmi limitez utilizarea telefonului seara?

Am timp offline în fiecare zi?

Mă pot deconecta de la rețelele de socializare?

- **Un program zilnic cu un echilibru între timpul online și cel offline**

Elevii își proiectează ziua ideală având un echilibru între învățarea online, activitatea fizică, odihna fără ecrane și timpul pentru ei și cei dragi.

Format: desen, tabel, prezentare sau infografic.

- **Poster educațional – „Igiena digitală”**

Sloganuri, sfaturi și reguli pentru utilizarea sănătoasă a tehnologiei. Exemple de titluri: „7 pași către echilibrul digital” „Nu lăsa ecranul să te domine!” „Detoxifierea digitală – cum să începi?”

- **Mini-ghid pentru colegi**

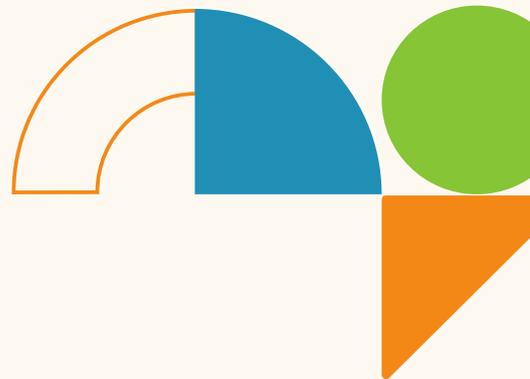
Elevii elaborează un ghid simplu despre epuizarea digitală și modalități de a avea grijă de ei înșiși – acesta poate fi o broșură PDF, o carte electronică, o prezentare sau o postare pe blogul clasei.

Ideii de evaluare

- **Evaluare inter pares**

Elevii evaluează (în perechi sau în grupuri) ideile celorlalți – de exemplu, postere, programe zilnice – în termeni de realism, creativitate, caracter practic.





- **Prezentare orală/mini-interviu**

Profesorul le pune elevilor întrebări precum:

Ce îți oferă echilibrul dintre online și offline?

Cum ne putem da seama când suntem obosiți digital?

Ce vei schimba în obiceiurile tale?

- **Podcast sau înregistrare audio – „Soldul meu digital”**

Elevii înregistrează o scurtă piesă în care vorbesc despre propriile experiențe cu tehnologia, obiceiuri bune și ce vor să schimbe.

Evalueate: conținut, implicare, argumentare și autenticitate.

- **Votarea și selecția celor mai bune soluții de clasă**

După prezentarea posterelor, a listelor de verificare sau a planurilor digitale, elevii votează ideile pe care le consideră cele mai realiste, cele mai necesare și cele mai ușor de implementat.

În plus, pot fi acordate insigne sau premii simbolice (de exemplu, „mentor digital al clasei”).





Referințe

Życie online vs. offline: Jak unikać przeciążenia cyfrowego i chronić swoje zdrowie psychiczne (2025). <https://www.profes.pl/blog/digital-wellbeing-czyli-jak-uzyskac-rownowage-w-sieci-i-przekuc-to-na-efektywnosc-w-pracy>

Digital wellbeing, czyli jak uzyskać równowagę w sieci i przekuć to na efektywność w pracy? (2025). <https://www.profes.pl/blog/digital-wellbeing-czyli-jak-uzyskac-rownowage-w-sieci-i-przekuc-to-na-efektywnosc-w-pracy>

How Instagram Can Positively Affect Your Mental Health, According to Experts (2024). <https://www.bustle.com/wellness/instagram-positive-effects-mental-health-experts>

Najlepsze platformy do kursów online (LMS): Ranking TOP 17 (2025). <https://www.global4net.com/pl/blog/e-learning/najlepsze-platformy-lms-ranking-top17>

Rodzaje e-learningu – kursy online, MOOC, LMS i inne (2024). <https://www.elearningpolska.pl/rodzaje-e-learningu>

10 najlepszych platform e-learningowych (2025). <https://www.global4net.com/pl/blog/e-learning/10-najlepszych-platform-e-learningowych>

Recenzja i opinie o Udemy 2024 – czy warto inwestować w kursy online? (2024). <https://www.edureviewer.com/pl/opinie/udemy>

Coursera opinie: Dobra opcja dla 2025? (2025). <https://www.edureviewer.com/pl/opinie/coursera>

Trello – zalety i ograniczenia popularnego narzędzia do zarządzania projektami (2025). <https://pomoc.dhosting.pl/trello-zalety-i-ograniczenia>

13 najlepszych aplikacji kalendarza na 2025 rok (darmowych i płatnych) (2025). <https://www.productivityapps.pl/najlepsze-aplikacje-kalendarza-2025>





Referințe

10 najlepszych blokad stron internetowych do nauki i skupienia (2025).

<https://speechify.com/blog/best-website-blockers-for-focus>

10 najlepszych aplikacji do śledzenia czasu pracy w 2025 roku (2025).

<https://www.productivityreview.pl/tracking-apps-2025>

Detoks cyfrowy (2024). <https://zatroskani.pl/detoks-cyfrowy>

Jak usunąć ze swojego otoczenia rozpraszacze? (2025).

<https://satilabs.pl/blog/jak-usunac-rozpraszacze>

Detoks cyfrowy: jak technologia wpływa na nasze zdrowie? (2024).

<https://satilabs.pl/blog/detoks-cyfrowy-jak-technologia-wplywa-na-nasze-zdrowie>

Aplikacje do budżetu domowego i śledzenia wydatków. Kontroluj swoje finanse i oszczędzaj! (2025). <https://www.moneteo.pl/aplikacje-do-budzetu-domowego>

Bankowość mobilna – co to, na czym polega, jak założyć, aplikacje (2025).

<https://www.moneteo.pl/bankowosc-mobilna>

Najlepsze aplikacje do planowania i zarządzania budżetem domowym (2025).

<https://www.financeonline.pl/aplikacje-budzet-domowy>

Aplikacja do budżetu domowego – 9 sprawdzonych rozwiązań (2024).

<https://www.fintechpolska.pl/aplikacja-do-budzetu-domowego>

Finanse cyfrowe (2025). <https://www.consilium.pl/finanse-cyfrowe>

Regulamin kont osobistych (2025). <https://www.revolut.com/pl/legal/terms>

Aplikacja mobilna Revolut Bank (2025).

<https://akredo.pl/aplikacja-mobilna-revolut-bank>





Declinare de responsabilitate: Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Mesaj privind drepturile de autor: ©DigiGap Consortium, 2024. Acest material conține lucrări originale nepublicate, cu excepția cazurilor în care se indică altfel în mod clar. Recunoașterea materialelor publicate anterior și a lucrărilor altora s-a făcut prin citare, citare sau ambele corespunzătoare. Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei.



Co-funded by
the European Union