

PROIECT ERASMUS +

”THE CORRECT USE OF TECHNOLOGY TO PREVENT DIGITAL ADDICTIONS” (DIG-RIGHT)

2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896



COLEGIUL NAȚIONAL ”MIHAI EMINESCU” IAȘI

Perioada de implementare: 01/12/2024 - 30/11/2026

UTILIZAREA CORECTĂ A TEHNOLOGIEI PENTRU A PREVENI DEPENDENȚELE DIGITALE

Prof. Dr. Cecilia Foia (coordonator proiect) contact@cnmeiasi.ro



Co-funded by
the European Union

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.

Grant	2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896
Program	Erasmus+
Actiunea	KA220-SCH- Cooperation partnerships in school education
Acronim	DIG-RIGHT
Titlul proiectului	UTILIZAREA CORECTĂ A TEHNOLOGIEI PENTRU A PREVENI DEPENDENȚELE DIGITALE THE CORRECT USE OF TECHNOLOGY TO PREVENT DIGITAL ADDICTIONS
Durata (perioada de implementare)	01/12/2024 - 30/11/2026
Parteneri de proiect	P1 - PO -Zespół Szkół Nr1 w Rzeszowie (Polonia) P2 – SP – DAFO (Spain) P3 – AT – ECECE (Austria) P4 - TK– ISTANBUL UNIVERSITESI – CERRAHPASA (Turcia) P5 – RO – CNME (Romania) P6 – GR – E-School. formación profesorado (Grecia) P7 – ES – Tartu Raatuse Kool (Estonia) P8 - TR - Fevzi Keskinoglu Anadolu Lisesi (Turcia)

WP1	<p>Managementul proiectului (coordonator P1 Szkół Nr. 1)</p> <ul style="list-style-type: none">A1- Coordonarea generală a proiectuluiA2- Elaborarea planului de management și control al calitățiiA3- Reuniunea lunară.A4- Gestionarea zilnicăA5- Colectarea și furnizarea de documente pentru raportul intermediar și raportul final către ANA6- Activități de diseminareA7- Crearea și întreținerea site-ului web al proiectului și apagina relevantă a rețelei socialeA8- Pregătirea a 6 buletine informative si infograficeA9- Evaluarea proiectului în ceea ce privește calitatea și impactul
WP 2	<p>Cercetarea nevoilor educaționale și crearea aplicației gamificate (coordonator P4 - Istanbul University – Cerrahpasa</p> <ul style="list-style-type: none">A1- Reuniunea de lansare (Polonia)A2- Crearea procesului de detectare a riscurilor prinscenarii reale gamificateA3- Proiectarea aplicației care corelează riscurile cu sfaturile(P2+ toate) <p>Crearea VERSIUNILOR BETA în funcție de feedback-uri (P4)); (Editarea aplicației (P4))</p> <ul style="list-style-type: none">A4- Test pilot tehnologic intern

WP3	Pilotarea internă și externă a aplicației gamificate și a KIT-ului educațional (P2 – DAFO) A1- A doua reuniune transnațională, Turcia A2- Crearea unui KIT educațional (Itinerar personalizat; manual informativ; ghid metodologic) (P3+toate) (Revizuirea finală P2 și proiectarea finală a KIT (P6)) A3- Punerea în aplicare a formării pentru educatori A4- Reuniune transnațională, AUSTRIA A5- Pilotarea externă a APP-ului mobil și a KIT-ului educațional (colectarea feedback-ului și a sugestiilor) A6- Workshopuri si Conferinta finala de diseminare
WP4	Diseminare
Grup țintă	1. Grup țintă direct: Profesorii din învățământul secundar (profesorii vor fi principalii beneficiari ai proiectului, furnizând instrumentul de identificare și corectare a comportamentelor toxice în rândul elevilor). 2. Grup-țintă indirect: Elevii din învățământul secundar (Elevii cu vârsta de 12-18 ani, sunt persoanele cele mai afectate de probleme aferente dependenței digitale)

Probleme specifice dependenței digitale

Anxietate și depresie crescute: Expunerea constantă la social media poate duce la sentimente de inadecvare, stimă de sine scăzută contribuind la anxietate sau depresie.

Comportamente de dependență: Elevii prezintă simptome de sevraj atunci când nu au acces la dispozitivele digitale, cum ar fi iritabilitatea sau neliniștea. Numeroase studii arată ca tinerii sunt mai expuși să dezvolte obiceiuri compulsive de joc, neglijând studiile și alte responsabilități.

Tulburări ale somnului: Utilizarea dispozitivelor până târziu în noapte, în special pentru social media sau jocuri, perturbă tiparele de somn, ducând la oboseală și reducerea funcției cognitive.

Stilul de viață sedentar: Timpul prelungit petrecut în fața ecranului descurajează activitatea fizică, contribuind la probleme de sănătate precum obezitatea sau postura proastă, tastarea excesivă sau jocurile pot cauza probleme precum sindromul tunelului carpian sau dureri de gât.

Probleme de vedere: Utilizarea excesivă a ecranelor duce la oboseala ochilor, denumită în mod obișnuit sindromul ochiului digital.

Probleme specifice dependenței digitale

Interacțiune față în față redusă: Timpul excesiv petrecut pe ecran limitează oportunitățile de interacțiune socială semnificativă, afectând dezvoltarea abilităților de comunicare și empatie.

Cyberbullying: Expunerea crescută online îi face pe elevi mai vulnerabili la cyberbullying, care poate avea efecte emoționale de durată, elevii se confruntă adesea cu conținut online dăunător sau nepotrivit vârstei, cum ar fi materiale violente, explicite sau înșelătoare.

Comportamente riscante: Dependența digitală crește probabilitatea ca elevii să se angajeze în activități online riscante, cum ar fi împărtășirea de informații personale sau interacțiunea cu străinii.

Conflicte între părinți, educatori și elevi: Utilizarea excesivă a dispozitivelor poate cauza fricțiuni între elevi și părinții și educatorii lor, în special în ceea ce privește regulile privind timpul petrecut în fața ecranului, profesorii se luptă adesea să mențină elevii implicați în lecții deoarece aceștia sunt distrași de smartphone-uri sau alte dispozitive digitale

Presiunea colegilor: Tendințele și provocările din social media încurajează participarea compulsivă pentru a se integra în rândul colegilor.

Izolarea socială: În ciuda faptului că sunt permanent conectați online, elevii se pot simți singuri sau deconectați de colegii lor în viața reală.

Combaterea dependenței digitale

Rolul părinților și al profesorilor: educarea părinților și a profesorilor cu privire la identificarea semnelor de dependență digitală, oferirea de îndrumări privind stabilirea limitelor pentru utilizarea dispozitivelor.

Construirea unor obiceiuri sănătoase: încurajarea pauzelor regulate și încorporarea activităților fizice în rutinele zilnice, evidențierea beneficiilor hobby-urilor offline și ale interacțiunilor față în față.-

Sisteme de sprijin: rolul consilierilor și al profesioniștilor din domeniul sănătății mintale în abordarea cazurilor grave de dependență.

**Pentru ca ne interesează feed-back-ul oferit de dvs.
vă invităm să accesați:**



Colegiul National "Mihai Eminescu" Iași

www.cnmeiasi.ro

<https://www.facebook.com/colégiulmihaieminescuiasi>

<https://www.instagram.com/explore/locations/1020479685/colégiul-national-mihai-eminescu-iasi/>

Str. Mihail Kogălniceanu, nr.10,
cod 700454, Iași, România.

Telefon & fax: +40 232 215746

E-mail: contact@cnmeiasi.ro

Persoana de contact

prof. Dr. Cecilia Foia
(coordonator proiect)