



Co-funded by
the European Union



**COLEGIUL NATIONAL
MIHAI EMINESCU**

**BINE AȚI VENIT
LA CURSUL DE FORMARE!**

 **igRight**

Proiect Erasmus+2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

DigRight

Utilizarea corectă a tehnologiei pentru prevenirea
dependenței digitale

Activitate de formare a cadrelor didactice



Co-funded by
the European Union



Bine ați venit!

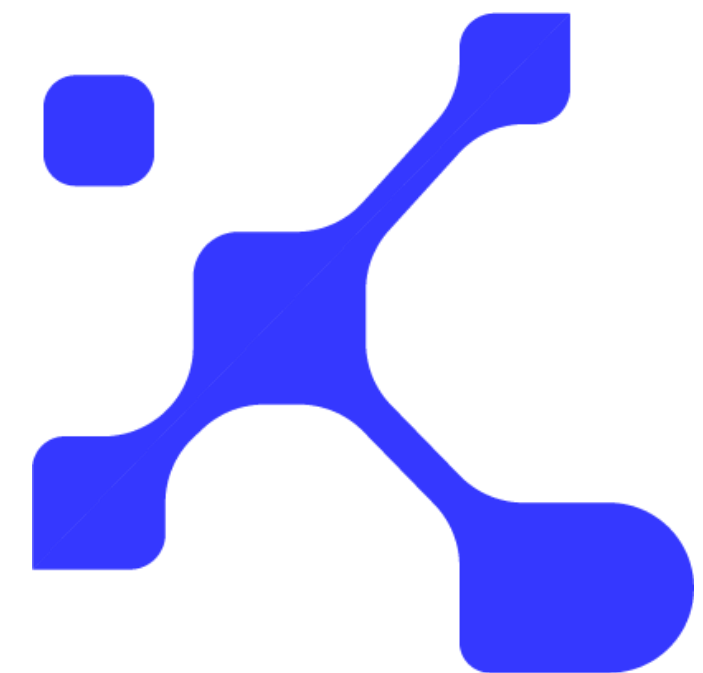
Bine ați venit la cursul **de formare pentru profesori DigRight!**

Astăzi vom explora modul în care puteți utiliza materialele DigRight pentru a ajuta elevii să:

- ✓ Înțelegerea bunăstării digitale
- ✓ Recunoască și previn dependența digitală
- ✓ Să se angajeze într-o reflecție critică asupra comportamentului

online

De asemenea, veți oferi feedback valoros pentru a ne ajuta să perfecționăm **kitul educațional și aplicația** înainte de faza pilot.



Obiectivele cursului

La sfârșitul acestei sesiuni, veți:

- Înțelege **cadrul teoretic DigRight**
- Explora **aplicația DigRight** și funcționalitățile sale
- Descoperi și adapta cele **35 de planuri de lecție**
- Experimentați **metode educaționale non-formale**
- Elabora un **plan pentru implementarea activităților pilot**
- Oferiți **feedback** pentru îmbunătățirea materialelor proiectului



DigRight este un proiect **Erasmus+ KA220** pentru învățământul școlar care ajută profesorii să prevină și să combată **dependența de tehnologia digitală** în rândul elevilor.

Acest proiect răspunde la **problema tot mai acută a utilizării excesive a smartphone-urilor, jocurilor și rețelelor sociale**, dotând școlile cu **instrumente și strategii inovatoare** pentru a promova **bunăstarea digitală și utilizarea responsabilă a tehnologiei**.

Proiectul combină:

- 🕒 **Un cadru teoretic** care explică rădăcinile dependenței digitale
- 📁 **35 de planuri de lecție** gata de utilizare
- 📱 **Aplicația DigRight**, care ajută elevii să reflecteze asupra obiceiurilor lor digitale.

Împreună, aceste resurse le permit profesorilor să-i îndrume pe elevi către **comportamente digitale echilibrate, conștiente și sănătoase**, construind o cultură digitală mai sigură și mai responsabilă în școli.



Agenda

Partea I

 **Bun venit și activitate de spargere a gheții**
– „Ziua mea digitală”

Reflecție asupra obiceiurilor digitale ale profesorilor și introducere în cursul de formare.

 **Prezentarea generală a cadrului și a aplicației DigRight**

Prezentarea contextului teoretic și explorarea aplicației DigRight.

 **Explorarea planurilor de lecție și planificarea implementării**

Revizuire practică a planurilor de lecție și pregătirea ideilor pentru clasa pilot.

Partea a II-a

 **Educația non-formală în practică**

Experimentarea activităților de învățare participative și creative.

 **Legătura cu competențele digitale și practica în sala de clasă**

Conectarea materialelor DigRight la cadrul DigCompEdu.

 **Reflecție și feedback**

Împărtășirea concluziilor cheie și completarea formularului de evaluare online.

Cadrul teoretic DigRight

Cadrul teoretic DigRight oferă **fundamentul științific și pedagogic** al proiectului.

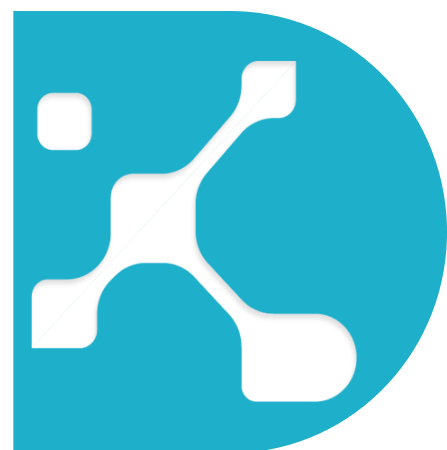
Acesta ajută profesorii să înțeleagă modul în care **comportamentele digitale** pot deveni **obiceiuri dependente** și cum să îndrume elevii către **o utilizare sănătoasă și echilibrată** a tehnologiei.

Cadrul se bazează pe trei piloni:

1. Înțelegere științifică: se bazează pe cercetări psihologice și educaționale privind **tulburările legate de utilizarea internetului și a tehnologiei**. Explică modul în care utilizarea excesivă afectează atenția, relațiile și sănătatea mintală.

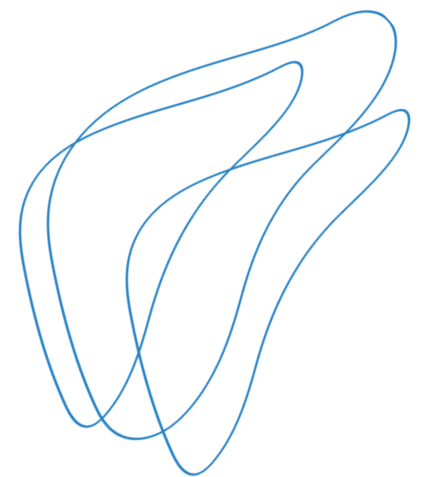
2. Perspectiva educațională: leagă teoria de pedagogie, îndrumând profesorii să discute cu elevii despre bunăstarea digitală, echilibru și autocontrol.

3. Aplicare practică: traduce cercetarea în **7 categorii de dependență digitală**, fiecare fiind susținută de planuri de lecție și activități în aplicație.



Cele 7 categorii ale dependenței digitale

1. **Dependența de rețelele sociale** – utilizarea excesivă a rețelelor sociale și căutarea validării
2. **Dependența de jocuri** – pierderea controlului asupra timpului petrecut jucând jocuri online
3. **Dependența de smartphone** – verificarea constantă, teama de a pierde ceva
4. **Dependența de vizionarea excesivă și streaming** – consumul necontrolat de videoclipuri
5. **Jocuri de noroc online și microtranzacții** – riscuri financiare și emoționale în jocuri
6. **Supraîncărcare informațională și doomscrolling** – căutarea constantă și verificarea știrilor
7. **Chat online și relații virtuale** – preferința pentru interacțiunile digitale în detrimentul celor reale



Cele 7 categorii ale dependenței digitale



Fiecare categorie de dependență digitală include:

- o scurtă **descriere și semne de avertizare**
- linkuri către impactul emoțional, social și cognitive
- un set de **5 planuri de lecție** pentru utilizare în sala de clasă



Aplicația DigRight

Ce este?

DigRight este o **aplicație educațională gamificată** concepută pentru a încuraja elevii să adopte **un comportament digital responsabil**. Aceasta îi ajută atât pe profesori, cât și pe elevi să navigheze în lumea digitală într-un mod mai sănătos și mai echilibrat.

Caracteristici și funcții cheie

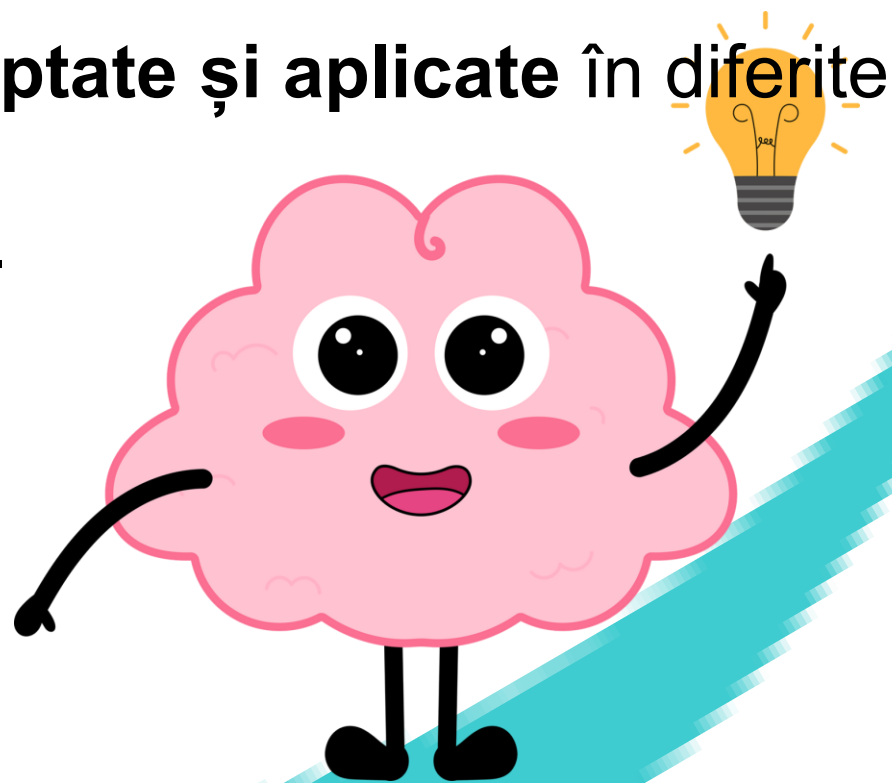
- **Scenarii interactive:** dileme digitale din viața reală legate de rețelele sociale, jocuri și timpul petrecut în fața ecranului.
- **Elemente de gamificare:** insignele și bucelele de feedback motivează obiceiurile digitale pozitive.
- **Moduri incluzive:** Narațiuni vocală și navigare accesibilă pentru toți elevii.
- **Design multilingv:** disponibil în mai multe limbi pentru clase diverse.



Obiectiv: Explorarea planurilor de lecție

DigRight și înțelegerea modului în care

acestea pot fi **adaptate și aplicate** în diferite
contexte de clasă.



1

Alegeți o categorie de dependență digitală cu care vă simțiți cel mai conectat

2

Revizuiți 1-2 planuri de lecție din acea categorie.

3

Identificați obiectivele de învățare, metodele și adaptările pentru elevii dvs.

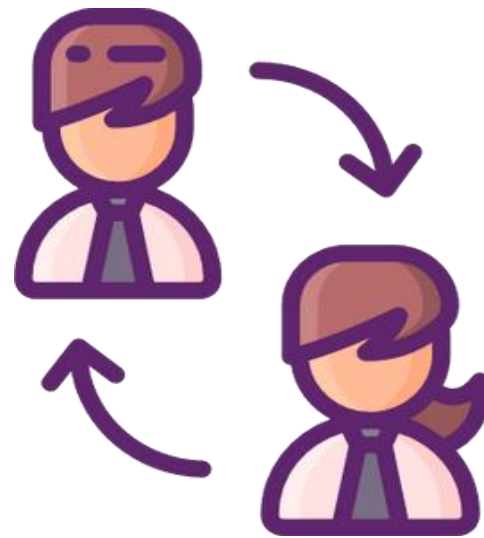
4

Creați un plan de acțiune scurt pentru pilotarea unei activități în școala dvs.

Obiectiv: Cursanții vor experimenta metode educaționale non-formale care ajută elevii să exploreze bunăstarea digitală într-un mod captivant și participativ.

 **Ce veți face?** Participați la **3 activități scurte** care demonstrează diferite abordări non-formale:

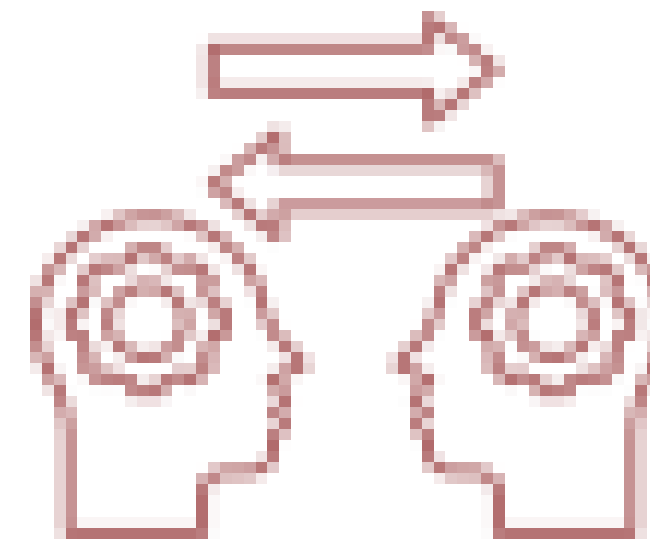
Activitate de joc de rol



World Café



Reflecție gamificată



- Discutați despre modul în care fiecare metodă încurajează reflecția și empatia.
- Identificați tehnicile pe care le-ați putea integra în propria activitate didactică.

Ce este educația non-formală?

Educația non-formală (NFE) este o **abordare flexibilă, centrată pe elev**, a învățării, care se desfășoară în afara structurii tradiționale a clasei, dar poate fi ușor integrată în aceasta.

Se concentrează pe **participarea activă, colaborare, creativitate și reflecție**, mai degrabă decât pe ascultarea pasivă.

Spre deosebire de educația formală (bazată pe curriculum și evaluare), NFE acordă prioritate **experienței, dialogului și implicării emoționale**, ajutând cursanții să conecteze cunoștințele cu viața reală.



Principiile cheie ale educației non-formale

- **Centrarea pe participant**

Activitățile sunt adaptate nevoilor, intereselor și ritmului de învățare al celor implicați, nu pe un curriculum rigid.

- **Participare activă și colaborare**

Se încurajează lucrul în echipă, dialogul, cooperarea și schimbul de idei.

- **Învățarea prin experiență**

Se pune accent pe „a face” (learning by doing), reflecție, joc de rol, simulări și activități practice.

- **Flexibilitatea**

Conținuturile, metodele și durata activităților pot fi ajustate în funcție de context și grup.



Principiile cheie ale educației non-formale

- **Caracterul practic și aplicativ**

Cunoștințele și abilitățile dobândite sunt ușor de aplicat în viața reală (abilități de viață, competențe sociale).

- **Evaluare non-formală**

Evaluarea se face prin feedback, autoevaluare și reflecție, nu prin note sau examene clasice.

- **Incluziune și egalitate**

Educația non-formală promovează accesul egal, respectul pentru diversitate și învățarea interculturală.

- **Dezvoltarea holistică**

Vizează nu doar cunoștințe, ci și atitudini, valori și competențe socio-emoționale.

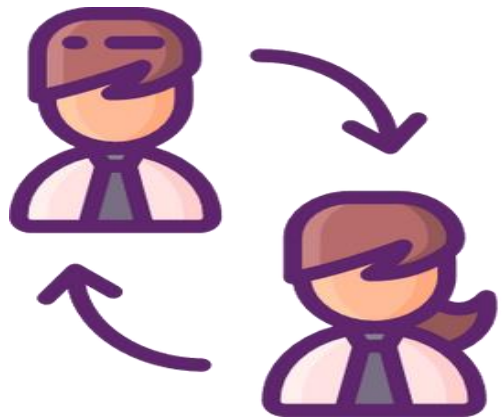


De ce să folosiți educația non-formală în DigRight ?

- Dependența digitală nu se rezolvă **doar** cu **informații**. Este nevoie de **conștientizare de sine, schimbare de atitudine și inteligență emoțională**.
- Metodele nonformale ajută elevii **să-și recunoască propriile comportamente și să găsească motivația intrinsecă** pentru a utiliza tehnologia în mod mai responsabil.
- Aceasta promovează **empatia, gândirea critică și învățarea reciprocă**, competențe cheie pentru bunăstarea digitală.

Beneficii pentru profesori

- Crește **implicarea și retenția** elevilor
- Construiește **comunitatea și încrederea în clasă**
- Încurajează **exprimarea opiniilor și implicarea elevilor**
- Ajută la gestionarea subiectelor sensibile, cum ar fi dependența, într-un **mod imparțial**



Formatorul solicită să se ofere 2-3 observatori pentru următoarea activitate, apoi face anunțul : „Începând din acest moment, utilizarea telefoanelor mobile în timpul activităților de formare este **INTERZISĂ**. Vă rog ca toate telefoanele să fie depozitate în dulapul special din sală.”

Activitate de joc de rol

Observatorul (ii): notează reacțiile participanților după anunț.

Participanții își joacă rolurile spontan: verbal (comentarii, întrebări) non-verbal (gesturi, expresii) comportamental (respectă / ignoră regula)

Formatorul își joacă rolul (gestionează situația fără a renunța la regulă timp de 2-3 min) apoi oprește jocul și anunță trecerea la reflecție.

 **Debriefing (foarte important)** Fiecare participant împărtășește **un sentiment + o idee**.

Întrebări pentru grup: Ce ați simțit când ați auzit regula? Ce reacții au apărut cel mai frecvent?

Ce asemănări există cu reacțiile elevilor din clasă?

Cum influențează **modul de comunicare** acceptarea regulii? Lucrand în echipa cursanții **identifică și prezintă strategii** pentru gestionarea telefonului în mod echitabil (de exemplu, reguli create împreună, pauze de reflecție, parcare tehnologiei). Cum am putea formula regula diferit pentru a reduce rezistența?

 **Concluzie:** Elevii (și adulții) reacționează diferit la reguli impuse brusc

World Café: „Dezvoltarea unor obiceiuri digitale sănătoase”

Obiectiv: Formarea unui comportament digital echilibrat și responsabil în rândul elevilor.

Formatorul grupează cursanții apoi prezintă sarcina de lucru:

- A „Ajutați elevii să-și formeze obiceiuri sănătoase”
- B „Crearea unei culturi școlare echilibrate”

Cursanții notează ideile pe post-it-uri sau într-un document comun / Padlet.

◆ **Lucru pe grupuri (10 min)**

Participanții sunt împărțiți în 3–4 grupuri tematice: **Reguli și politici școlare, Practici la clasă, Educație digitală și prevenție, Parteneriat cu părinții**

◆ **Partajare și sinteză (5–10 min)**

Fiecare grup prezintă ideile-cheie.

Formatorul sintetizează pe flipchart: reguli clare și explicate, modelarea comportamentului de către profesori

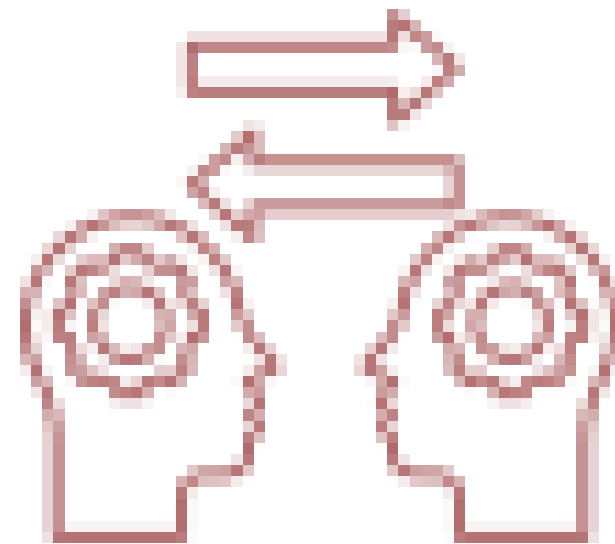
• pauze digitale, utilizare ghidată a tehnologiei, dezvoltarea gândirii critice online

World Café



Reflecție gamificată: „Provocarea detoxifierii digitale”

Reflecție gamificată



Cadrul european pentru competențele digitale ale educatorilor (DigCompEdu)

definește competențele digitale esențiale de care profesorii au nevoie pentru a utiliza tehnologia în mod eficient, sigur și responsabil în educație.

Domenii cheie ale DigCompEdu:

1. **Implicare profesională** – colaborare și comunicare digitală
2. **Resurse digitale** – crearea, partajarea și evaluarea conținutului de învățare
3. **Predare și învățare** – utilizarea tehnologiei pentru o învățare activă și creativă
4. **Evaluare** – utilizarea instrumentelor digitale pentru feedback formativ
5. **Împuternicirea elevilor** – sprijinirea accesibilității și incluziunii
6. **Facilitarea competențelor digitale ale elevilor** – promovarea utilizării responsabile, critice și sigure a tehnologiei digitale

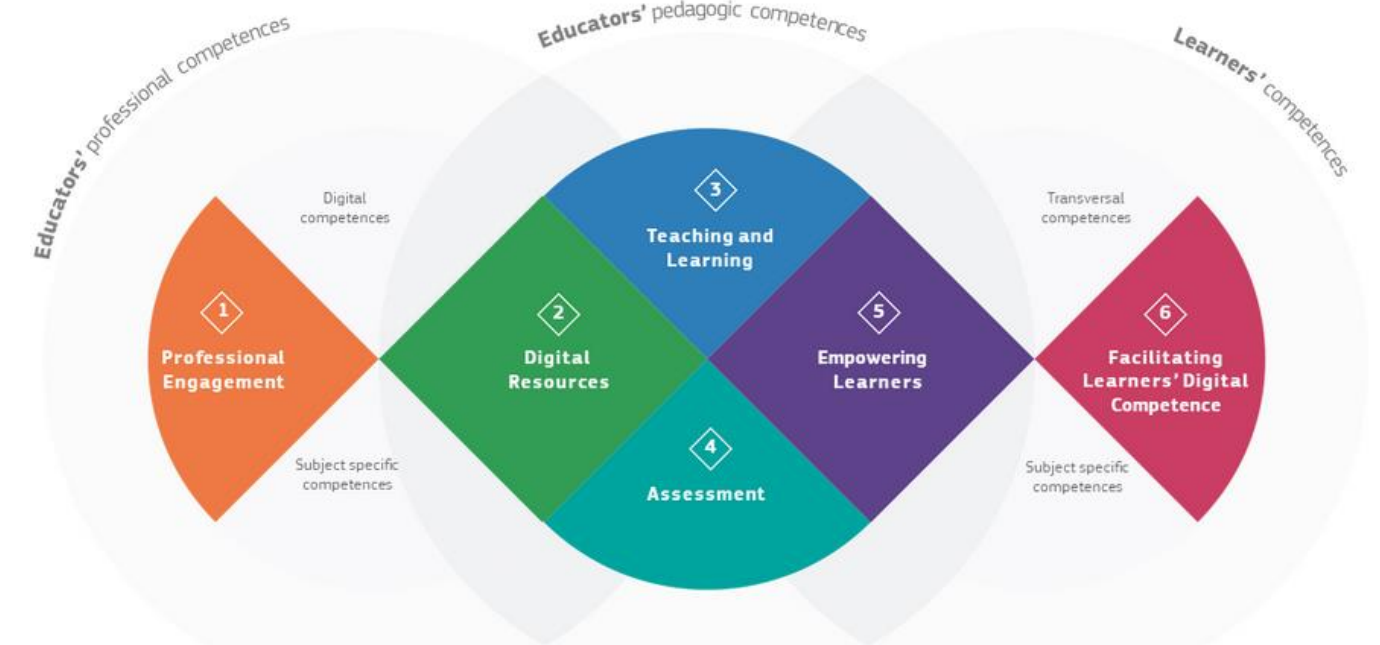


Figura 1. Cadrul european pentru competențele digitale ale educatorilor (DigCompEdu). Sursa: Comisia Europeană, Centrul Comun de Cercetare (2017). https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcompedu_en

Cum contribuie DigRight



✓ Planurile de lecție încurajează reflecția și utilizarea sigură a tehnologiei →

Domeniile 3, 5, 6

✓ Jocul DigRoght sprijină autoevaluarea și feedback-ul → **Domeniile 2, 4, 6**

✓ Activitățile non-formale dezvoltă empatia și responsabilitatea → **Domeniile 3, 5, 6**

✓ Colaborarea și feedbackul profesorilor → **Domeniul 1**

Rezultat:

Prin alinierea DigRight la **DigCompEdu**, profesorii se asigură că munca lor contribuie la atingerea obiectivelor UE în materie de educație digitală, **încurajând elevii să „utilizeze tehnologia în mod corespunzător, nu doar frecvent”**.

Exercițiu de grup

Obiectiv:

Identificarea modului în care diferitele instrumente și activități DigRight susțin cele șase domenii ale **DigCompEdu**.

Sarcini de lucru: Lucrând în echipe de 4-6 cursanți:

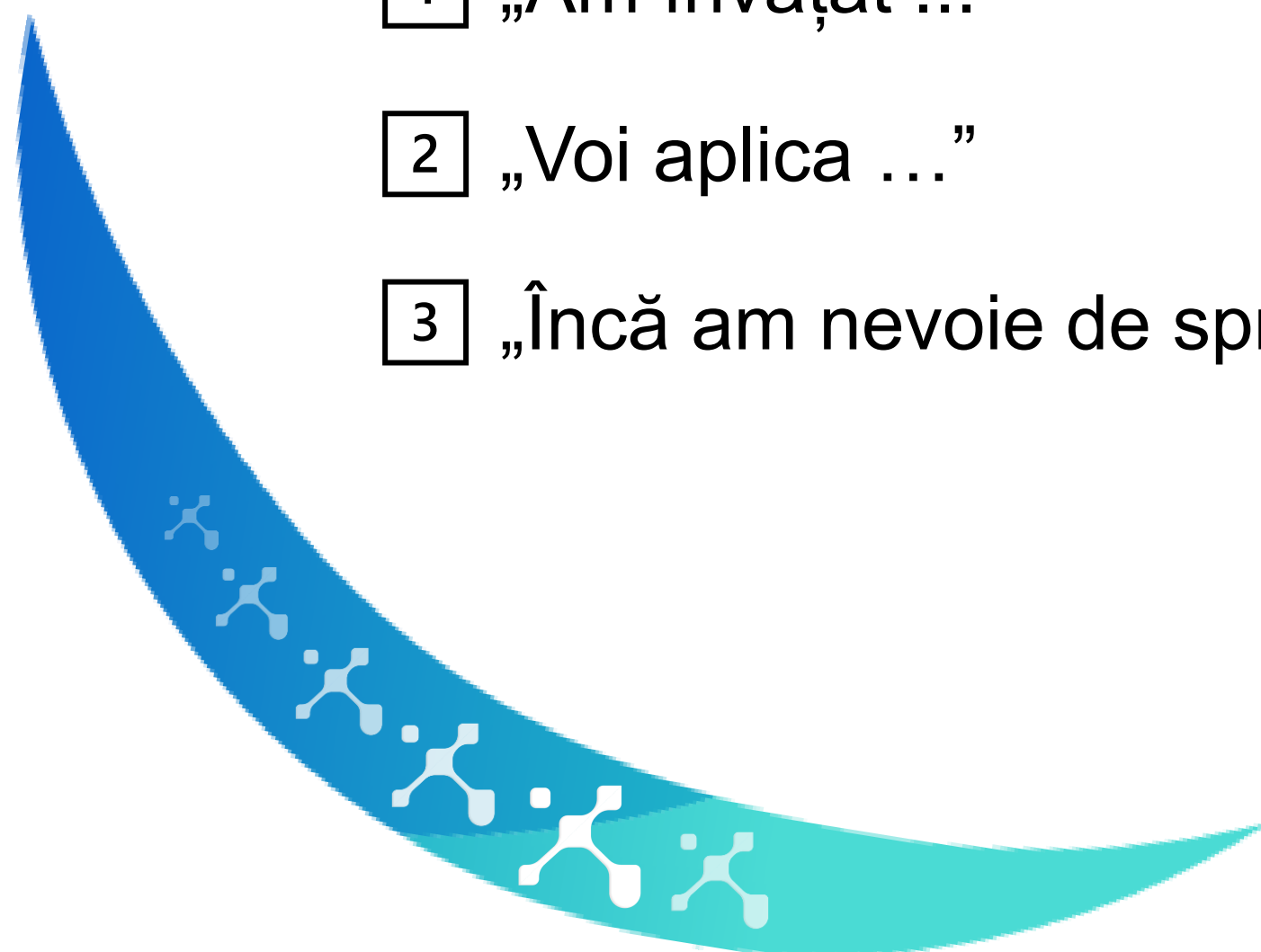
- **Discutați și potriviți** elementele DigRight cu domeniile:
- ❖ **Planuri de lecție** → unde se potrivesc?
- ❖ **Funcționalități ale aplicației** → ce competențe dezvoltă?
- ❖ **Activități non-formale** → ce domenii susțin cel mai mult?
- **Scrieți răspunsurile voastre pe tablă / Padlet (1 întrebare / link).**
- ❖ Care sunt domeniile pe care DigRight le consolidează cel mai mult?
- ❖ Există domenii pe care le-am putea dezvolta în continuare în timpul pilotului?
- **Formulați concluzii**



Reflecție și evaluare

Subiecte de discuție

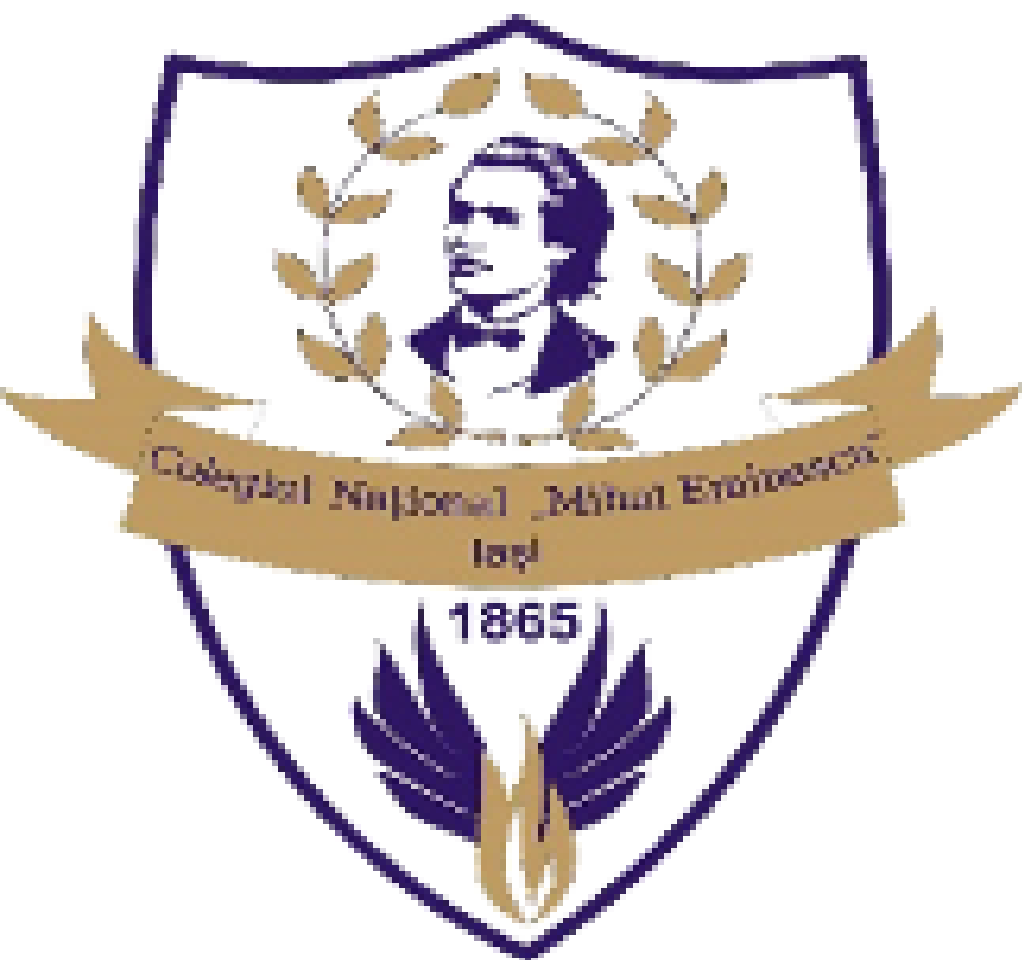
- 1 „Am învățat ...”
- 2 „Voi aplica ...”
- 3 „Încă am nevoie de sprijin în ceea ce privește ...”





Co-funded by
the European Union

BigRight



COLEGIUL NAȚIONAL
MIHAI EMINESCU

MULȚUMIM!

