



Salvați Copiii
Save the Children Romania

Programul de siguranță online Oradenet.ro

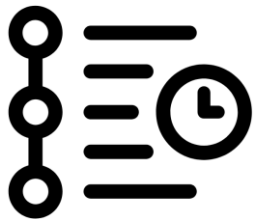
Construirea unui mediu
online sigur și util pentru
copii și adolescenți, cu
ajutorul noilor tehnologii



Challenge-ul Săptămânii

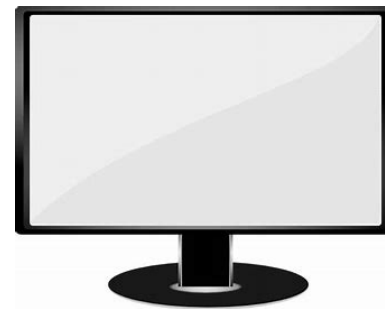
Verzi: Offline vs. Online

Timpul excesiv petrecut de adolescenți în mediul online



- Quiz – cât timp petrecem pe ecrane?
- Discuție liberă, cât timp pe ecrane înseamnă *prea mult*?
- Pasiune vs. dependență de digital
- Informare. Conștientizare. Setarea de limite
- FOMO

Răspundeți cu DA sau NU



1. Nu îmi pot imagina că merg undeva fără telefonul mobil. (DA / NU)
2. Timpul pe ecran este foarte distractiv. (DA / NU)
3. Folosesc adesea ecranul, mai mult decât mi-am propus. (DA / NU)
4. Am încercat să-mi reduc timpul online, dar nu pot. (DA / NU)
5. Timpul online ocupă aproape tot timpul liber. (DA / NU)
6. Uneori sunt online când aș prefera să ies cu familia sau cu prietenii sau să mă culc. (DA / NU)
7. Petrec mai mult timp pe ecran decât este bine pentru mine. (DA / NU)

Ce este timpul pe ecran?



Timpul pe ecran este **orice perioadă de timp petrecută în fața unui ecran pe orice dispozitiv**. Dispozitivele digitale oferă multe oportunități pentru întreaga familie, inclusiv activități educaționale și creative, precum și de divertisment.

Timpul petrecut pe dispozitive nu trebuie să înlocuiască **somnul, exercițiile fizice sau timpul în familie**.

Un checklist de la experți



Conform studiului realizat de Organizația Salvati Copii în 2022:

- 78 % dintre copii utilizează Internetul zilnic timp de cel puțin 3 ore, în afara orelor de școală;
- 3 % folosesc internetul mai puțin de o oră pe zi;
- 84 % dintre copii și adolescenți utilizează Internetul pentru a urmări conținut postat de alți utilizatori;
- 46 % accesează internetul pentru a se informa despre situații și fenomene de actualitate.

Dependența de Internet



Dependența de Internet este definită ca o pierdere compulsivă a controlului impulsurilor legate de utilizarea Internetului (jocuri online, rețele sociale, sesiuni-maraton de navigare pe Internet) care implică în principal dependența psihologică de Internet, iar simptomele sunt comparabile cu ale altor comportamente care creează dependență.

Utilizarea necontrolată, excesivă a Internetului – adică, dependența de Internet - poate avea un impact negativ asupra performanțelor școlare, a relațiilor de familie și asupra stării emoționale a adolescenților, fiind un comportament cu semne și simptome similare cu cele ale oricărei alte dependențe.

Care este diferența dintre pasiune și dependența de tehnologie?



Ce putem face pentru gestionarea timpului pe ecran?

- Utilizarea metodelor de time-out (setarea unei alarme, programarea pentru închiderea automată a calculatorului la anumite ore ale zilei sau la aceeași oră, în fiecare seară);
- Înlocuirea folosirii calculatorului și cu alte activități sănătoase;
- Conectarea cu prieteni și cunoștințe care se bucură de timpul petrecut offline;
- Conectarea la viață reală (plimbări în magazine de carte și muzică, participări la evenimente de divertisment, concerte, piese de teatru, întreceri sportive);
- Utilizarea Internetului într-un mod eficient

Efecte nocive ale timpului excesiv petrecut pe ecran

1. Perturbări ale stării de sănătate fizică

- Obezitate (lipsa activității fizice, comportament alimentar nesănătos)
- Deformări ale coloanei vertebrale (scolioze, cifoze)
- Sindrom de tunel carpian (durere și senzație de amorțeală în mâini și la nivelul articulațiilor)
- Schimbările de ritm ale somnului
- Tulburări de vedere
- Dureri de cap
- Amețeli



2. Tulburări emoționale și modificări ale comportamentului

- Anxietate
- Depresie
- Fobie socială
- Absenteism școlar
- Comportament agresiv
- Izolare socială
- Integrarea experiențelor virtuale în viața reală și eșec în plan social

Tulburări alimentare asociate dependenței de digital

- **Anorexia**

- Se caracterizează prin: simțul tulburat al imaginii corpului, refuzul de a menține o greutate corporală minim normală, restricții alimentare, frica intensă de creștere în greutate și retragere socială/emoțională

- **Bulimia**

- Se caracterizează prin: episoade recurente de alimentație excesivă în timpul cărora o persoana consumă cantități mari de alimente și se simte incapabilă să se oprească din a mai mânca, urmate de eforturi compensatorii inadecvate pentru a evita creșterea în greutate, exerciții fizice intense sau postul

- **Mâncatul excesiv (binge eating)**

- *Binging-ul constă în episoade de alimentație recurente care implică fie mâncarea mai rapidă decât în mod normal, mâncatul până când vă simțiți inconfortabil, mâncatul când nu vă este foame fizic și apoi senzația de vinovăție*

... Când masa ia forma tastaturii

Gustări pe care le mâncăm la birou

vs.

Gustări pe care am putea să le mâncăm

- Chipsuri
- Acadele
- Ciocolatele
- Bombonele



- O cană de cereale integrale cu un iaurt
- O cană nuci și semințe
- Un fruct/ legumă tăiată felii
- Baton proteic

Alegeri Sănătoase!

Irina Babici – facilitator program
irina.babici@salvaticopiii.ro

Digital detox - departe de ecrane



Digital detox - este atunci când iei o pauză și te deconectezi de la device-urile digitale.

PROVOCARE!
De ce să încerci o detoxifiere digitală?

FOMO = teama de a rata noutățile

Fear Of Missing Out = teama că se întâmplă ceva cool în cercul tău online (pe rețele de socializare sau grupuri de chat), iar tu lipsești chiar în acel moment

Apare când:

- nu ai conexiune la internet sau baterie la telefon;
- ai conturi pe multe rețele sau ai prea multe dispozitive (telefon, laptop, tabletă etc.);
- observi că o persoană ți-a citit mesajul, dar încă nu ți-a răspuns;
- ai primit un comentariu sau mesaj, dar nu poți să răspunzi imediat.

QUIZ – află dacă ai FOMO

Răspunde la fiecare afirmație cu DA sau NU

1. Când aud o notificare pe telefon, sar imediat să o verific.
2. În timp ce urmăresc un film la TV, stau cu telefonul în mână.
3. Când sunt în oraș cu prietenii, verific telefonul chiar dacă nu aud notificări.
4. Sunt conectat(ă) la internet și când dorm.
5. Familia mea crede că petrec prea mult timp online.
6. Dacă primesc un mesaj și nu pot răspunde pe loc, devin agitat(ă).
7. Am o stare de nemulțumire după ce am stat mai mult timp pe rețele sociale.
8. Când trec câteva zile în care nu am postat nimic, încep să intru în panică.

QUIZ – interpretare răspunsuri

Adăugați 1 punct pentru fiecare răspuns DA

Dacă ai între **1 și 4 răspunsuri** de DA înseamnă că ai un nivel mediu de FOMO

- nu depinzi de rețele sociale ca să te simți bine sau să iei decizii;
- poate însemna că ești destul de sigur(ă) pe tine.

Dacă ai între **5 și 8 răspunsuri** de DA înseamnă că ai un nivel ridicat de FOMO

- simți că viața ta nu are sens dacă nu ești mereu online;
- ai nevoie deseori de părerea celorlalți pentru a lua decizii

Cum te simți când ai nivel ridicat de FOMO?

NELINIȘTIT(Ă) ...

... Să nu ratezi vreun mesaj important

... Să nu răspunzi prea târziu la mesaje

ÎNGRIJORAT(Ă)

... Să nu-ți fie afectate relațiile cu ceilalți

... Să nu îți strici reputația

Vrei să urmărești constant toate postările prietenilor și să fii mereu disponibil online, pentru cazul în care se întâmplă ceva interesant.



Cum te poate afecta FOMO?

Efecte psihologice	Efecte fizice
- Te gândești obsesiv la conturile tale - Îți pierzi încrederea în tine - Nu mai știi cine ești de fapt - Schimbări de dispoziție - Nu mai vrei să vorbești față în față - Pierzi concentrarea pentru școală - Încerci lucruri periculoase pentru a obține atenție (Like-uri) - Ratezi momentul PREZENT	- Ochi uscați - Durere de cap, spate și gât - Creștere/ scădere mare în greutate - Somn întrerupt 

Ce este JOMO? (Joy of Missing Out)



Designed by Freepik

Idei de a reduce FOMO

Exemple:

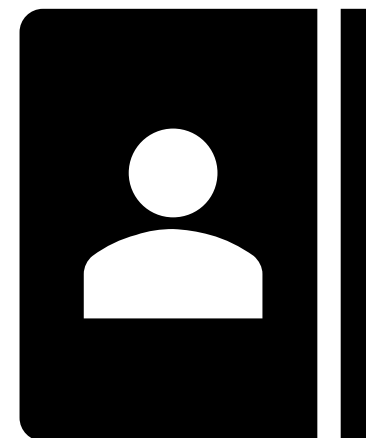
- Să traversez strada cu ochii la trafic, nu în telefon
- Să las telefonul deoparte în timpul orelor de la școală
- Să las telefonul acasă când merg la supermarket
- Să îmi urmez o pasiune pentru care nu am găsit timp până acum
- Să am grijă mai mult de sănătatea mea fizică
- Să am grijă de sănătatea mea emoțională
- Să fac din când în când o „dezintoxicare social media”

JURNAL

Ține un jurnal personal timp de o săptămână.

Notează:

- Cât timp petreci zilnic pe rețele de socializare?
- Cum te simți după ce stai online mai mult timp?
- Cum te simți când nu poți să stai online atât cât ai vrea?



CONTACT

- www.oradenet.ro
- <https://www.instagram.com/oradenet>
- <https://www.facebook.com/OraDeNet>

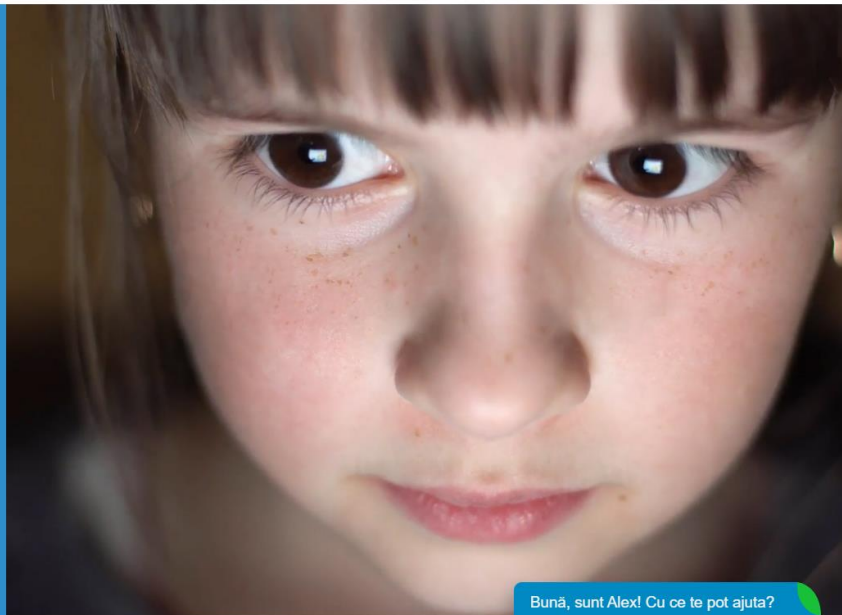


[Home](#) [Despre proiect](#) [Media](#) [Blog](#) [Fii voluntar!](#)

[Donează](#)

[Copii și tineri](#) [Părinți și tutori](#) [Profesori și specialiști în educație](#)

Construirea unui
internet mai sigur
pentru copii și
adolescenți cu ajutorul
noilor tehnologii



Bună, sunt Alex! Cu ce te pot ajuta?



Vă mulțumim!