

PLANURI DE LECȚIE PENTRU EDUCATORII/PROFESORII/FORMATORII ADULȚI

Numele modului: Siguranță	
Titlul subiectului 4: Protejarea sănătății și a bunăstării	
Planul de lecție 9 – Riscuri pentru sănătate și amenințări la adresa bunăstării în timpul utilizării tehnologiilor digitale	
Durata: 90 minute	
Scop	Acest plan de lecție urmărește să avertizeze că suprasolicitarea tehnologiilor digitale poate reprezenta o amenințare la adresa sănătății și bunăstării fizice și psihologice. De asemenea, își propune să înțeleagă cauzele posibile și modalitățile de prevenire.
Grup țintă	Adulți (seniori)
Instalație/ Echipament	<ul style="list-style-type: none"> ● Clasă ● Acces la Internet ● Proiector ● Computere/ tablete cu conexiune Internet ● Tablă
Unelte/ Materiale	<ul style="list-style-type: none"> ● Fișa de lucru 1 ● Evidențiator
Activități principale	<p>1. Sarcina 1: Începeți să întrebați (10 minute)</p> <p>1.1 Întrebați cursanții ce părere au despre dependența de Internet. Dacă cunosc un dependent de Internet, facilitați o conversație și un schimb de puncte de vedere pe această temă.</p> <p>2. Sarcina 2: Prezentați un PowerPoint pe această temă (15 minute)</p> <p>2.1 Prezentarea subiectului prin PowerPoint (Materiale didactice).</p>

	<p>3. Sarcina 3: Urmăriți videoclipurile (5 minute)</p> <p>3.1 Începeți această activitate cu trei videoclipuri https://youtu.be/NbXvk2HXlr4 https://youtu.be/qEreyXVXpRs https://youtu.be/llo88U-Xy_Y</p> <p>4. Sarcina 4: Fișa de lucru 9 (40 minute)</p> <p>4.1 Distribuți Fișa de lucru (<i>a se vedea fișa de lucru 1</i>) și rugați cursanții să se așeze în fața unui computer și să înceapă activitățile propuse.</p> <p>5. Sarcina 5: Luați un registru (15 minute)</p> <p>5.1 Rugați cursanții să vă spună cele trei comportamente care pot duce la dependență și să le scrie pe tablă. Este important ca toată lumea să aibă o imagine de ansamblu asupra acestor comportamente.</p> <p>6. Sarcina 6: Încheiați (5 minute)</p>
--	---



FIȘA DE LUCRU 1: Comportamentele online implică consecințe

1. Descrieți 5 exemple de hărțuire cibernetică (cu o persoană care stă lângă dvs./ între colegi).

1.2) Găsiți 1 exemplu online (de hărțuire cibernetică).
2. Identificați trei exemple de criminalitate cibernetică (căutarea pe internet).
3. Găsiți și descrieți 3 comportamente care pot duce la dependență. (Scrieți-le în jos).
4. Numiți 4 idei/activități pe care le puteți face pentru a menține un echilibru între viața reală și cea virtuală.

EXTRA: Completați acest formular de evaluare privind dependența de Internet:

<https://psychology-tools.com/test/internet-addiction-assessment>

