

Nume/prenume autor: profesor consilier școlar BOJIN EMESE ROBERTA
Instituția: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Arad
Denumirea resursei educaționale propuse: ONLINE VS OFFLINE
Scopul materialului propus: didactic (de utilizat la clasă/cu elevii)
Nivel de învățământ/clasa: GIMNAZIU
Aria curriculară/disciplina: CONSILIERE ȘCOLARĂ

ONLINE VS OFFLINE – Cum utilizăm tehnologia în mod sănătos, util și creativ?

DISCIPLINA: Consiliere psihopedagogică de grup/consiliere și dezvoltare personală

CLASA/grup țintă: elevi de gimnaziu/clasa a VII-a

Activitate online

Modulul: Educație pentru un stil de viață sanogen

TEMA ACTIVITĂȚII: ONLINE VS OFFLINE - Cum utilizăm tehnologia în mod sănătos, util și creativ?

COMPETENȚE VIZATE: Adoptarea unor atitudini pozitive față de sine și un stil de viață sănătos și echilibrat

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să analizeze comportamentul propriu de consumator de tehnologie;
- să formuleze argumente pentru/împotriva utilizării tehnologiei/ecranelor;
- să enumere câteva efecte nocive ale consumului de internet fără măsură
- să identifice modalități sănătoase, utile și creative de a utiliza tehnologia în mod echilibrat.

STRATEGIA DIDACTICĂ:

Metode: modelarea, prezentarea interactivă, conversația, dezbaterea, exercițiul din manualul digital.

Mijloace online: menti.com, jamboard.google.com, manualul digital.

Evaluare: chestionare orală, quiz, autoevaluare prin autoreflexie.

Descrierea activității:

Moment de energizare/captare a atenției - 5 minute

Până ce toți elevii reușesc să se conecteze pe platformă, profesorul propune elevilor un **exercițiu de energizare** care îi ridică pe copii de pe scaune, punându-i în mișcare într-un mod activ, captivant și umoristic, prin braingym pe muzică. Scopul acestui moment de energizare este de a umple timpul de așteptare, creând voie bună dar și de a introduce în discuție subiectul mișcării între orele online. Elevii sunt sfătuiți să se ridice de la calculator pentru a face scurte exerciții cu geamul deschis în fiecare pauză în perioada scenariului roșu, pentru combaterea efectelor negative ale expunerii prelungite la ecran.

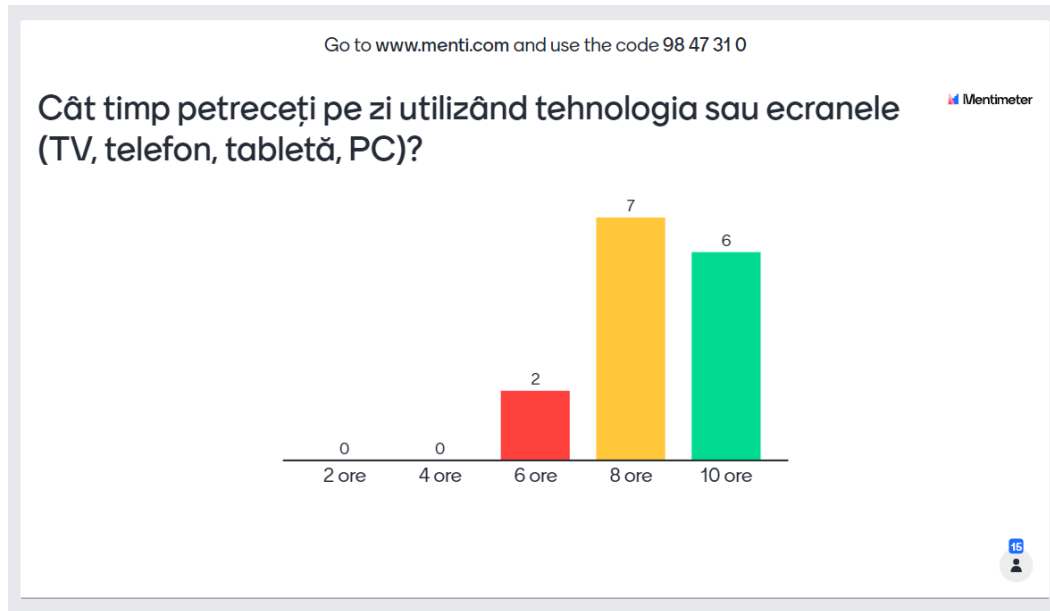
În timpul efectuării mișcărilor sunt utilizate diferite exerciții pentru antrenarea creierului, cunoscute sub numele de BRAIN GYM special concepute pentru copii, în urma cărora le sunt stimulate procesele cognitive.

Deși au fost inițial concepute pentru copii, s-au dovedit a fi foarte benefice și pentru adulți (previn îmbătrânirea creierului și bolile degenerative precum Alzheimer).

<https://www.youtube.com/watch?v=oxRTELzCEvk>

Prezentarea activității de învățare - 30 min

Profesorul consilier invită elevii să acceseze **menti.com** de pe telefoanele lor mobile, să introducă un cod indicat și să răspundă la un sondaj cu privire la timpul petrecut în fața ecranelor. Rezultatele sondajului sunt afișate în timp real de profesor prin partajarea ecranului său (imaginea 1 - Exemplu de slide menti utilizat în activitatea pe care am susținut-o cu elevii)



Se poartă o conversație despre timpul recomandat de OMS pentru vârsta lor pentru utilizarea ecranelor și despre ce fac copiii concret în acest timp.

Apoi consilierul invită elevii la o **dezbateră pe tema utilizării tehnologiei pe jamboard**. Elevii formulează argumente pro și contra, ideile fiind scrise pe post-it-uri pe jamboard, pentru a analiza dacă tehnologia este un pericol pentru copii, așa cum consideră părinții de obicei sau este mai degrabă o oportunitate (imaginea 2 - exemplu de slide jamboard utilizat în activitatea pe care am susținut-o cu elevii):

DEZBATERE utilizarea TEHNOLOGIEI

PRO	CONTRA
ne ține uniți în per dificilă atenție sporită	ne stricăm vederea, poziția coloanei se def
ne ajută să ne antrenăm pt job	pierdem din socializarea față în față
socializam virtual cu mai multi oameni	produce dependență
ne ajută pt viitor	
ne putem informa mult mai mult	
ne simțim înțeleși	
dezvoltă creativitatea	

După notarea tuturor ideilor, consilierul vine în completare cu câteva informații din literatura de specialitate, pentru a contura concluziile. (Anexa 1)

În următoarea etapă consilierul partajează pe ecran **manualul digital de consiliere și dezvoltare personală** și realizează împreună cu elevii **activitățile digitale interactive**:

1. Quiz pentru a afla cât ești de dependent de tehnologie
2. Secvență video pentru a identifica efectele nocive ale consumului pasiv de internet fără măsură
3. Exercițiu de potrivire a unor imagini cu textul, despre riscurile internetului (de rezervă, doar dacă rămâne suficient timp).

Pentru intensificarea retenției și asigurarea transferului, consilierul partajează din nou **jamboard-ul** unde elevii vor alcătui un program zilnic pentru menținerea echilibrului între online și offline în vederea menținerii unui echilibru pentru un stil de viață sănătos.

Programul va cuprinde idei despre conectarea cu prietenii în mediul offline, sport, petrecerea timpului în aer liber, plimbare în natură, practicarea unor hobby-uri, limită de timp rezonabilă pentru ecrane, citit, teme, somn suficient, alimentație regulată etc. (imaginea 3 și 4 – exemple de slide jamboard utilizat în activitatea pe care am realizat-o cu elevii):



The image shows a screenshot of a presentation slide. At the top left, it says 'ONLINE/OFFLINE'. Below that is a navigation bar with icons for back, forward, search, and a 'Clear frame' button. The main content of the slide is in blue text. The word 'SuperCoders' is circled in red. The text reads: 'SuperCoders, un program gratuit oferit de fundația Orange pentru a-i învăța pe copii să programeze. Nu necesită experiență! A învăța programarea presupune a deveni din consumator pasiv (stau toată ziua și dau scroll pe facebook, youtube), un explorator (învăț să creez conținut digital). Astfel, lumea digitală devine nu doar un loc de distracție și socializare, ci și un instrument de educare pentru viitorul meu!

La finalul activității consilierul apreciază verbal implicarea elevilor în activitatea de consiliere iar elevii împărtășesc feedbackul lor despre activitate în **chat**. De asemenea, oferă sugestii privind documentarea suplimentară a elevilor privind subiectul abordat, postând materialul și resurse suplimentare în **platforma Teams la fișiere**.

Anexa 1

CUM SĂ EXPLOATĂM BENEFICIILE TEHNOLOGIEI

Tehnologia a schimbat foarte mult felul în care voi învățați, vă distrați, cum interacționați cu prietenii și cum relaționați cu adulții și cu școala. Există păreri în favoarea și în defavoarea tehnologiei și a timpului petrecut în fața ecranului. Adevărul este însă, ca de obicei, undeva la mijloc.

Avantaje:

- Folosirea tehnologiei digitale promovează studiul independent
- Acumularea ușoară și plăcută a multor cunoștințe de cultură generală și a limbilor străine
- Păstrarea relației cu prietenii și rudele aflate în alte orașe
- Resursele educaționale adaptate vârstei îi pot ajuta să comunice, să se exprime și să gândească logic și rațional, să își dezvolte atenția și viteza de reacție.
- Gândirea copiilor devine mai flexibilă, adaptată la cerințele din prezentul lor
- Pot să construiască roboți și aplicații distractive, să programeze și să-și formeze gândirea algoritmică prin jocuri creative, să învețe cum să folosească e-mailul,
- multe din meseriile disponibile pe piața muncii sunt în domeniul tehnologiei, în acest fel copiii pregătindu-se de mici pentru acest viitor, dezvoltându-și abilități și competențe importante pentru multe dintre aceste meserii ale viitorului.

Dezavantaje:

- Încurajează multitasking-ul, o abilitate care, contrar opiniilor, nu ne este benefică
- Deteriorează relația părinte copil
- Poate apărea dependența de tehnologie, pentru că experiențele digitale cresc nivelul de dopamină (o substanță chimică din corpul uman responsabilă de plăcere)
- Tehnologia în exces poate afecta dezvoltarea limbajului
- Pot suferi din cauza fenomenului de cyberbullying și alte pericole din mediul online.
- Consumul excesiv poate duce la izolare, probleme de relaționare
- Pot avea probleme cu somnul, alimentația și sedentarismul, irascibilitate, dureri de cap, ochi

Dacă ne gândim la **tehnologie ca la o resursă foarte utilă de educație**, e important să vedem care sunt pasiunile sau subiectele care îl interesează pe copil. Abia apoi să apelăm la tehnologie pentru a le permite să le dezvolte în orice direcție doresc - prin cursuri interactive și utile de programare sau de robotică, cursuri de editare foto-video sau jocuri 3D.

BIBLIOGRAFIE/WEBOGRAFIE:

1. Barbu D, Boca C, Călineci M, Chiordaru E, Goia D, Mitrofan L - Consiliere și dezvoltare personală – manual digital pentru clasa a VII-a, editura CD Press
<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VIIa/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/U0MgQ0QgUFJFU1MgU1JM/index.html>
2. Curs "Digital parenting" - <https://www.orange.ro/responsabilitate-sociala/internetul-pentru-copii/pdf/Curs-digital-parenting.pdf>
3. Link jamboard:
<https://jamboard.google.com/d/1T6t1wX0GoTCGSdB21GvEQ2alcXesw7oj3CNSs0lDfhY/viewer?f=1>
4. Link menti:
<https://www.mentimeter.com/s/3ad84bfb8c4a3caff8cff23b3ae2a267/24007fed9d1/edit>