



Educație parentală pentru prevenirea și combaterea dependenței de tehnologie la copii





TITLU PROIECT: „Adulți pentru o societate bazată pe cunoaștere”

PROGRAM: ERASMUS+

ACȚIUNEA CHEIE 1: Mobilitatea personalului, Domeniul Educația Adulților

NUMĂR GRANT: 2020-1-RO01-KA104-078424

Perioada de realizare a livrabilului
01.09.2021 – 15.11.2021

Autorii suportului de curs:

Nr.	Nume	Semnătură
1.	Ioana Anca Bocancea	
2.	Georgeana Daniela Dumitru	



CUPRINS

Introducere - context.....	4
Cap. 1 – Descrierea adicției / abuzului de tehnologie	5
Identificarea și recunoașterea adicției de tehnologie la copii	5
Influența dopaminei asupra comportamentului uman.....	6
Deficiența sistemului de recompensare și atașamentul	7
Utilizarea ecranelor în funcție de vârstă	7
Amplarea fenomenului	9
Consecințe la nivel individual și colectiv	12
Cap. 2 – Managementul fenomenului abuzului de tehnologie	13
Măsuri preventive.....	13
Măsuri de reducere sau combatere a fenomenului	14
Cum să utilizăm tehnologia în mod util și educativ	16
Cap. 3 - Sugestii de lectură sau documentare suplimentară.....	19



Introducere - context

Atunci când, din cauza demonilor interiori care se ridică din propria lor copilărie sau din cauza factorilor de stres exteriori, părinții sunt incapabili să regleze - adică să mențină în limite tolerabile - mediul emoțional al bebelușului, creierul copilului trebuie să se adapteze prin: deconectare, prin reducerea la tăcere a impulsurilor emoționale și învățând modalități de autoliniștire, precum suptul degetului, mâncat compulsiv, dormit excesiv sau căutarea neîncetată de noi surse externe de alinare. Acesta este golul permanent, de neliniște și nepotolit care stă la baza dependențelor.

Gabor Mate





Cap. 1 – Descrierea adicției / abuzului de tehnologie

Identificarea și recunoașterea adicției de tehnologie la copii

Ce este adicția de tehnologie? Cum o recunoaștem?

Definiția dependenței/adicției: Stare de atașament psihologic, o nevoie compulsivă de (precum și utilizarea unei) substanțe (heroină, cocaină, nicotină, alcool, cafeină, zahăr) sau a unui comportament repetat față de care o persoană simte atracție (jocuri de noroc, workaholic, de muzică, de filme, caracterizată prin toleranță (creșterea progresivă a nevoii de obiectul dependenței pentru a obține același efect) și simptome de sevraj.

Dependența presupune:

- Angajarea compulsivă în comportament; o preocupare față de acesta;
- Control defectuos asupra comportamentului;
- Persistență sau recidivă, în ciuda evidenței efectelor dăunătoare;
- Insatisfacție, iritabilitate și dorință intensă (*craving*), atunci când obiectul - fie drog, activitate sau altceva - nu este disponibil imediat.
- Adicția de device-uri care pot fi conectate la internet (telefon, tabletă, calculator)
- Căutări excesive în baza de date prin motoarele de căutare (în alt scop decât educațional sau informațional)
- Utilizarea rețelelor de socializare
- Jocurile on line
- Cumpărături on-line în mod excesiv.

Semne care pot indica debutul sau instalarea adicției de tehnologie:

1. Preocuparea continuă pentru internet, jocuri, rețelele de socializare, desene animate
2. Nevoia de a utiliza internetul sau ecranul din ce în ce mai mult, pentru a atinge satisfacția
3. Face eforturi nereușite pentru a reduce sau opri folosirea internetului sau ecranului
4. Este neliniștit, iritat, deprimat atunci când nu folosește internetul/ecranul sau trebuie să se oprească
5. A rămas mai mult timp decât era timpul estimat.

Cele cinci elemente de mai sus e necesar să se suprapună cu unul sau mai multe din elementele următoare:

1. A pus în pericol sau a afectat viața socială (familia, prietenii, școala, cariera, locul de muncă)
2. A mințit familia, prietenii apropiați, terapeutul pentru a ascunde amploarea comportamentului
3. A utilizat internetul/ecranul/jocul pentru a scăpa de emoții precum anxietate, vină, starea de depresie, stare de neputință.



Manifestări psihice produse sau alimentate de dependența de tehnologie:

- Persoanele dependente manifestă furie, agresivitate, resentimente față de cei care încearcă să interzică sau să oprească utilizarea internetului
- Apare sentimentul de vină și conștientizare, dar nu se pot opri, nici măcar atunci când împiedică buna funcționare a vieții curente (școala, serviciu, relațiile cu familia, prietenii, colegii)
- Când este on-line manifestă stare de linistire, calmitate, relaxare, fericire, când este în off-line manifestă stări de plictiseală, tristețe, depresie, nervozitate, agitație, iritabilitate

Comportamente asociate dependenței:

- Copiii mici refuză să mănânce sau să doarmă fără device-uri
- Adolescenții/adulții uită să mănânce sau mănâncă în fața device-ului
- Petrec în fața ecranului ore întregi fără a se opri
- Se îndepărtează de familie și prieteni
- Refuză să iasă afară sau să facă alte activități în afara device-ului
- Au prieteni doar din mediul on line sau se întâlnesc cu prietenii doar în mediul on line
- Se plictisesc ușor, nimic nu-i motivează

Influența dopaminei asupra comportamentului uman

Dopamina este o substanță chimică eliberată de neuroni care transmite semnale către alte celule nervoase. Dopamina este cunoscută ca făcând parte din grupul „hormonilor fericirii”. Când te simți bine pentru că ai realizat ceva, este pentru că există o creștere a secreției de dopamina în creier. Dopamina este responsabilă pentru a simți plăcere, satisfacție și motivație.

Chiar anticiparea recompensei poate crește activitatea dopaminei la nivel cerebral. Lipsa dopaminei te face să te simți demotivat, dificultate de învățare, lipsa somnului, stări depresie.

O cantitate adecvată de dopamină se asociază frecvent cu o stare de dispoziție bună. Este esențială pentru învățare, planificare și productivitate. Când asociem o activitate cu starea de fericire, împlinire apare motivația și e datorită nivelului de dopamină, când nivelul de dopamină e scăzut motivația e la un nivel minim. (teme după jocul pe calculator).

Atunci când facem un lucru care crește brusc cantitatea de dopamină (expunerea la ecrane, consumul de droguri, jocurile de calculator/tabletă/telefon, rețelele de socializare prin like-uri), o parte din receptorii de dopamină din creier pentru a putea suporta această creștere, sunt distruși automat de sistem. Cantitatea de receptori rămași nu reușesc să îndeplinească suficient funcția care ține de motivație, stare de bine, fericire.

Nu găsesc copiii motivație în teme după ce se joacă pe calculator sau se uită la TV pentru că e vorba de o cantitate mult prea mică de dopamină care se scetă din această activitate și nu există motivație.

Problema apare în special atunci când creierul vrea din ce în ce mai mult cantitatea de dopamină pe care a experimentat-o prin expunerea la ecrane. Atunci apar reacțiile psihice și comportamentale descrise la dependență. Astfel poate apărea deficiența sistemului de recompensă.

Deficiența sistemului de recompensare și atașamentul

Dacă sistemul de recompensă este deficitar acesta va răspunde doar la recompense materiale, nu și la recompense non-materiale, așa cum se întâmplă la subiecții sănătoși.

Același lucru are loc în cazul consumului de substanțe, alcool, tutun, energizante. Motivația fiziologică își pierde valoarea. Se creează practic un scurtcircuit al sistemului de recompense.

În cazul copiilor, ne întrebăm dacă nu cumva suprastimulându-i cu așa de mulți stimuli materiali în cazul de față ecrane, oferindu-le mai mult decât e nevoie, de la vârste foarte mici, nu cumva scurt circuităm practic sistemul de recompensă?

Suprastimularea cu jucării, ecrane, gadgeturi, cu stimuli materiali, duce la o stare de plictiseală la copii: copii triști, depresivi, viitori adolescenți și ulterior adulți nefericiți.

Atașamentul emoțional: abilitatea de crea legături emoționale cu ceilalți, stabilită în relaționările din primii doi ani de viață, de obicei cu mama, dar poate fi și cu alți membrii ai familiei.

Atașamentul prin atingeri, comunicare verbală (cuvinte, cântece), comunicare non-verbală (zâmbete, mișcări ale feței, volumul vocii, intensitatea, grimase, îmbrățișări), ținut în brațe. Până la vârsta de 2 ani se formează atașamentul care va fi responsabil de relațiile pe care le construim toată viața. Atașamentul sigur îl construim prin timp petrecut cu copilul nostru, prin faptul că-i suntem alături în toate stările lor (fericire, supărare, frustrare, frica).

Expunerea la tehnologie între 0 și 2 ani- ar trebui să fie 0, adică deloc. Deoarece creierul este în plină dezvoltare, iar expunerea la ecrane, desene, filmulete, cântecele amuzante și colorate sunt percepute de creier ca o suprastimulare. Creierul nu are capacitatea să înțeleagă ce vede, să traducă. Atunci când privim la TV sau un ecran un desen animat sau un film trecem din emisfera stângă (logică) în cea dreaptă (emoțională). Acest lucru este deosebit de important, întrucât emisfera dreaptă nu analizează informația primită, așadar creierul tinde să nu treacă prin filtrul logicii ceea ce vede. De aceea multe dintre informații sunt „înghițite” și integrate ca parte componentă a subconștientului nostru. Deci vor fi îngurgitate și vor face parte din dezvoltarea copilului.

În primele luni de viață bebelușii și copii mici se folosesc de capacitățile senzoriale pentru a cunoaște și descifra lumea. Au nevoie să fie expuși la lumea reală tocmai pentru a se dezvolta normal. Dacă vor fi expuși la o lume virtuală, le va fi foarte greu să se adapteze, să funcționeze și să se trăiască în lumea reală, iar atracția către lumea virtuală la vârste mai mari va fi foarte mare.

Utilizarea ecranelor în funcție de vârstă

De multe ori tehnologia este folosită atunci când copilul este supărat, refuză să mănânce, nu se poate liniști, dar și când se plictisește. Iar unul din rolurile decisive pentru noi ca părinți în relație cu copii, este să le organizăm emoțiile, adică să avem puterea de a sta cu ei să-i ținem în brațe atunci când sunt supărați sau furioși, pentru a-i ajuta să se liniștească. Astfel ei învață autoreglarea, atât de necesară pe parcursul vieții. Apariția tehnologiei tocmai în momentele în care copilul are nevoie să dobândească niște abilități, nu va face decât să împiedice dezvoltarea lor. Iar apoi când mai cresc capacitatea de autocontrol și autoreglarea vor fi mult scăzute. Copilul mic este dependent de părinți sau de adultul din jurul lui, putem

profita de acest lucru pentru a-l ajuta să se dezvolte armonios, dacă alegem să-l expunem la ecrane, dependența atât emoțională cât și chimică se duce în direcția aceea.

Suprastimularea care apare în creierul bebelușilor și copiilor mici, îi împiedică la o dezvoltare normală, firească. Apariția deficitului de atenție și lipsa concentrării la copii, limbaj deficitar, întârzieri în dezvoltare, autismul virtual sunt câteva din efectele expunerii la ecran a bebelușilor și a copiilor mici.

Limbaj deficitar: Un studiu realizat pe 1000 de copii au arătat că bebelușii și copiii mici care s-au uitat mai mult de 2 ore la TV, filmulețe youtube, tik-tok, etc, au avut rezultate mult mai slabe în asimilarea limbajului față de copiii care nu s-au uitat deloc. Pentru fiecare oră petrecută în fața ecranelor, copiii știau șase-opt cuvinte mai puțin decât copiii care nu erau expuși la ecrane.

Recomandările pentru această vârstă sunt maxim 60 de minute pe zi, ideal nu în fiecare zi, iar conținutul la care se uită copilul să fie atent supravegheat de părinte. De asemenea se recomandă să vorbiți despre ceea ce vede copilul la TV sau pe tabletă/telefon, pentru ca informația să treacă prin filtru gândirii. Desenele animate să fie create cu mișcări încete, fără efecte de suprastimulare, comportamente agresive, limbaj vulgar sau agresiv.

Nu se recomandă jocurile video și dispozitivele portabile la această vârstă. Vor deveni "jucăriile" preferate ale copiilor.

Dacă îi vom da bebelușului sau copilului mic să se uite la un desen sau un cântecel în format video, atunci înainte de somn sau în timpul mesei, el va asocia somnul sau masa cu tehnologia. Pe viitor riscul de a dezvolta probleme de somn cum ar fi insomnia sau tulburări de alimentație (obezitate, mâncat compulsiv, bulimie, anorexie) sunt foarte mari. Copiii care sunt hrăniți în fața TV-ului sau tablei, telefonului nu se vor concentra pe senzația de foame, saturație și fie vor mânca prea mult fie în lipsa stimulării tehnologiei nu vor mânca pentru că senzația de foame este strâns legată de tehnologie.

Creierul adolescenților este încă în curs de dezvoltare, cele mai multe modificări fiind observate în cortexul prefrontal, care reprezintă acea parte din creier responsabilă pentru planificarea acțiunilor, controlul impulsurilor, organizarea și abilitatea de a lua decizii responsabile și de a rezolva probleme. Acest lucru indică faptul că, centrul de control executiv al creierului este încă în curs de formare și imaturitatea din anumite regiuni predispune adolescenții la comportamente cu risc crescut.

Procesul de maturizare are loc dinspre partea posterioară a creierului înspre regiunile frontale, prin urmare, cercetătorii au observat că abia la vârsta de aproximativ douăzeci și cinci de ani creierul nostru dobândește toate mecanismele necesare pentru controlul adecvat al impulsurilor și capacitatea de a lua decizii raționale. În adolescență, mecanismele de control sunt mai puțin dezvoltate și, de aceea, sunt mai predispuși la acțiunea impulsivă și bazându-se mai mult pe instinct și emoții decât pe rațiune atunci când se confruntă cu situații stresante sau luarea de decizii, fără să poată aprecia corect consecințele imediate ale acțiunilor sale.

Neurologii folosesc termenul „neuroplasticitate” pentru a exprima capacitatea creierului de a se modifica și de a dezvolta modele noi de transmitere a informațiilor. Neuroplasticitatea este implicată în procesul de învățare, precum și în controlul emoțional. Această caracteristică a creierului de a se schimba este



extrem de crescută la vârsta adolescenței, când comportamentele și abilitățile sunt extrem de maleabile, fapt ce creează atât oportunități cât și numeroase vulnerabilități. Prin neuroplasticitate, creierul caută modalități de lucru diverse pentru a funcționa eficient iar atunci când unele activități ajung să facă parte din rutina unui adolescent, conexiunile utilizate pentru realizarea acestora sunt întărite.

Experiențele repetate creează rețele de conexiuni sinaptice iar acestea devin mai puternice și mai complexe prin utilizarea lor constantă. La aproximativ 11 sau 12 ani, căile mai puțin utilizate ajung să intre în declin și în cele din urmă dispar – după principiul „use it or lose it”. Dacă un adolescent este pasionat de muzică, sport sau lectură, celulele și conexiunile care contribuie la însușirea acestor abilități vor fi cele mai dezvoltate. Dacă interesele sale sunt pentru jocuri video, vor supraviețui celulele și conexiunile activate în timpul acestora. Conexiunile ineficiente sau slabe sunt „tunse” în același mod în care un grădinar ar tunde un copac sau un tufiș, oferindu-i forma dorită.

Amploarea fenomenului

Câteva date statistice privind utilizarea dispozitivelor ne dezvăluie amploarea fenomenului. Deși există variații de la țară la țară, fenomenul este în creștere, iar datele statistice prezentate mai jos, provenind din cercetări realizate în Statele Unite pot fi luate ca elemente de referință.

Utilizarea de către **adulți** a telefoanelor inteligente (SUA)

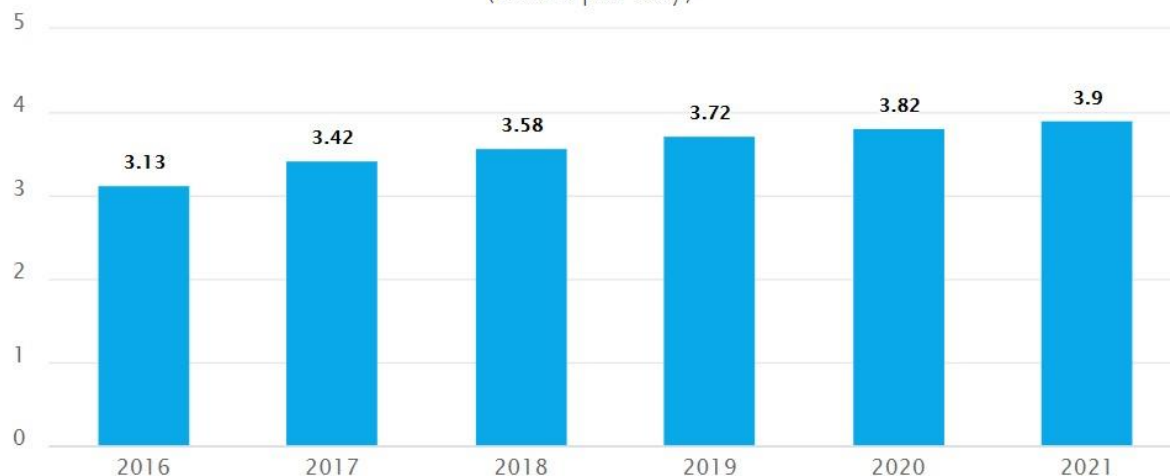
- În medie, un utilizator atinge telefonul de **2.600 ori/zi**. Un utilizator compulsiv trece de **5.000 atingeri/zi**
- 63 de verificări / zi ale telefonului, în medie;
- 40% dintre adulți își verifică telefonul în primele 5 minute după trezire;
- 75% dintre americani utilizează telefonul la toaletă;
- Un utilizator obișnuit își verifică telefonul la 12 minute. Cei sub 21 de ani îl verifică la 8-9 minute.
- 2.841 oameni au murit ca urmare a utilizării telefonului la volan în 2018, în SUA.





Average Time Spent on Mobile Devices in the US, 2016-2021

(hours per day)



Source: eMarketer 2019

Created by CompareCamp.com

Timpul mediu petrecut pe dispozitive mobile în SUA, 2016 - 2021

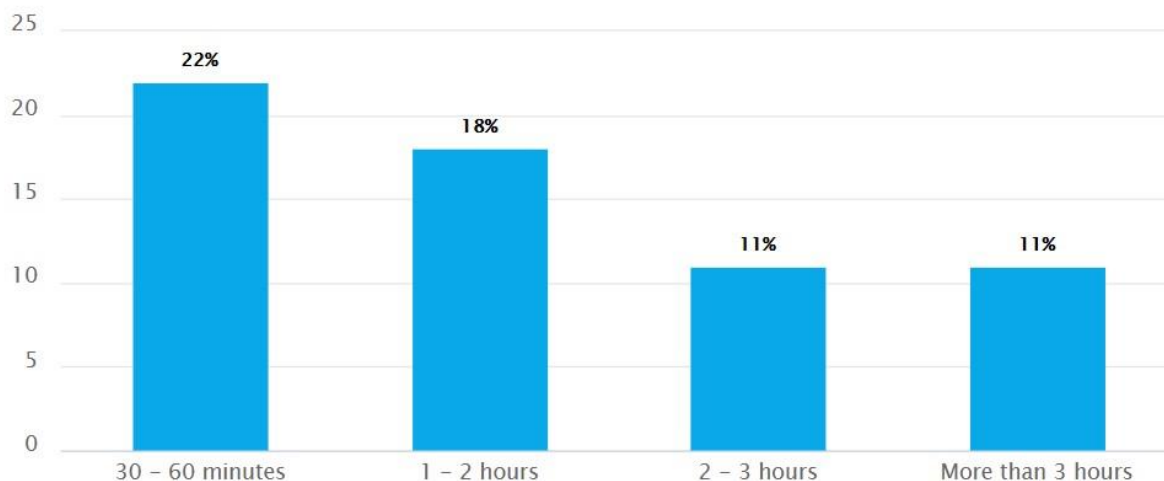
Utilizarea de către **adolescenți** a telefoanelor inteligente (SUA)

- 50% dintre adolescenți consideră că sunt dependenți de telefon. 59% dintre părinți sunt de acord;
- 72% cred că trebuie să verifice imediat orice notificare primită;
- 41% se simt copleșiți de numărul de notificări primite;
- 80% utilizează telefonul în pat, chiar înainte de culcare;
- 70% dintre ei alocă cel mai mult timp pentru utilizarea între 3 și 5 aplicații.





Duration Teens Spend on Smartphones Before Falling Asleep



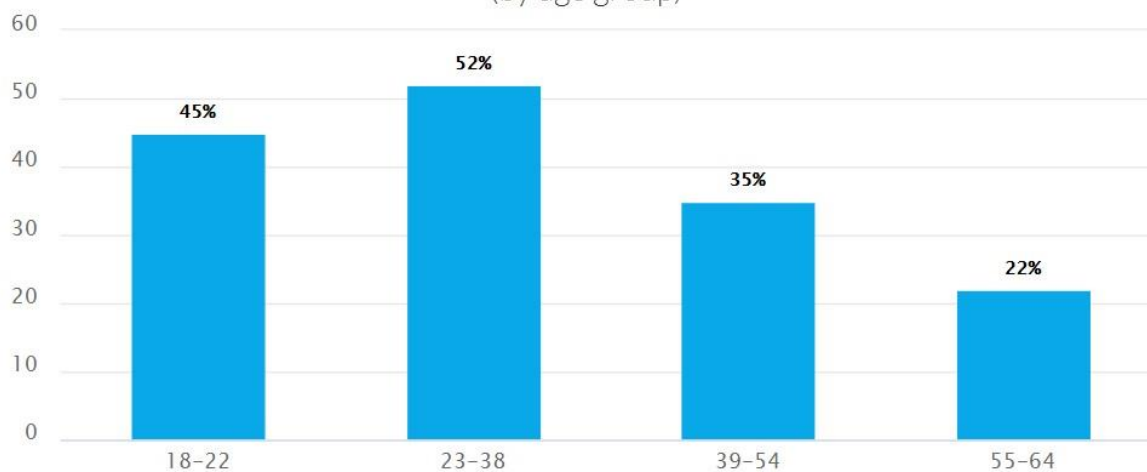
Source: Screen Education

Created by CompareCamp.com

Timpul petrecut de adolescenți pe dispozitive mobile înainte de culcare.

Share of US Residents Admitting to Social Media Addiction, 2019

(by age group)



Source: ThinkNow Media 2019

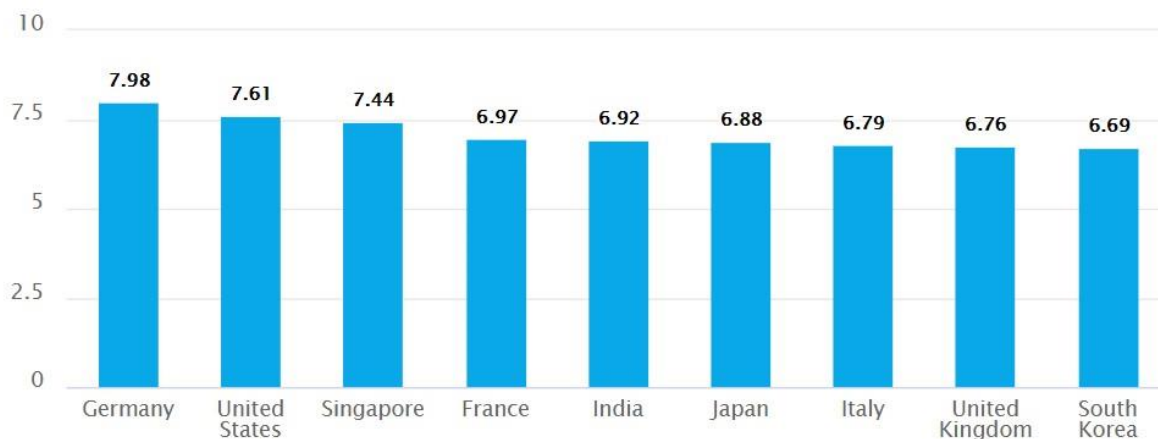
Created by CompareCamp.com

Procentul rezidenților SUA care recunosc faptul că sunt dependenți de social media.





Countries with the Most Weekly Hours Spent on Video Games, 2019



Source: Limelight Networks 2019

Created by CompareCamp.com

Țări cu cele mai mari medii de ore săptămânale dedicate jocurilor video.

Date statistice internaționale și/sau naționale

<https://www.mentalup.co/blog/causes-losses-and-prevention-of-technology-addiction>

<https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/press-releases/articles/uk-public-glued-to-smartphones.html>

Consecințe la nivel individual și colectiv

Ce efecte s-au constatat? Ce urmări poate avea adicția în plan individual, dar și la nivelul societății. Probleme cu care se confruntă copii, dar și părinții copiilor care au dezvoltat adicție.

Fiecare LIKE este o doză de dopamină transmisă creierului. Mai multe LIKE-uri, mai multe doze. Așa ia naștere un comportament care, în timp, dă naștere unei dependențe.

La baza conceptului de afacere al entităților de social media stă capitalizarea atenției. Toate platformele și creatorii de conținut de pe aceste platforme concurează pentru atenția consumatorilor. Tehnologia din spatele platformelor de social media este concepută astfel încât să rețină cât mai mult atenția consumatorului. Din acest motiv există:

- Scroll-ul (răsfoirea) fără sfârșit;
- Sugestiile de postări, clipuri, poze care funcționează ca o momeală cu rolul de a capta atenția consumatorului și a-l reține cât mai mult pe platforma respectivă.
- Colectarea extinsă de date privind preferințele de consum;



Cap. 2 – Managementul fenomenului abuzului de tehnologie

Măsuri preventive

A preveni este mai bine și mai eficient decât a combate sau a remedia un comportament nepotrivit sau dăunător. Așadar, cum putem preveni sau preîntâmpina instalarea adicției de tehnologie?

Deși primul gând al unora poate duce la ideea interzicerii accesului la tehnologie, respectiv la telefon mobil, tabletă, televizor *smart*, calculator, acest lucru nu este, de regulă, cea mai bună abordare. Mai devreme sau mai târziu, copilul va lua contact cu tehnologia. Susținem mai degrabă o abordare flexibilă, în care accesul la tehnologie este bine reglementat și dozat, în funcție mai ales de vârstă.

Academia Americană de Pediatrie (2013) și Societatea Canadiană Pediatrică (2010) au promovat următoarele recomandări cu privire la timpul ce poate fi permis utilizării dispozitivelor cu ecran:

Vârstă copil	Timp de expunere
Sub 2 ani	Evitarea totală a expunerii la ecrane, fie TV, telefoane sau tablete
2 – 4 ani	Mai puțin de o oră / zi.
5 ani și peste	Nu mai mult de 2 ore

Părinții au fost îndrumați să spargă timpul de expunere la ecrane în intervale de 20-30 minute.

Complementar, este foarte important ca copiii să ducă o viață activă, să participe la joacă sau alte activități care să stimuleze motricitatea fină sau grosieră, dezvoltarea cognitivă, socială de abilitățile de comunicare. Altfel spus, cu cât ocupăm timpul copiilor cu alte activități care contribuie la dezvoltarea lor, cu atât mai puțin timp rămâne pentru ecrane.

Părinților și altor persoane cu responsabilități în creșterea copiilor nu trebuie să le fie frică de a fi nepopulari în demersul lor de a preveni instalarea adicției de tehnologie. Este foarte important să fie instituite limite foarte clare cu privire la **când, cum și cât** să utilizeze un copil dispozitivele.

Exemple de măsuri care pot fi adoptate, fără a vă limita la acestea:

- Limitați utilizarea dispozitivelor la maximum 30 minute zilnic și/sau asigurați-vă că limita de timp nu depășește recomandarea asociată vârstei copilului dumneavoastră;
- Fixați un anumit interval orar sau o parte a zilei când este permis accesul la dispozitive; la fel și în privința activităților care nu implică utilizarea tehnologiei (sport, joacă, învățare);
- Evitați plasarea în camera copilului a televizorului sau a altor dispozitive similare (tabletă, calculator, telefon);
- Impuneți spații și perioade ale zilei lipsite de tehnologie: în timpul mesei, în timpul efectuării temelor, în pat înainte de culcare, în mașină, etc.
- Învățați-i pe copii importanța moderației, a echilibrului, în orice activitate;
- Monitorizați utilizarea dispozitivelor împreună cu copilul dumneavoastră, faceți-l părtaş la gestionarea timpului și a dispozitivelor.

- Odată fixate niște reguli, țineți-vă de ele și nu permiteți excepții.
- Fiți chiar voi un bun exemplu de utilizare echilibrată a tehnologiei!

Tehnologia nu trebuie să fie formă de pedeapsă pentru copil atunci când face câte o boacăna, ea trebuie adusă în viața copilului ca o formă de relaxare. Folosind-o ca pe formă de pedeapsă, va deveni foarte importantă și dorită de copil și va căpăta o altă valență decât reprezintă pentru noi ca adulți.

Tehnologia trebuie privită ca un instrument și nu ca un mod de viață. Este utilă și are beneficiile sale, în special pentru că avem acces la o cantitate foarte mare de informații. Însă, copiii trebuie să învețe să aleagă modul în care o folosesc. O pot folosi inteligent sau o pot folosi dependent. Aceste decizii și stilul de viață se învață.

Este foarte important ca copiii să ducă o viață activă, să participe la joacă sau alte activități care să stimuleze motricitatea fină sau grosieră, dezvoltarea cognitivă, socială de abilitățile de comunicare.



Nu ratați niciun eveniment de socializare în care pot fi implicați și copiii. Petrecerile în familie sau între prieteni, de sărbători, aniversări, nunti, botezuri și așa mai departe sunt momente educative, pe cât sunt de distractive.

Nu-l lăsați acasă pe copii!

Cursurile și tabere școlare sau extrașcolare sunt alte activități care pot contribui la dezvoltarea și formarea copilului cu un aport minim al tehnologiei și dispozitivelor digitale. Există nenumărate oferte în ziua de azi privind educația: cursuri, cluburi sportive, tabere pentru toate gusturile și în funcție de inclinațiile și talentele copiilor.

Măsuri de reducere sau combatere a fenomenului

Să facem dispozitivele mai puțin atrăgătoare 😊

Un grup de programatori din Silicon Valley a propus setarea culorilor dispozitivelor pe tonuri de gri, în ideea că imaginile și logo-urile lipsite de culoare vor fi mai puțin atrăgătoare și mai puțin tentante în a fi utilizate. Această opțiune este deja integrată pe multe dispozitive și poate fi accesată de la „Setări” – „colour filters”.

Aplicații de control parental

Aceste aplicații odată instalate pe dispozitivul aflat la dispoziția copilului permit părinților să configureze diverse limite de utilizare: timp efectiv de utilizare, interval orar, acces interzis la anumite aplicații sau pagini web, etc. De asemenea, prin intermediul acestor aplicații se poate monitoriza poziția copilului pe o hartă în timp real.

Exemple de aplicații de control parental



Safe Family – Screen Time & Parental Control App

McAfee LLC Productivity

★★★★★ 5,271

Everyone

Offers in-app purchases

This app is available for your device

Add to Wishlist

Install



Parental Control Kroha

Parental Control Kroha Parenting

★★★★★ 15,717

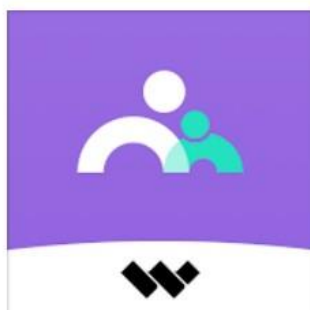
Everyone

Offers in-app purchases

This app is available for your device

Add to Wishlist

Install



Parental Control App & Location Tracker - FamiSafe

Wondershare Technology Co., Limited
Parenting

★★★★★
30,836

Everyone

Offers in-app purchases

This app is available for your device

Add to Wishlist

Install



Browser-e dedicate utilizatorilor copii, ce pot fi instalate pe dispozitivele comune la care aceștia au acces:

www.alarms.org/kidrex/



www.kiddle.co



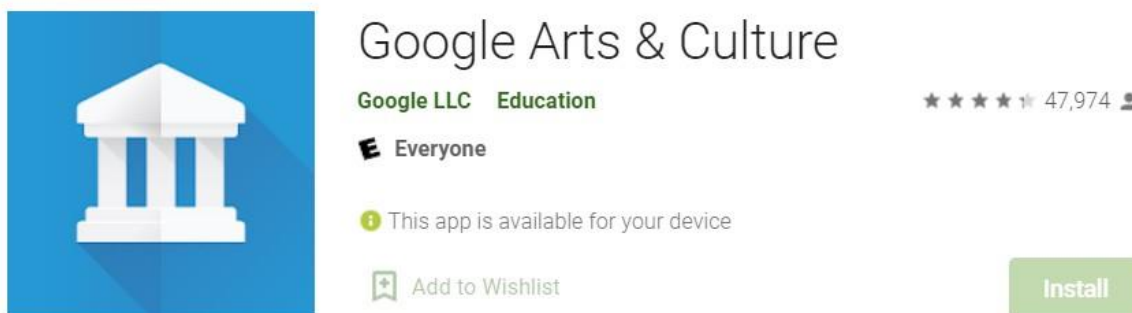
Cum să utilizăm tehnologia în mod util și educativ

Dispozitivele IT sunt în principiu niște unelte. Ele pot fi utilizate în procesul educațional și nu exclusiv ca mijloc de recreere. În funcție de nevoile educative ale copilului și de stadiul său de dezvoltare se poate lua în considerare utilizarea unora dintre aplicațiile prezentate mai jos. Ele sunt prezentate doar ca exemple, nefiind singurele aplicații de tip educativ.

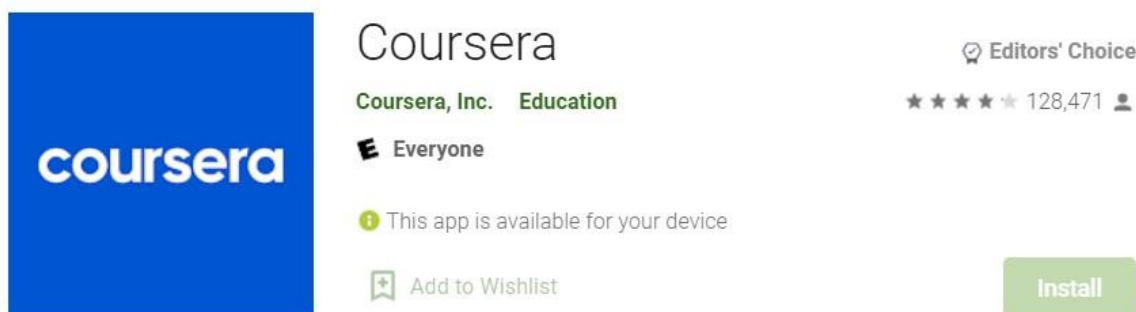


Google Arts&Culture

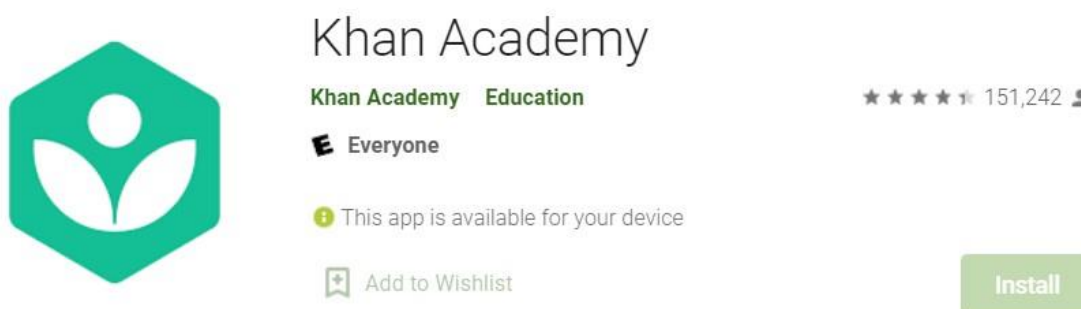
Aplicație de desktop și mobil prin care pot fi vizitate în mod virtual diverse muzee.



Coursera – platformă de cursuri online care se adresează tinerilor și adulților de toate vârstele



Khan Academy – platformă de cursuri online cu o foarte consistentă ofertă pentru copii



Duolingo – aplicație pentru învățat limbi străine pe principiul gamification



Duolingo: language lessons

 Editors' Choice

Duolingo Education

★★★★★ 11,852,220 

 Everyone

Contains Ads · Offers in-app purchases

 This app is available for your device

 Add to Wishlist

Install

Nu în ultimul rând, există și jocuri educative, potrivite vârstei lor și la care pot lua parte și părinții. Se poate chiar broda o poveste în care sunteți toți personaje pozitive, aveți țeluri comune și vă sprijiniți reciproc. Iar dacă ei vor fi mai buni la aceste jocuri, lăsați-i să vă învețe, să vă explice și să vă ajute acolo unde aveți nevoie. Scopul este de a crea o legătură emoțională între părinți și copil, prin utilizarea tehnologiei.





Cap. 3 - Sugestii de lectură sau documentare suplimentară

The Cyber Effect. Psihologia comportamentului uman în mediul online, Dr. Mary Aiken, Ed. Niculescu, București, 2019

Pe tărâmul fantomelor înfometate. Prizonieri în lumea dependenței, Gabor Mate, Ed. Libris, 2018

<http://revistamedicalmarket.ro/articol/adicii-moderne-dependena-de-internet>

<https://www.humanetech.com/youth>

<https://www.mentalup.co/blog/causes-losses-and-prevention-of-technology-addiction>

<https://addictionresource.com/addiction/technology/>

<https://healthjournal.uconn.edu/2018/03/02/internet-gaming-addiction/>

<https://comparecamp.com/technology-addiction-statistics/#TOC1>

<https://www.nfon.com/en/cloud-insider/cloud-insider-detail/8-ways-to-break-your-technology-addiction>

<https://www.youtube.com/watch?v=T-wpEazdK0A>

<https://www.youtube.com/watch?v=BgwxjuK0b0Q>

"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"

