



Play to Disconnect



Digitalizare responsabilă



Co-funded by
the European Union



Digitalizare responsabilă



Play to Disconnect

Codul proiectului: 2025-1-RO01-KA210-ADU-000356923



„ Sprijinul Comisiei Europene pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.”

Acest ghid este prima ediție, publicată în aprilie 2026.

*A fost produs de **Bozbici Corina și Florescu Laura** din Asociația Părinți pentru copii din Câmpia Turzii, ca parte a proiectului Erasmus+ Play to Disconnect 2025-1-RO01-KA210-ADU-000356923.*

A fost publicat în Câmpia Turzii, România și este distribuit sub licență Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0). Pentru mai multe informații, vizitați: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

Pentru mai multe informații, ne puteți contacta la parintipentru copii31@gmail.com sau puteți vizita pe site-ul www.parinticopii.ro

Conținutul acestui ghid este responsabilitatea exclusivă a autorilor săi și nu reflectă neapărat opinia Uniunii Europene.

CUPRINS

INTRODUCERE.....	4
1. DIGITALIZARE RESPONSABILĂ: OPORTUNITĂȚI ȘI RISCURI	5
Ce este și de ce este important?.....	5
Statistici și dovezi actuale	6
Oportunități în lumea digitală	10
Riscuri și provocări.....	13
2. BUNĂSTARE DIGITALĂ.....	18
Ce înseamnă timpul sănătos în fața ecranelor?	18
Impactul psihosocial.....	18
Recomandări de vârstă	20
Semne de avertizare ale utilizării problematice	20
3. STRATEGII ȘI RESURSE PENTRU DIGITA.....	21
Măsuri de protecție guvernamentale	21
Instrumente comportamentale	23
Instrumente familiale	23
Instrumente digitale	36
Instrumente de control parental	36
4. RESURSE DE REFERINȚĂ ȘI DE SPRIJIN	42
Linia de asistență.....	42
1. esc_u (Help Line - Ora de Net)	42
2. Telefonul Copilului - 116 111	42
3. escu.ro (Hotline - Raportare conținut ilegal)	42

INTRODUCERE

Această campanie își propune **promovarea digitalizării responsabile**, oferind informații riguroase despre beneficiile și riscurile asociate cu utilizarea tehnologiilor digitale și promovând practici echilibrate și sigure în utilizarea dispozitivelor, aplicațiilor și instrumentelor digitale

Pregătirea acestui ghid a fost finanțat de Uniunea Europeană prin Programul Erasmus+. Proiectul a fost dezvoltat în cadrul consorțiului format de Asociația Părinți pentru Copii din Câmpia Turzii (România) și Ludus Magnus (Spania), o entitate specializată în dezvoltarea de proiecte și cercetări axate pe metodologii inovatoare, în special cele bazate pe **jocurile de societate moderne și în procesele de gamificare**.

Ghidul a fost elaborat în urma **celor mai recente dovezi științifice**, precum și recomandările din partea **organizațiilor și entităților de referință naționale și internaționale**, care includ: **Asociația Spaniolă de Pediatrie, Institutul Național de Securitate Cibernetică (INCIBE)**, Salvati copii, Ora de net, Directoratul National de Cibernetică, și altele.

- **Obiective:** Promovarea echilibrului, a bunăstării digitale, a siguranței și a cetățeniei responsabile.
- **Destinatari:** Familii, profesori, elevi și profesioniști care au contact cu minorii.
- **Materiale:** Ghid practic, fișe de activități și resurse multimedia.

1. DIGITALIZARE RESPONSABILĂ: OPORTUNITĂȚI ȘI RISCURI

Ce este și de ce este important?

Digitalizarea responsabilă reprezintă învățarea unui consum critic și sigur al tehnologiei, care garantează respectarea drepturilor fundamentale, în special pentru familii și minori. Aceasta este vitală, deoarece internetul a devenit un agent primar de socializare în viața tinerilor. Prin digitizarea responsabilă se încurajează gândirea critică și asertivitatea, instrumente esențiale care îi ajută pe tineri să identifice pericolele (precum dezinformarea sau hărțuirea cibernetică) și să devină cetățeni digitali autonomi.

De asemenea, o componentă cheie a bunăstării digitale o reprezintă medierea parentală eficientă: adulții trebuie să înțeleagă că sistemul nervos al tinerilor este în plină dezvoltare, ceea ce îi face extrem de sensibili la sistemele de recompensă cu dopamină și la tiparele adictive ale ecranelor. Nu este vorba despre încălcarea intimității, ci despre o îndrumare activă care să echilibreze învățarea cu protejarea datelor personale

Statistici și dovezi actuale



69,7% din populația lumii folosește un telefon mobil



5,44
miliarde
de utilizatori
de internet

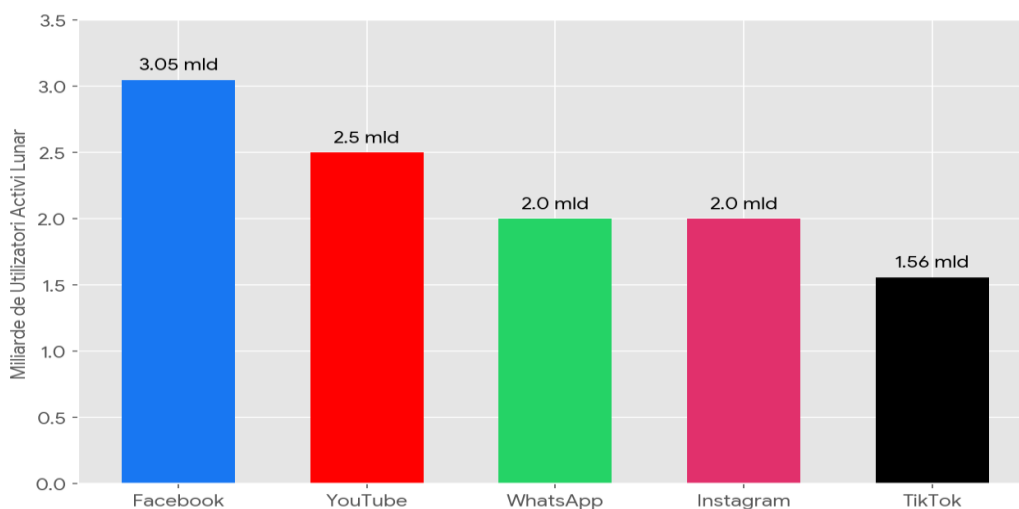


Utilizatorii de internet au crescut cu 178 de milioane de utilizatori noi în ultimul an. Aceasta înseamnă că mai mult de **două din trei persoane de pe Pământ sunt acum conectate**.



Unele platforme de socializare au adăugat peste 250 de milioane de identități noi în cursul anului 2024.

Cele mai utilizate rețele sociale la nivel mondial
(Utilizatori activi lunar)



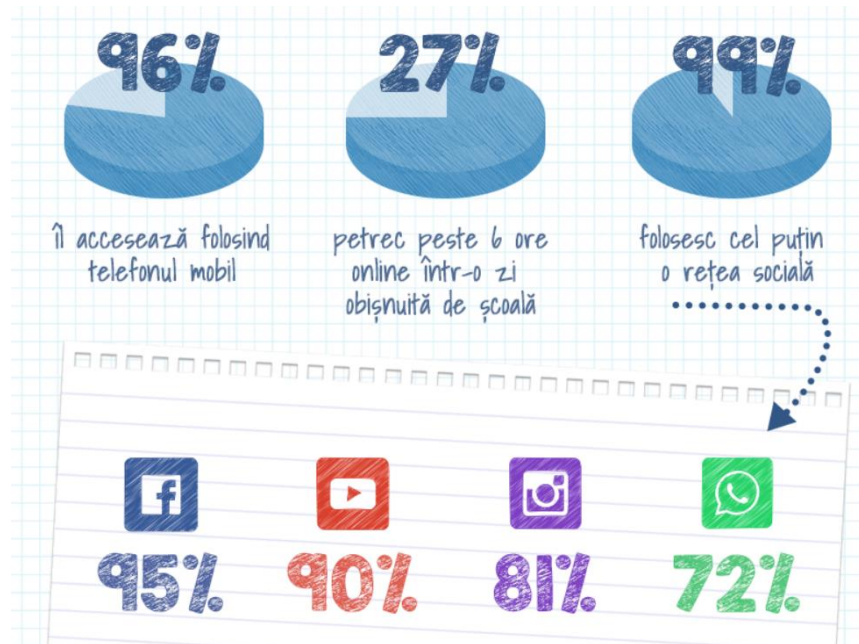
Sursa: <https://oradenet.ro/docs/Studiu-privind-utilizarea-internetului-de-catre-copii-v2-online.pdf>



Cum folosesc copii din România internetul?

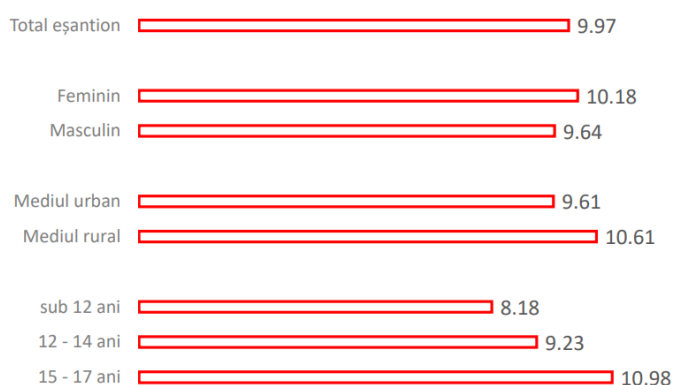
Potrivit acestui studiu 54% dintre copiii cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani afirmă că au fost afectați emoțional sau jigniți în spațiul virtual. Totodată, 43% dintre ei admit că au văzut sau primit mesaje cu caracter sexual, 61% simțindu-se inconfortabil ca urmare a ceva văzut pe Internet. Deși mediul online reprezintă principala sursă de informare a copiilor respondenți, 48% dintre copiii afirmă că verifică uneori, rar sau deloc valoarea de adevăr a informațiilor citite online

Poliția Română, prin Institutul de Cercetare și Prevenire a Criminalității a realizat un studiu în anul 2025, **Șiguranța copiilor în mediul online**, din care rezultă că 93% dintre elevii cu vârsta cuprinsă între 10 și 18 ani utilizează internetul zilnic. Pe măsură ce crește vârsta, crește și numărul utilizatorilor zilnici de internet: de la 86%, în cazul celor sub 14 ani, la 99% în cazul celor de 16-18 ani. TikTok și Instagram sunt rețelele de socializare cu cei mai mulți utilizatori zilnici în rândul copiilor între 10 și 18 ani (71%, respectiv 66%). Doar 16% dintre aceștia au declarat că nu posedă conturi pe aceste rețele de socializare. Deși este o activitate online relativ nouă, 46% dintre elevii cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani au utilizat programe de inteligență artificială în ultimele 12 luni. 51% dintre elevii cu vârste între 10 și 18 ani au învățat singuri să utilizeze internetul.



Utilizare internet

Vârsta medie de începere a utilizării internetului:



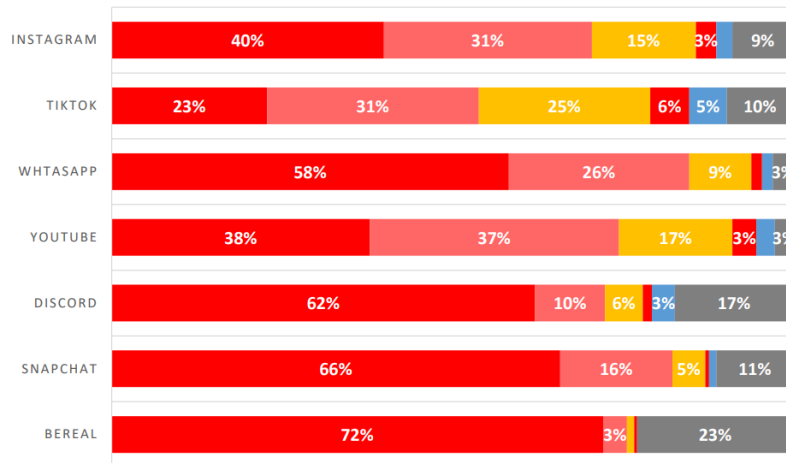
Vârsta medie la nivelul întregului eșantion la care copiii afirmă că au început să acceseze internetul este de 10 ani.

Aceasta este semnificativ mai scăzută la respondenții sub vârsta de 12 ani (8,2 ani vs. adolescenți 11 ani), la cei de gen masculin (9,6 ani, comparativ cu 10,2 în cazul fetelor) și la copiii care locuiesc în mediul urban 9,6 ani, comparativ cu 10,6 în cazul copiilor din mediul rural).

Remarcăm o corelație invers proporțională între vârsta de început a utilizării internetului și vârsta respondenților, altfel spus, accesul online tinde să se petreacă de la o vârstă din ce în ce mai fragedă.

Cât timp petreci, în medie, folosind rețelele sociale într-o zi obișnuită?

■ Mai puțin de o oră ■ Aprox. 1-2 ore ■ Aprox. 3-4 ore ■ Aprox. 5-6 ore ■ Peste 6 ore ■ Deloc



Instagram: semnificativ mai mult utilizat de copiii peste 15 ani și de fete.

Tiktok: semnificativ mai mult utilizat de copiii peste 12 ani, de cei din mediul rural și de fete.

Whatsapp: semnificativ mai mult utilizat de copiii peste 12 ani și de fete.

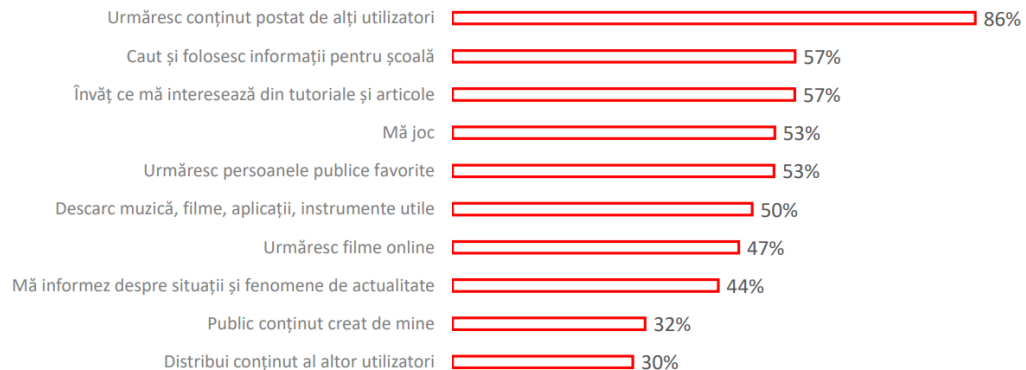
Youtube: utilizat în mod similar de toți copiii. Nu există diferențe de gen, vârstă sau mediu.

Discord: semnificativ mai mult utilizat de copiii peste 12 ani, de cei din mediul urban și de băieți.

Snapchat: semnificativ mai mult utilizat de copiii peste 12 ani și de fete.

Bereal: semnificativ mai mult utilizat de copiii peste 12 ani și de fete.

Ce obișnuiești să faci atunci când folosești rețelele de socializare?



Urmărirea conținutului online postat de alți utilizatori este principala activitate a copiilor pe rețele de socializare. Trebuie remarcat că 1 din 2 copii menționează specific că urmăresc persoane publice favorite pe rețelele de socializare, influența așa numitor influenceri în rândul copiilor fiind foarte ridicată, caracterizată de procente similare ca jocul online sau informarea cu privire la domenii de interes.

Oportunități în lumea digitală

Învățare și formare academică

Acces nelimitat la informații

Permite acces rapid și ușor la o cantitate vastă de conținut pe orice subiect, facilitând procesul de rezolvare a **temelor școlare**.



Consolidare educațională

Tinerii folosesc **tutoriale și videoclipuri** să înțeleagă concepte complexe explicate în sala de clasă, ceea ce le completează **învățare autonomă**.

Noi abilități cognitive

Utilizarea sănătoasă este asociată cu îmbunătățirea memoriei de lucru, a învățării perceptivă și a atenției distributive, pe lângă facilitarea luării rapide a deciziilor.

Incluziune educațională

Instrumentele digitale sunt esențiale pentru copiii cu nevoi speciale (cum ar fi autismul), ajutându-i să se dezvolte **abilități de comunicare și creativitate**.

Conexiune socială și sprijin emoțional

Socializare și apartenență

Pentru mulți adolescenți, utilizarea ecranelor este «nenegociabilă» la nivel social, deoarece îi ajută să își facă prieteni și să nu se simtă singuri.



Grupuri de sprijin și diversitate

Internetul oferă un refugiu și o comunitate tinerilor din grupuri marginalizate (cum ar fi persoanele LGBTQ+ sau cele cu dizabilități), permițându-le să găsească persoane asemenea lor, pe care s-ar putea să nu le întâlnească în mediul lor fizic.

Fântâna emoțiilor pozitive

Marea majoritate a tinerilor asociază utilizarea internetului cu sentimente de bucurie, distracție, sprijin și înțelegere.

Depășirea granițelor

Facilitează **comunicarea cu prietenii sau familia**, care locuiește la distanțe mari și îți permite să înveți despre alte culturi, promovând toleranța.

Creativitate și dezvoltare a identității

Producție de conținut

Tinerii fac tranziția de la statutul de consumatori la cel de creatori, folosind tehnologia pentru a edita videoclipuri, a compune muzică, a programa sau a crea albume digitale.

Explorarea intereselor personale

Permite învățarea și îmbunătățirea hobby-urilor (*hobby-uri*) cum ar fi cântatul la instrumente, gătitul sau învățarea limbilor străine pe cont propriu.

Construcția identității

Rețelele de socializare sunt un spațiu în care adolescenții își pot proiecta imaginea de sine, pot primi validare din partea colegilor lor și își pot consolida conceptul de sine.

Utilizări practice și autonomie

Securitate și locație

Contact rapid în caz de urgență.

Gestionarea vieții de zi cu zi

Oferă facilități pentru aspecte practice, cum ar fi utilizarea cardurilor de transport online, metode de plată digitale gestionate de părinți sau accesul la manuale digitale care ușurează povara fizică.

Reducerea decalajului cultural

În special pentru tinerii din zonele rurale sau îndepărtate, internetul le asigură accesul la aceleași simboluri și tendințe ale culturii tineretului ca și cei care locuiesc în orașele mari.

Sursa: Asociația Spaniolă pentru Protecția Datelor și is4k al INCIBE

Riscuri și provocări

Mediul digital expune minorii la o varietate de riscuri cu efecte potențial dăunătoare care le afectează grav sănătatea fizică, mentală, psihosocială și sexuală, precum și neurodezvoltarea și învățarea.

Provocări care necesită supraveghere activă și instruire continuă.

Expunerea la conținut neadecuat și interacțiuni nefiltrată

Mulți minori utilizează în mod curent servicii concepute pentru adulți, cărora le lipsesc filtre adecuate nivelului lor de maturitate.

Fortnite

Riscurile contactului cu străini sunt identificate prin **chat-uri vocale**



Pentru a atenua acest lucru, este vital să configurați filtrul de limbaj pentru adulți în chatul text și să dezactivați complet chatul vocal în setările de control parental.



Roblox

Deoarece se bazează pe conținut generat de utilizatori, există o expunere constantă la creații fără control prealabil.



Necesită activarea **restricțiilor de cont**, pentru a limita opțiunile de contact și tipul de jocuri disponibile.



Snapchat

Designul său încurajează gratificarea instantanee și volatilitatea mesajelor, dar prezintă riscuri serioase de contact nedorit prin intermediul serviciului de **geolocalizare** și cereri de prietenie de la străini.



Wattpad

O platformă de lectură care poate facilita accesul la povești cu conținut pentru adulți, violent sau sexual, fără filtre eficiente pentru minori.



Youtuberi și influențeri

Ei generează relații parasociale, care produc un fals sentiment de intimitate și pot promova valori pur materialiste sau standarde estetice nerealiste care dăunează stimei de sine.



Platforme anonime (Discord, Kik, Whisper)

Le lipsesc controale parentale robuste, iar natura lor anonimă facilitează contactul cu străini și/sau agresiunea și includerea în grupuri cu conținut ilegal, cum ar fi **violență violentă sau sângeroasă explicită**.



Dezinformare și lipsă de gândire critică

Supraabundenta de informații de pe internet face dificilă pentru copii distingerea realității de ficțiune.

Farse și lanțuri virale

Folosesc titluri alarmiste sau senzationaliste și imagini de calitate scăzută pentru a forța redirecționarea în masă. Reprezintă un risc pentru securitate (viruși) și sănătate prin răspândirea de informații false sau învechite.

Prejudecăți și știri false

Algoritmii platformelor sunt concepuți pentru a polariza opinia, creând „camere de ecou” care limitează viziunea copilului asupra realității și îl împiedică să acceseze diverse informații.

Confidențialitate și date cu caracter personal

Există o lipsă larg răspândită de conștientizare cu privire la schimbul masiv de date pe care platformele îl monitorizează și îl monetizează în scopuri comerciale.

Managementul Securității



Utilizați **parole complexe** (litere, cifre și simboluri) și nu le partajați niciodată.



De asemenea, setați **profilul ca privat**, astfel încât doar persoanele cunoscute să poată accesa informațiile.



Amprenta digitală și reputația

Este **urma de neșters** pe care o lăsăm prin fiecare postare și comentariu, conturându-ne astfel identitatea digitală

Partajare

Este vorba despre utilizarea imaginilor minorilor pe rețelele de socializare de către părinții sau familia acestora.



Părinții ar trebui să evite publicarea imaginilor cu copiii lor fără **consimțământul** acestora, deoarece acest lucru le încalcă dreptul la intimitate și le poate afecta viața profesională viitoare.



Dependența și consumul excesiv

Tehnologia activează sistemul de recompensă dopaminergic, generând o nevoie constantă de noutate. Mecanisme precum derularea infinită și redarea automată anulează voința și autocontrolul copilului



Semne de avertizare: Iritabilitate extremă la îndepărtarea dispozitivului, izolare socială, neglijarea obligațiilor școlare, tulburări de somn și **sindromul de sevrăj**.

Probleme tehnologice

Cyberbullying-ul și coexistența

Este vorba de vătămarea intenționată și repetată a minorilor prin mijloace digitale.



În cazul unui atac, ar trebui să evitați să răspundeți hărțuitorului, să îl blocați imediat și salvați capturile de ecran, ca probă legală pentru plângere.



Hateri și troluri

Utilizatori care caută conflict prin insulte; modelul principal este „nu hrăni trolul” și ignoră provocările.



Grooming

Hărțuirea unui minor de către un adult în scopuri sexuale, utilizarea de profiluri false pentru a-i câștiga încrederea. Învațarea independentă și experimentarea îi determină pe minori să contacteze străini fără a percepe pericolul.



Sexting și Sextorsion

Trimiterea de imagini intime (sexting) implică **pierderea totală a controlului** despre conținut, odată ce acesta a fost trimis.



Sextorsion

Șantajul cu amenințarea distribuirii respectivelor imagini pentru a obține bani sau mai mult material cu caracter sexual.

Sexting în siguranță

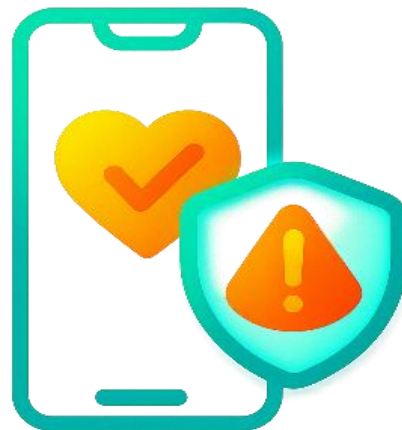
Practici sigure, creșterea gradului de conștientizare cu privire la ireversibilitatea frecventă a internetului și respectul pentru propria imagine.

2. BUNĂSTARE DIGITALĂ

Ce înseamnă timpul sănătos în fața ecranelor?

Este o utilizare echilibrată care nu înlocuiește activități vitale precum somnul, exercițiile fizice sau socializarea fizică.

Conținutul de calitate are prioritate față de timpul total de conectare.



Impactul psihosocial

Sănătate fizică

Probleme de gât, dureri de spate și probleme de vedere. Există o corelație cu obezitatea și un stil de viață sedentar.

Lumina albastră inhibă melatonina



Se recomandă oprirea ecranelor cu 1-2 ore înainte de culcare.

Conduită: Utilizarea excesivă este legată de creșterea impulsivității și scăderea toleranței la frustrare.

Performanță academică:

Există o corelație directă între performanța slabă și dependența de TIC. În plus, aceasta provoacă oboseală oculară și probleme de atenție și învățare.

Sănătate mintală: riscul de anxietate, depresie, comportamente adictive și tulburări de alimentație din cauza comparării sociale.

EFECTELE NEGATIVE ALE DEPENDENȚEI DE INTERNET LA COPII



Sursa: Asociația Spaniolă de Pediatrie

Recomandări de vârstă

! Se recomandă utilizarea dispozitivelor fixe în spațiile comune, evitând utilizarea lor în dormitoare sau băi și întotdeauna sub supraveghere.

! Limitează timpii de conectare și învață-i cum să distingă conținutul de calitate.

! Atât activitatea online, cât și contactele ar trebui monitorizate.



Semne de avertizare ale utilizării problematice

Abandonarea intereselor: Lăsând deoparte sportul sau prietenii fizice pentru a fi online.

Tulburări de somn: Să te trezești în miez de noapte ca să-ți folosești telefonul mobil.

Conflicte familiale: Minciuni despre timpul de utilizare sau reacții agresive la scoaterea dispozitivului.

3. STRATEGII ȘI RESURSE PENTRU DIGITA



Măsuri de protecție guvernamentale

Legislația anti-bullying și cyberbullying

Legea din România sancționează hărțuirea, inclusiv pe cea din mediul online (cyberbullying). Școlile sunt obligate să aibă grupuri de acțiune pentru prevenirea acestui fenomen.

Programe naționale de conștientizare:

Inițiative precum programul „Ora de Net” (susținut de Salvați Copiii România sub egida Ministerului Educației), care oferă resurse gratuite pentru profesori, părinți și elevi privind siguranța online.

Linii de asistență și raportare:

Existența unor numere de urgență (precum 119 pentru abuzuri asupra copiilor) și a platformelor unde se pot raporta conținuturile ilegale sau abuzive (ex. sigur.info).

Norme GDPR stricte:

Aplicarea regulamentului european care interzice colectarea și procesarea datelor personale ale copiilor sub 16 ani fără consimțământul părinților.

Legea Învățământului Preuniversitar (nr. 198/2023) și fosta Lege anti-bullying (nr. 221/2019):

Recunoaște oficial și definește violența psihologică de tip *bullying*, incluzând în mod explicit cyberbullying-ul (hărțuirea cibernetică).

Obligă școlile să includă în regulamentele de ordine interioară măsuri clare împotriva hărțuirii online între elevi și să creeze grupuri de acțiune pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen.

Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului:

Deși a fost scrisă înainte de explozia rețelelor sociale, legea a fost actualizată pentru a sublinia dreptul copilului la protejarea imaginii sale publice și a vieții intime, private și familiale.

Impact: Orice expunere abuzivă a copilului în mediul online (inclusiv de către părinți, fenomen numit *sharenting* dus la extrem) poate intra sub incidența acestei legi, dacă afectează bunăstarea minorului.

Codul Penal al României:

Articolul 374 (Pornografia infantilă): Sancționează cu închisoarea producerea, deținerea, distribuirea sau accesarea de materiale pornografice cu minori prin intermediul sistemelor informatice.

Articolul 208 (Hărțuirea): Sancționează persoanele care, în mod repetat, urmăresc sau comunică cu o victimă (inclusiv prin mesaje, rețele sociale, email), creându-i o stare de temere.

Articolul 226 (Violarea vieții private): Sancționează difuzarea de imagini intime fără consimțământ (ceea ce acoperă fenomenul de *revenge porn* sau șantajul online cu poze intime)

Instrumente comportamentale

Acestea se referă la obiceiurile și abilitățile pe care trebuie să le dezvoltăm la copii pentru a naviga în siguranță.

- **Igiena digitală și regula 20-20-20:** Educarea copiilor să ia pauze (la fiecare 20 de minute de privit un ecran, să privească un obiect aflat la o distanță de 20 de picioare/aprox. 6 metri, timp de 20 de secunde) pentru a preveni miopia și oboseala oculară.
- **Gândirea critică (Media Literacy):** Învățarea copiilor să verifice informațiile citite pe internet, să recunoască știrile false (fake news) și să înțeleagă că nu tot ce văd pe rețelele sociale reflectă realitatea (filtre, editări).
- **Eticheta digitală (Neticheta):** Promovarea respectului în comunicarea online. Copiii trebuie să înțeleagă că regulile de bun simț din viața reală se aplică și pe internet.
- **Protejarea identității:** Învățarea regulii de aur: *niciodată nu oferim adresa, școala, parolele sau poze intime persoanelor cunoscute doar pe internet.*

Instrumente familiale

Acorduri familiale

Sunt regulile și obiceiurile stabilite în interiorul căminului pentru a menține un echilibru sănătos.

- **Pactul digital al familiei:** Stabilirea de comun acord a unui program clar pentru ecrane. Crearea unor „Zone Libere de Ecrane” în casă (ex: la masa din bucătărie, în dormitor).
- **Puterea exemplului (Modelul parental):** Părinții trebuie să își limiteze propriul timp petrecut pe telefon în prezența copiilor. Un copil va copia comportamentul adultului.
- **Timp de calitate offline:** Înlocuirea ecranelor cu activități atractive în viața reală: jocuri de societate, sport, plimbări, gătit în familie, lectură.
- **Comunicarea deschisă și fără judecată:** Copilul trebuie să știe că poate veni oricând la părinte dacă a văzut ceva deranjant sau dacă a făcut o greșală online, fără teama de a fi pedepsit imediat (confiscarea telefonului adesea îi face pe copii să ascundă problemele).

Sursa: Ghid control parental pentru protecția minorilor în mediul digital
<https://www.dnsc.ro/>

Reguli generale de securitate cibernetică în familie

Regulile de securitate cibernetică în familie trebuie înțelese ca un acord educațional, nu ca un mecanism de control sau sancționare. Ele au rolul de a clarifica așteptările, de a preveni situațiile de risc și de a sprijini copilul în dezvoltarea unor comportamente digitale responsabile, adaptate vârstei și nivelului său de înțelegere.

Categorie	Regulă	Exemplu practic
Părinte	Stabilește reguli clare de utilizare	„Telefonul nu se folosește în timpul mesei” / „Maximum 2 ore de ecran pe zi”
	Verifică periodic prietenii online ai copilului	Revizuește lunar contactele din WhatsApp sau TikTok și discută despre cine sunt
	Controlează aplicațiile și jocurile instalate	Dacă un copil descarcă un joc cu conținut violent, discută și șterge aplicația
	Asigură-te că dispozitivele sunt protejate	Activează actualizări automate și instalează antivirus și parolă pe dispozitiv
	Folosește aplicații de control parental ca sprijin, nu ca pedeapsă	Activează Google Family Link și discută împreună despre limitarea timpului de ecran
Copil	Fii model de comportament digital	Nu distribuie informații personale despre copil pe rețelele sociale fără acordul lui
	Nu oferi date personale necunoscuților	Nu spune în jocuri online cum te cheamă, unde locuiești sau la ce școală mergi
	Nu accepta cereri de prietenie de la necunoscuți	Nu accepta „prieteni” pe Instagram care spun că te cunosc, dar pe care nu i-ai văzut niciodată
	Nu trimite poze sau clipuri intime, nici măcar „în glumă”	Dacă cineva îți cere o poză cu tine într-o ipostază jenantă, spune NU și anunță un adult
	Spune imediat unui adult dacă ceva te sperie sau te face să te simți incomfortabil	Dacă cineva te amenință pe chat, fă captură de ecran și spune unui părinte sau profesor
	Folosește parole sigure și nu le da nimănui	O parolă bună: „LunaVerde2024!” - nu o spui colegilor sau prietenilor
	Raportează conținut sau persoane suspecte	Apasă „Raportează” pe aplicația respectivă dacă cineva te insultă sau îți cere lucruri dubioase

Ce trebuie făcut dacă apare o problemă în mediul digital

Ce trebuie să facă copiii?

1. Raportează imediat unui adult de încredere

- Poate fi un părinte, profesor, consilier școlar sau un alt adult responsabil.
- Copilul nu trebuie să se teamă că va fi pedepsit, ci susținut.

2. Nu trebuie să răspundă atacatorului

În fața unui mesaj abuziv, provocator sau sexual, copilul nu trebuie să:

- răspundă;
- retrimite;
- discute mai departe.

3. Salvează dovezile

- Realizează capturi de ecran (screenshots) ale mesajelor, imaginilor, conturilor.
- Notează data, ora, link-uri sau nume de utilizator.
- Nu șterge conversația înainte de a vorbi cu un adult.

Dovezile sunt necesare pentru raportare și anchetă.



Figura 3. Pași pentru a colecta dovezi digitale

Ce trebuie să facă părinții?

1. Ascultă copilul cu calm, fără panică sau reproșuri

Copilul poate fi deja speriat sau se simte vinovat. Reacția părinților este determinantă.

Mesajul cheie: „Ai făcut bine că mi-ai spus.”

2. Raportează incidentul prin canalele potrivite

- Folosește funcția de „**Raportează**” în aplicația unde a avut loc incidentul.
- Blochează utilizatorul problematic.
- Dacă e cazul:
 - raportează la 112 (în caz de pericol imediat);
 - depune plângere la **Poliția Română - Direcția de Combatere a Criminalității Informatice**;
 - Apelează **Salvați Copiii** pentru consiliere - <https://oradenet.salvaticopiii.ro>

3. Ajută copilul să înțeleagă ce s-a întâmplat

- Discută despre pericolele online fără a-l rușina.
- Explică ce reguli noi se pot aplica pentru siguranța lui viitoare.

4. Oferă sprijin emoțional și, dacă e cazul, psihologic

- Agresiunile online pot avea efecte profunde, cum ar fi anxietatea, retragerea socială și depresia.
- Dacă observă schimbări de comportament, discută cu un consilier școlar sau psiholog.

Ghidul Părintelui: Cum reacționăm la un incident?

Emotional



Ascultă cu calm.

Mesaj cheie: **“Ai făcut bine că mi-ai spus.”**

Action



Figura 4. Pași de parcurs de către părinte



Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union

Planifică familiarul digital

Un plan digital familial este un instrument bazat pe limite unilaterale și pacte convenite pentru a reglementa utilizarea dispozitivelor și tehnologiilor.

Plan digital de familie



Recomandări generale pentru familii



Oprii dispozitivele electronice pe care nu le folosește nimeni.



Evitați utilizarea a două sau mai multe dispozitive simultan.



Stabiliți limite de timp pentru utilizarea ecranelor: De la **0 la 6 ani**, evitați utilizarea, deoarece nu există un timp sigur; de la **7 la 12 ani**, mai puțin de o oră, inclusiv timpul școlar și teme; de la **13 la 16 ani**, mai puțin de două ore, inclusiv timpul școlar și teme.



Încurajați **exercițiul fizic în familie**, deoarece mai mult timp petrecut la ecran înseamnă mai puțină activitate fizică.



Evitați suporturile de ecrane pentru cărucior, pentru mașină etc. Acest lucru crește timpul petrecut la ecran și îi împiedică să fie conștienți de mediul înconjurător și să interacționeze cu el. Căutați alternative, cum ar fi dormitul, jocul, ascultarea muzicii sau comentarea peisajului.



Utilizați dispozitivele cu o **postură adecvată**, faceți pauze la fiecare 30 de minute și faceți plimbări scurte și întinderi.



Evitați perioadele prelungite de utilizare a ecranelor iluminate din spate, deoarece acestea cauzează **oboseală vizuală**, cresc riscul de miopie și strabism acut la ochiul în dezvoltare. Trebuie să urmăm **regula 20/20/20**: la fiecare 20 de minute de expunere la ecran, clipești de 20 de ori și fixați privirea pe un obiect îndepărtat timp de 20 de secunde.



Planificați rutine și activități fără ecrane zilnic, în funcție de vârstă, momente de deconectare: jocuri, meșteșuguri, pictură, citit etc.



Stabiliți zone libere de ecrane, cum ar fi dormitorul sau baia. Putem alege un loc unde să lăsăm dispozitivele când nu le folosim, o "**parcare de dispozitive**".



Reduceți utilizarea lor în zonele de joacă și în timpul meselor.



Evitați utilizarea ecranelor with 1-2 ore înainte de culcare.



Atenție deplină, fără distrageri, când studiem, lucrăm sau în momentele petrecute în familie. În acele momente, dispozitivele trebuie să fie pe silent, oprite sau în afara camerei.



Încurajați **utilizarea creativă a tehnologiilor** și reduceți consumul: creați un album foto de familie sau videoclipuri, căutați informații împreună despre ceva ce vă stărnește curiozitatea etc.



Alegeți conținut adecvat vârstei copiilor și asigurați-vă că acesta provine din surse de încredere.



Fiți prezenți și cunoașteți conținutul. Examinați-l înainte ca copilul să îl acceseze pentru a decide dacă este adecvat sau no. Evitați utilizarea "dispozitivelor bonă" și fiți alături de ei când folosesc ecranele.



Încurajați **gândirea critică** la copii.



Dezvoltați empatia digitală: fiți capabili să vă puneți în locul celui alt și să înțelegeți că, dincolo de ecrane, se află oameni.



Cedați-le dispozitivele voastre vechi în loc să le oferiți unul nou, deoarece, dacă îi oferim copilului un dispozitiv nou, va înțelege că este al lui și va fi mai greu să accepte supravegherea părinților.



Înainte de a ceda un dispozitiv, realizați un **Plan Digital de Familie** și stabiliți limite clare în ceea ce privește timpii, spațiile, timpul de deconectare, cererea permisiunii pentru cumpărarea sau instalarea aplicațiilor, printre altele.



Efectuați revizii periodice ale dispozitivelor împreună cu copiii. Dacă facem acest lucru împreună, nu le încălcăm intimitatea și îi ajutăm să detecteze riscurile din timp și să găsească soluții.

Cu sprijinul aepd



agenția
spaniolă
de protecție
a datelor



Sursa: Asociația Spaniolă de Pediatrie

Modelarea familiei

Modelarea în cadrul familiei este considerat instrumentul educațional cu **impact mai mare** în educația digitală a copiilor.

Aceasta implică faptul că adulții acționează ca **referințe, mediatori** integrând tehnologia într-un mod **echilibrat și sănătos** în propriile lor vieți, astfel încât copiii să poată învăța să facă la fel prin observare și încredere.+

Învățarea prin imitație (mimesis): Cea mai eficientă învățare nu vine din instrucțiuni verbale, ci din exemplul părinților, ale căror comportamente și atitudini obișnuite le imită copiii. Acest proces, cunoscut sub numele de învățare indirectă. Acest lucru îi face pe copii să adopte modul în care folosesc tehnologia pe care îl observă la părinții lor.

- **Consecvența ca fundament.** Pentru ca medierea să fie eficientă, trebuie să existe coerență între ceea ce se cere și ceea ce se face. Un adult care este „dependent” de telefonul mobil sau care îl folosește excesiv transmite o lecție negativă ce invalidează regulile impuse minorilor.
- **Impactul neglijării:** Utilizarea dispozitivelor de către adulți în timpul creșterii copiilor poate face ca aceștia să se simtă neglijăți și iritabili. Sursele recomandă eliminarea ecranelor în timpul momentelor comune pentru a fi cu adevărat prezent și disponibil pentru ei.
- **Responsabilitate și autocontrol:** Părinții trebuie să fie conștienți de faptul că propriul lor comportament modelează autocontrolul copiilor lor. Prin urmare, este esențial ca adult, să-ți reglementezi propriul consum și să stabilească reguli de deconectare care afectează întreaga familie în mod egal.

Cum găsim echilibrul între online și offline?

În era digitală, găsirea echilibrului perfect între timpul petrecut online și cel offline este crucială. Deși tehnologia aduce numeroase beneficii, este important să ne amintim de valorile și bucuriile simple ale vieții offline. Tu cum reușești să faci acest lucru? În ajutor venim cu câteva sugestii cu privire la modul în care îți poți planifica ziua astfel încât să ai grijă de bunăstarea emoțională și sănătatea corpului tău.

Un exemplu de repartizare a activităților într-o zi de 24 de ore ar putea fi:



Somn
8 ore



Educație și studiu
6 - 8 ore



Activități fizice și sport
1,5-2 ore



Mese
1,5-2 ore



**Utilizarea dispozitivelor
electronice și media**
2-3 ore



Alte activități
1-2 ore

Sursa: Descoperirea bucuriei offline, Ora de net



Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union

EDUCAȚI PRIN EXEMPLU

pentru a opri hărțuirea cibernetică



Practicați în familie valori precum **empatia** și **respectul**



Încurajați-le **stima de sine**
și **responsabilizarea**

Vorbiți despre **interesele**
și **îngrijorările lor**
pe Internet



Difuzati și
distribuiți
conținut
pozitiv

Nu te lăsa purtat de emoțiile de
moment, **ascultă cu calm** și
oferă-ți sprijinul



Aveți nevoie
de ajutor?

AJUTORUL TĂU ÎN
CIBERSECURITATE



Telefono
017



WhatsApp
900 116 117



Telegram
@INCIBE017



Formular
web



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



GOBIERNO
ESPANOL

MINISTERIO
ANCOVOS, EMPRESAS, ECONOMÍA
Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL

SECRETARÍA DE ESTADO
PARA DIGITALIZACIÓN
E INTELIGENCIA ARTIFICIAL



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



INTERNET
SEGURA
FORKIDS



Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union

ZECE PAȘI PENTRU A VĂ PROTEJA DE VIRUȘI ȘI FRAUDE

Realizează aceste acțiuni împreună cu copilul tău:
prin **exemplul tău** va învăța să se protejeze pe rețea.

- ✓ Configurează-i propriul dispozitiv sau creează-i un cont cu **permisiuni limitate**.
- ✓ Instalează un **antivirus** și actualizează-l când este necesar.
- ✓ Selectează **aplicații și jocuri** de încredere.
- ✓ Învăță-l să **evite** ferestrele pop-up, linkurile necunoscute sau fișierele atașate.
- ✓ Explică-i **riscurile** conectării la rețele wi-fi publice.
- ✓ Menține aplicațiile și sistemul de operare **actualizate**.
- ✓ Arată-i cum să creeze **parole sigure**.
- ✓ Fă **copii de siguranță** periodic.
- ✓ Educați-l să nu **partajeze informații** riscante.
- ✓ Evaluează utilitatea unui instrument de **control parental**.

www.is4k.es/ciberCovid19



GUVERNUL SPANIE
MINISTERUL AFACERILOR ECONOMICE ȘI TRANSIȚIEI DIGITALE

SECRETARIA DE STAT
PENTRU DIGITALIZARE
ȘI INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ



is4k INTERNET
SIGURA
FORKIDS



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union

EDUCĂ-TE PENTRU A FI UN BUN CETĂȚEAN DIGITAL

OPREȘTE HĂRȚUIREA CIBERNETICĂ

- ✓ **Nu folosi** Internetul pentru a ataca sau a răni pe alții.
- ✓ **Pune-te** în locul celeilalte persoane.
- ✓ **Respectă** identitatea sa digitală.
- ✓ **Acționează** în situații de hărțuire.

NU HRĂNI TROLUL

- ✓ **Exprimă-ți opinia** cu respect.
- ✓ **Nu răspunde** la mesaje de ură.
- ✓ **Evită** să reacționezi impulsiv.
- ✓ **Raportează** comportamentele inadecvate.

www.is4k.es/ciberCOVID19



MINISTERUL CERCETĂRII,
INOVĂRII ȘI DIGITALIZĂRII
AUTORITATEA PENTRU DIGITALIZAREA
ROMÂNIEI

incibe
INSTITUTUL NAȚIONAL DE COOPERARE ÎN
CERCETARE ȘI INOVARE



is4k INTERNET
SEGURA
FORKIDS

Cofinanțat de Uniunea Europeană
Mecanismul „Conecțarea Europei”





Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union

PROMOVEAZĂ O IDENTITATE DIGITALĂ POZITIVĂ ÎN FAMILIE

Arătați celorlalți o imagine pozitivă despre sine.

- ✓ **Gândiți-vă** înainte de a publica un conținut.
- ✓ **Exprimați-vă** personalitatea într-un mod autentic și pozitiv.
- ✓ **Evitați** transmiterea comportamentelor sau a obiceiurilor neșănătoase.

Protejați-vă confidențialitatea și securitatea.

- ✓ **Limitați** difuzarea datelor personale sau sensibile.
- ✓ **Configurați** corespunzător opțiunile de confidențialitate.
- ✓ **Fiți selectiv** în acceptarea cererilor de prietenie.

Reflecțați asupra valorii identității digitale.

- ✓ **Cunoașteți** consecințele dacă o neglijați.
- ✓ **Învățați** să rezolvați problemele legate de aceasta.
- ✓ **Protejați** identitatea digitală a celorlalți.

www.is4k.es/cibercovid19



VICERREJIDORIA
TERCERA DEL GOBERNO
FRUCTUO DE INICIATIVA ECONOMICA
E INNOVACION DIGITAL

SECRETARIA DE ESTADO
DE ENFERMEDADES
E INTELIGENCIA ARTIFICIAL

incibe
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



is4k INTERNET
SEGURA
FORKIDS

Co-financiata par la Uniunea Europeana
Mecanism «Caracter Europeu»





Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union

LIMITAREA TIMPULUI DE ECRAN



Stabiliți împreună reguli, utilizări, orare și excepții.



Evită utilizarea ecranelor ca formă de distragere a atenției.



Promovează utilizarea lor în scopuri **creative** și **educaționale**.



Ajută-l cu instrumente și setări.



Promovează și alte activități, jocuri și sporturi.



Sprijină-l prin propriul exemplu în procesul de învățare.



INICIATIVA
CORONA
DE ESPAÑA

SECRETARIA DE ESTADO
DE DIGITALIZACIÓN
Y TELECOMUNICACIONES

incibe
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



is4k
INTERNET
SEGURA
FOR KIDS

Caferencia en la uniu Europa
Mecanisme -Connector Europe

insafe



Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union

ÎNCURAJAREA GÂNDIRII CRITICE ÎN FAMILIE

Mici practici în familie pentru a promova **reflecția pe Internet!**



Utilizarea **dispozitivelor, aplicațiilor și jocurilor** cu **bun simț**.



Căutarea **conținuturilor pozitive** și de calitate.



Identificarea **informațiilor de încredere** și învățarea gestionării acestora.



Reacționarea responsabilă la zvonuri și știri false.



Analiza strategiilor publicitare pe Internet.

IDEE!

?



www.is4k.es/cibercovid19



VEZPERIDENCIA
TECNOA DE CONGRINO
MINISTROA
DIGALPIONAULTIESTICOS
YTRANSDORMHACIA DIGITAL

HERITENYA DE ATINDO
DE DIGITALISACICIA
E INTELIGENCIA ARTIFICIA

incibe
INSTITUTO INSTITUTO DE COE EDUCACAO



is4k INTERNET
SEGURA
FORKIDS

Cofinanzată por la Unilia Europeoa
Mecararinx director Europa



Instrumente digitale

Jocuri educaționale

Acestea sunt platformele și aplicațiile folosite activ pentru a transforma timpul online într-unul util și sigur.

- **Medii sigure de navigare:** Utilizarea unor variante adaptate vârstei, cum ar fi YouTube Kids în loc de YouTube standard, sau motoare de căutare pentru copii (ex. Kiddle).
- **Aplicații educaționale:** Încurajarea utilizării tabletelor pentru învățare: aplicații de limbi străine (Duolingo), matematică, programare pentru copii (Scratch) sau documentare educative.
- **Setări de confidențialitate (Privacy Settings):** Trecerea tuturor conturilor de social media (TikTok, Instagram) pe modul „Privat” și ascunderea locației (dezactivarea GPS-ului pentru anumite aplicații).

Instrumente de control parental

Reprezintă soluțiile tehnice prin care părinții pot supraveghea și limita tehnic accesul copiilor (mai ales la vârste mici).

- **Aplicații de Control Parental:** Utilizarea unor softuri precum **Google Family Link** (pentru Android) sau **Screen Time** (pentru Apple) pentru a seta limite zilnice de utilizare și ora de culcare (când dispozitivul se blochează automat).
- **Filtre de conținut:** Setarea routerului de acasă (prin opțiuni de tip *SafeSearch*) sau a furnizorului de internet pentru a bloca automat site-urile pentru adulți, cu violență extremă sau jocuri de noroc.

- **Restricționarea achizițiilor:** Parolarea magazinelor de aplicații (Google Play / App Store) pentru a preveni cumpărăturile accidentale în jocuri (in-app purchases) de pe cardul părinților.
- **Aprobarea aplicațiilor:** Părintele trebuie să aprobe manual orice aplicație nouă pe care copilul dorește să o instaleze, verificând înainte recenziile și limita de vârstă a acesteia (ratingul PEGI).

Funcțiile principale ale acestor instrumente

Acestea permit adulților să gestioneze și să monitorizeze activitatea digitală a copiilor prin diverse funcționalități:





- **Filtrarea conținutului:** Acestea limitează accesul la site-uri web sau aplicații nepotrivite din cauza subiectului lor (violență, pornografie, jocuri de noroc).
- **Gestionarea timpului:** Acestea vă permit să setați programe de utilizare și să blocați dispozitivul sau anumite aplicații odată ce limita de timp convenită a fost depășită.
- **Jurnale și alerte de utilizare:** Acestea oferă informații despre paginile vizitate sau cine a fost contactat, trimițând notificări dacă minorul încearcă să ocolească restricțiile.
- **Monitorizarea căutării:** Acestea vă permit să revedeți termenii căutați de copil, ceea ce poate oferi indicii despre preocupările sau potențialele probleme ale acestuia.


Niveluri de aplicare și tipuri de scule




- **La nivel de rețea și router:** Există servicii (precum ZAINDARI) care funcționează direct pe router sau prin intermediul cartelelor SIM, protejând toate dispozitivele conectate la domiciliu (televizoare inteligente, console de jocuri video, asistenți vocali) fără a fi nevoie să instalați aplicații pe fiecare dintre ele.

 **Sisteme de operare:**Windows, iOS (Timpul de utilizare a ecranului) și Android au setări pentru a crea **conturi de utilizator limitate** unde descărcările sau fișierele pot fi restricționate.


 **Aplicații și rețele sociale:**platforme precum **Instagram, TikTok și YouTube** Au încorporat opțiuni de „bunăstare digitală” pentru a configura conturi private, a filtra comentariile jignitoare sau a activa „modul restricționat” pentru a evita conținutul pentru adulți.

 **Jocuri video:**jocuri populare precum **Fortnite, Roblox sau Minecraft.**Acestea îți permit să dezactivezi chat-urile vocale/text și să restricționezi modul multiplayer.


Recomandări strategice pentru familii

 **Nu este „spionaj”, este monitorizare:**Supravegherea invazivă (citirea fiecărui mesaj privat) poate afecta încrederea și poate determina copilul să devină suspicios sau să își ascundă comportamentul. Este mai bine să se efectueze **evaluări periodice comune.**




 **Adaptare treptată(schelă):** controalele sunt foarte utile în copilărie, dar își pierde eficacitatea pe măsură ce copilul se maturizează. De la **14 ani**, ar trebui acordată cu prioritate **autonomie** privind restricțiile tehnice.



 **Verificați ratingul PEGI**(Sistemul european de clasificare a conținutului jocurilor video):În cazul aplicațiilor și jocurilor, este esențial să verificați clasificările de vârstă pentru a vă asigura că respectivul conținut este potrivit pentru nivelul dvs. de maturitate.



 **Zone fără ecrane:**Băile, dormitoare și locurile în care se servește masa ar trebui să fie lipsite de dispozitive.





Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union

Mediere și instrumente de control parental

Medierea parentală este un ansamblu de strategii pentru a însoți, orienta și supraveghea fiii și fiicele pentru o bună utilizare a Rețelei, prevenind riscuri și soluționând probleme online. Poate fi:

- **Activă:** bazată pe însoțire, orientare și supraveghere prin dialog familial.
- **Restrictivă:** stabilind limite și controale în dispozitive sau servicii.



CARE SUNT STRATEGIILE RESTRICTIVE?



Norme de utilizare a dispozitivelor consensuate cu minorii, limitarea timpului și vârstelor recomandate.



Opțiuni de bunăstare, securitate și confidențialitate în rețele sociale și aplicații, configurate cu minorii.



Instrumente de control parental de configurat de către adulți:

- Filtru de conținut
- Filtru de limbaj sau cuvinte specifice
- Control de timp
- Notificări de utilizare și alerte

Cum ne poate ajuta un control parental?

1

Ele facilitează stabilirea de reguli și limite.



Aceste instrumente nu înlocuiesc implicarea și dialogul nostru cotidian cu copiii noștri, dar pot fi un sprijin pentru munca noastră de mediere parentală.

2

Ele promovează învățarea progresivă în gestionarea riscurilor.

3

Educație digitală

+

Însoțire

+

Control parental

=

Securitate în rețea



1

În ce dispozitive pot configura controlul parental adecvat pentru familia mea?



CALCULATOR



TELEFON
MOBIL



TABLETĂ



TELEVIZOR



CONSOLĂ
DE JOCURI



Multe dintre serviciile de Internet oferă opțiuni de control parental:



REȚELE SOCIALE



JOCURI ONLINE



APLICAȚII



PLATFORME DE TELEVIZIUNE



JUCĂRII CONECTATE

Mai multe informații despre mediere și instrumente de control parental la www.is4k.es/control-parental



Rămâi la curent pe **blogul nostru!**



Consultă catalogul nostru de **instrumente de control parental.**



Dacă ai nevoie de ajutor, **contactează-ne:**

AJUTORUL TĂU ÎN
CIBERSECURITATE
incibe_



Tif. 900 116 117 @INCIBE017



Play to Disconnect



Co-funded by
the European Union



Somn

Evitați utilizarea ecranelor cu 1-2 ore înainte de culcare.
Păstrați dispozitivele oprite și în afara camerei.



Alimentație

Evitați utilizarea ecranelor în timpul meselor.
Dieta sănătoasă.



Activitate fizică

Activitate fizică regulată conform
recomandărilor pentru fiecare vârstă.



Ochi și dureri musculare

Poziție adecvată la utilizarea ecranelor.
Clipiți timp de 20 de secunde și focalizați privirea la distanță timp
de 20 de secunde după 20 de minute de ecran continuu
(regula 20/20/20).

Atenție

În momentele de studiu sau muncă,
dispozitivele inutile trebuie oprite sau
scoase din cameră.



Locul de utilizare

Locuri comune, cum ar fi sufrageria.
Evitați ecranele în locuri private precum
baia și dormitorul.



Dispozitive

- Opriti-le pe cele care nu sunt utilizate
(evitați zgomotul de fond).
- Ștergeți aplicațiile pe care nu le
folosiți.

Timpuri de deconectare

Citiți, mâncați, dormiți, jucați-vă în
familie... Pentru a vă conecta la
lumea reală, dispozitivele trebuie
să fie silențioase și într-un loc
prestabilit.

Timpul petrecut folosind dispozitive
digitale înseamnă mai puțin timp
pentru viața reală.

Securitate

- Evitați partajarea fotografiilor sau a oricăror informații
sensibile care ar putea afecta confidențialitatea.

4. RESURSE DE REFERINȚĂ ȘI DE SPRIJIN

Linia de asistență

1. esc_u (Help Line - Ora de Net)

Acesta este serviciul specializat de consiliere pentru copii, părinți și profesori în probleme legate de utilizarea internetului.

- Site: www.oradenet.ro/ajutor
- Ce poți raporta/discuta: Cyberbullying (hărțuire), dependență, grooming, expunerea la conținut dăunător sau furt de date/conturi sociale.

2. Telefonul Copilului - 116 111

Este linia europeană gratuită pentru asistența copiilor, disponibilă și în România prin Asociația Telefonul Copilului.

- Număr: 116 111 (gratuit din orice rețea)
- Rol: Oferă sprijin psihologic pentru orice formă de abuz, inclusiv cel online.

3. escu.ro (Hotline - Raportare conținut ilegal)

Dacă ai găsit pe internet materiale care conțin abuz sexual asupra copiilor sau alte ilegalități:

- Site: www.escu.ro
- Cum funcționează: Poți trimite o sesizare anonimă cu link-ul respectiv, iar echipa de specialiști va analiza și va solicita eliminarea conținutului.

Portaluri cheie

Ora de Net (oradenet.ro)

Sigur.info (Safe.ro)

