



Funded by
the European Union

Dezvoltarea Competențelor Digitale pentru adulți

Asociația "Părinți pentru copii" din Câmpia Turzii



Experiențe și bune practici
Acreditarea Erasmus+, domeniul
Educației Adulților (ADU), cu
numărul de referință 2025-1-RO01-
KA121-ADU-000331298

FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PĂRERILE ȘI OPINIILE EXPRIMATE SUNT DOAR ALE
AUTORILOR ȘI NU LE REFLECTĂ NEAPĂRAT PE CELE ALE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI
NAȚIONALE. NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI AUTORITATEA FINANȚATOARE NU POT FI
FĂCUTE RESPONSABILE PENTRU ACESTEA.

Ghid Practic de "Comunicare, Securitate Cibernetică, Protecția Datelor și Identitate Digitală Responsabilă"

02

Introducere

Acest ghid a fost realizat după experiențele avute în cadrul mobilității de grup, cu obiectivul dezvoltarea competențelor digitale pentru adulți, desfășurat în Turcia, Elmadag în perioada 20-24.07.2026, în cadrul Acreditării ERASMUS+, domeniul Educației Adulților(ADU), cu numărul de referință 2025-1-RO01-KA121-ADU-000331298.

Trăim într-o lume hiperconectată, în care granițele dintre mediul fizic și cel virtual s-au estompat aproape complet. Pentru tineri, elevi și adulți deopotrivă, tehnologia nu mai reprezintă doar un simplu instrument de lucru sau o sursă de divertisment, ci mediul principal în care învățăm, comunicăm, legăm prietenii și ne construim identitatea.

Cu toate acestea, libertatea și oportunitățile uriașe oferite de spațiul digital vin la pachet cu provocări pe măsură. De la gestionarea corectă a comunicării online și colaborarea eficientă în echipe virtuale, până la amenințările invizibile ale atacurilor cibernetice, tentativele de phishing și riscul de a ne compromite reputația din cauza unei amprente digitale gestionate necorespunzător, nevoia de educație digitală practică a devenit o prioritate absolută.

Prezentul ghid – „Comunicare, Securitate Cibernetică, Protecția Datelor și Identitate Digitală Responsabilă” – a fost creat de Asociația „Părinți pentru Copii” Câmpia Turzii ca un răspuns direct și concret la aceste provocări. Elaborat pe baza experiențelor acumulate în cadrul activităților desfășurate acest material este conceput special pentru a face trecerea de la teorie la acțiune, fiind structurat pe trei module.

Acest caiet de lucru este o resursă versatilă, dedicată:

- Elevilor și tinerilor, pentru a-i ajuta să devină cetățeni digitali responsabili, capabili să își protejeze datele și să își construiască o imagine online pozitivă.
- Cadrelor didactice, formatorilor și liderilor de tineret, ca suport gata de utilizare la clasă, în cadrul orelor de dirigenție, al atelierelor sau al proiectelor de mobilitate.
- Părinților și voluntarilor din comunitate, oferindu-le instrumentele necesare pentru a naviga în siguranță alături de copii în mediul virtual.

Siguranța digitală nu este un obiectiv pe care îl atinge o singură dată și îl bifezi, ci un proces continuu de conștientizare, igienă digitală și responsabilitate. Vă invităm să parcurgeți aceste ateliere, să puneți în practică exercițiile și să transformați spațiul virtual într-un mediu mai sigur.

Cuprins

MODULUL I: Alfabetizare & Utilitate Digitală în Viața de Zi cu Zi

MODULUL II: Navigare Sigură & Colaborare Online

MODULUL III: Securitate Avansată & Cetățenie Digitală



MODULUL I: Alfabetizare & Utilitate Digitală în

Viața de Zi cu Zi

02

Obiectivul modului: Înțelegerea noțiunilor fundamentale de funcționare a sistemelor digitale și utilizarea aplicațiilor practice pentru eficientizarea activităților zilnice.

ACTIVITATEA 1: Alfabetizarea digitală

Activitatea a vizat însușirea competențelor digitale fundamentale necesare în viața de zi cu zi, socială și profesională. Prezintă noțiuni de bază privind hardware-ul și software-ul, navigarea în sistemul de operare, gestionarea fișierelor și folderelor, precum și terminologia digitală esențială. Exercițiile practice ghidate conduc la dezvoltarea autonomiei și încrederii în utilizarea dispozitivelor electronice.

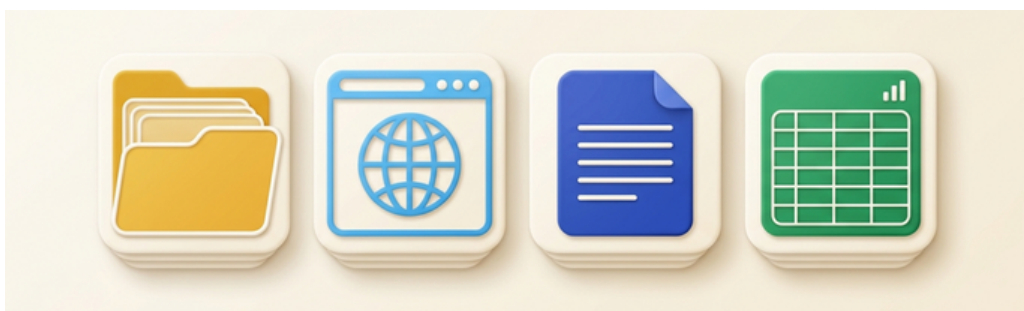
Alfabetizare digitală de bază este capacitatea de a folosi tehnologia, dispozitivele inteligente și internetul pentru a găsi, crea și comunica informații. Aceasta include utilizarea calculatoarelor, a telefoanelor și a programelor de bază.

Utilizarea calculatorului este capacitatea de a porni sistemul, de a folosi mouse-ul și tastatura și de a lucra cu programe de bază. Pașii principali includ pornirea dispozitivului, gestionarea ferestrelor pe ecran și navigarea pe internet sau editarea de texte.

Calculatorul este format din două componente de bază: *hardware* și *software*.

Hardware – totalitatea echipamentelor fizice (mecanice, electrice și electronice) care realizează prelucrarea automată informației și din echipamente care asigură comunicarea dintre utilizator și calculator. Ex. unitatea centrală, monitorul, tastatura, etc.

Software - programele care realizează conducerea și controlul procesului de prelucrare și efectuarea operațiilor curente, deci fac posibilă funcționarea eficientă și corectă a elementelor hardware.



Regula de Aur a Spațiului Digital

Click Stânga

Acțiune. Folosit pentru a selecta sau deschide lucruri.



Click Dreapta

Meniul Magic. Deschide un meniu de opțiuni ascunse!

Sfat util înainte de a începe: Dacă nu știi ce să faci, dă un click dreapta pentru a vedea opțiunile!

© NotebookLM

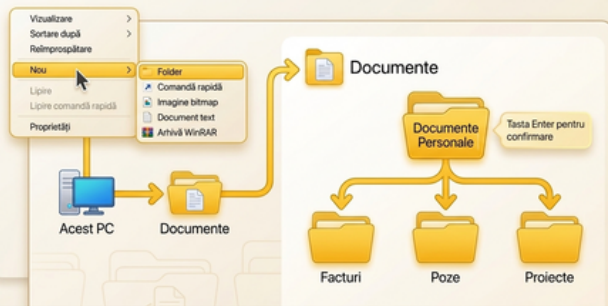
Pasul 1: Organizarea Biroului



La fel cum pe un birou fizic așezăm documentele în dosare, pe calculator folosim foldere pentru a păstra ordinea.

© NotebookLM

Crearea și Organizarea Dosarelor



© NotebookLM

Mutarea, Redenumirea și Ștergerea



© NotebookLM

Personalizarea Ecranului (Desktop)



© NotebookLM

Pasul 2: Fereastra către Lume



Internetul este fereastra ta către orice informație. Să învățăm cum să căutăm, să păstrăm și să aducem informații pe biroul nostru.

© NotebookLM

Pasul 3: Caietul de Notițe



Aici redactăm ideile noastre. Folosim Microsoft Word sau WordPad pentru a scrie, a formata și a prezenta informația.

© NotebookLM

Ecosistemul Tău Digital



© NotebookLM

Fișă practică de lucru

Proiectul tău de azi – „Micul meu arhivist”



1. Deschide calculatorul.
2. Dă click dreapta pe Desktop → Nou (New) → Folder.
3. Numește folderul: Asociatie_NumeleTau.
4. Deschide folderul creat și fă în interiorul lui încă 2 foldere: Inscrieri și Foto.
5. Deschide un document de text nou, scrie o propoziție despre ce îți place să faci în timpul liber și salvează-l în folderul Inscrieri cu numele Despre_mine.txt.
6. Șterge un fișier de probă și restaurează-l din Coșul de gunoi (Recycle Bin).

Exercițiu de asociere rapidă (Troubleshooting)

Situație practică: Uneori lucrurile nu funcționează corect. Asociază problema cu sursa ei (Hardware sau Software):

1. Ecranul laptopului rămâne complet negru deși auzi ventilatorul mergând.
👉 Causă probabilă: ☐ Hardware ☐ Software
1. O aplicație de pe telefon se închide singură imediat ce o deschizi.
👉 Causă probabilă: ☐ Hardware ☐ Software
1. Tasta Space s-a blocat și nu mai poate fi apăsată.
👉 Causă probabilă: ☐ Hardware ☐ Software

Fișă practică de identificare (Exercițiu individual)

Sarcina ta: Analizează lista de elemente digitale de mai jos și bifează categoria potrivită pentru fiecare.

1. Procesorul (CPU).
Tip: ☐ Hardware | ☐ Software
2. Memoria RAM.
Tip: ☐ Hardware | ☐ Software
3. Unitatea de stocare (SSD / Hard Disk / Memorie internă telefon)
Tip: ☐ Hardware | ☐ Software



Întrebări pentru reflecție și feedback (Debriefing)

După finalizarea exercițiilor practice, participanții sunt invitați să răspundă la următoarele întrebări (individual sau în grup):

Pot să pornesc și să opresc calculatorul în siguranță?
Știu să creez, renumesc și mut un folder pe Desktop?
Pot redacta un text simplu și îi pot schimba fontul/dimensiunea?
Am înțeles diferența dintre Hardware și Software?
Știu cum să caut în siguranță informații pe Google?

- Impact personal: Care a fost cel mai mare blocaj sau cea mai mare teamă legată de calculator pe care ați depășit-o astăzi?
- Utilitate practică: Ce sarcină învățată astăzi vă va ajuta cel mai mult în viața de zi cu zi sau în activitatea din cadrul asociației?
- Continuarea învățării: Ce altă funcție sau aplicație digitală vă doriți să aprofundați în atelierul următor?



ACTIVITATEA 2: Utilizarea aplicațiilor digitale pentru sarcini cotidiene

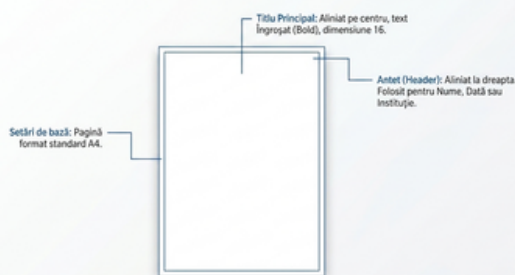
Ciclul de viață al unui proiect cotidian



PASUL 1: Arhitectura Textului (Word & Docs)

Cum să crezi un document oficial care impune respect și claritate de la prima vedere.

Anatomia Documentului Oficial



Estetica și Structura Textului

Reguli de formatare

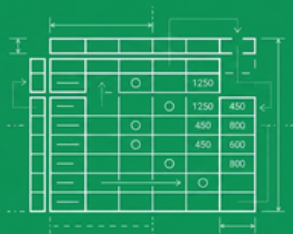


Securizarea formei

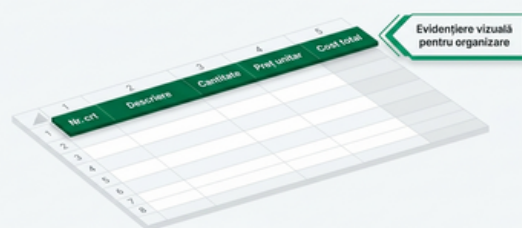


PASUL 2: Stăpânirea Cifrelor (Excel & Sheets)

Cum să construiești un buget simplu, organizat, și să lași calculatorul să facă matematica în locul tău.

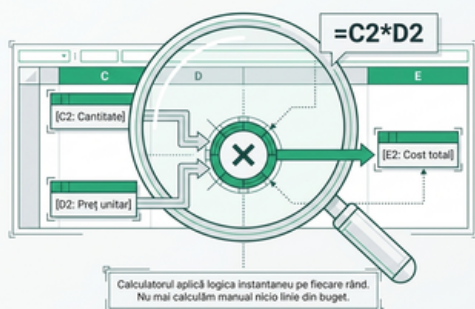


Fundația Bugetului: Capul de Tabel



Un buget clar începe cu o ierarhie vizuală puternică. Contrastul previne confuzia între categoriile de date (ex: Chirie, Utilități, Cumpărături) și calcule.

Magia Formulelor: Înmulțirea Automată



Funcția AutoSum (Σ): Totalul la un Click Distanță



PASUL 3: Organizarea și Siguranța (Drive & Arhiva)

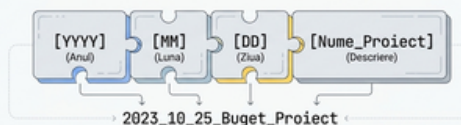
Nu pierde niciodată un fișier: sistemul infailibil de denumire și stocare securizată în Cloud.



#Nitebook&LM

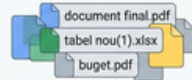
The Digital Architect's Workspace

Sistemul de Denumire Standardizată



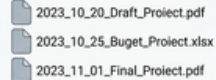
2023_10_25_Buget_Proiect

Haos



Imposibil de sortat cronologic.

Arhitectura Perfectă



Sistemul **An_Lună_Zi** forțează calculatorul să ordoneze matematic și cronologic absolut toate fișierele.

#Nitebook&LM

Siguranța în Nor (Cloud Storage)

Ecosistemul Google Drive

Drag-and-Drop (Mutare prin tragere cu mouse-ul) a documentelor direct în Google Drive.

Documente Personale (Local)

- ✓ 1. Backup instantaneu (protecție împotriva defectării calculatorului). (protecție împotriva defectării calculatorului).
- ✓ 2. Accesibilitate universală (acces de pe telefon, tabletă sau laptop).
- ✓ 3. Gata de partajare (trimiterea unui singur link, în loc de atașamente grele).



#Nitebook&LM

Ecosistemul Fluxului Digital

FORMA
Word/Docs (Claritatea intenției și a comunicării oficiale).

Produs Digital Complet și Securizat
Stăpânirea acestei triade rezolvă 90% din sarcinile administrative cotidiane.

FUNCȚIA
Excel/Sheets (Planificarea resurselor și validarea matematică a ideii).

SIGURANȚA
Drive/Cloud (Garantarea continuității și arhivarea perfectă).



#Nitebook&LM

Ai creat. Ai calculat. Ai securizat.

Instrumentele digitale nu sunt obstacole tehnice, ci prelungiri ale gândirii tale profesionale. Aplică acest flux de lucru la următorul tău proiect și transformă sarcinile cotidiane într-o rutină impecabilă.

[Începe implementarea standardului digital de astăzi.]



#Nitebook&LM



Crearea și editarea unui document oficial (Microsoft Word / Google Docs- Exercițiu

Deschide aplicația Microsoft Word sau un document nou în Google Docs.

Setarea paginii: Din meniul Aspect (Layout), verifică ca dimensiunea paginii să fie A4, iar marginile să fie setate pe Normal

Scrierea textului: Scrie un antet scurt în colțul din dreapta sus (ex: Către Asociația „Părinți pentru Copii”).

Aliniere: Selectează antetul și folosește opțiunea Aliniere la dreapta (Align Right).

Titlul documentului: Scrie în centru CERERE cu litere mari, îngroșat (Bold), dimensiune font 16, font Calibri sau Times New Roman

Spațiere: Selectează tot textul și din meniul Paragraf (Paragraph) alege spațierea la 1.5 rânduri pentru o citire mai ușoară.

Listă cu buline: Pentru a enumera documente anexate, folosește opțiunea Listă cu buline (Bullets) sau Listă numerotată (Numbering) din bara de sus.

Salvare și export: Mergi la Fișier (File) → Salvare ca (Save As) → Salvează documentul în format Word, apoi alege Export ca PDF pentru a fi pregătit de trimis prin e-mail.

Scrierea și Formatarea Textului

1 Calibri > Arial, Times New Roman

2 11 > 16

3 Îngroșat (Bold)

4 Aliniere

Stânga
Centru
Dreapta

Paragraf

Astăzi învăț să folosesc calculatorul.

Selectează textul ținând apăsat click stânga
devine albastru, apoi aplică modificările!

NotebookLM

Integrarea Tehnologiei Smart în Activitățile Casnice: Eficiență, Securitate și Percepția Utilizatorului

Conceptul de Internet al Obiectelor (IoT) reprezintă fundamentul locuințelor inteligente, definind o rețea complexă de obiecte interconectate capabile să colecteze și să schimbe date.

Beneficiile principale ale tehnologiei smart

- *Eficiență energetică și economii:* Termostatele inteligente pot reduce facturile la energie cu până la 25% prin învățarea rutinei utilizatorilor și ajustarea automată a temperaturii.
- *Confort și automatizare:* Dispozitive precum aspiratoarele robot permit menținerea curățeniei fără efort manual, gestionând singure navigarea și chiar golirea recipientelor de praf.
- *Securitate crescută:* Senzorii pentru uși/ferestre și camerele de supraveghere pot notifica utilizatorii în timp real despre mișcări neobișnuite.
- *Management de la distanță:* Controlul centralizat prin aplicații mobile permite monitorizarea casei chiar și când ești plecat

Dispozitive cheie și funcționalități

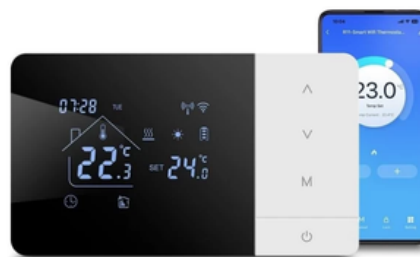
Asistenți Vocali (Google Home, Alexa, Siri):

Permit controlul casei prin comenzi vocale, fiind ideali atunci când utilizatorul are mâinile ocupate.



Termostate inteligente:

Oferă control Wi-Fi, programare personalizată și detectarea ferestrelor deschise pentru a opri încălzirea inutilă.



Roboți de curățenie:

Modelele moderne includ navigare laser (LiDAR) pentru maparea exactă a casei și senzori anti-cădere pentru scări.



Provocări: Protecția datelor și securitatea

Tehnologia smart îmbunătățește calitatea vieții vârstnicilor, oferindu-le independență prin dispozitive care monitorizează funcțiile vitale sau ajută la deplasare.

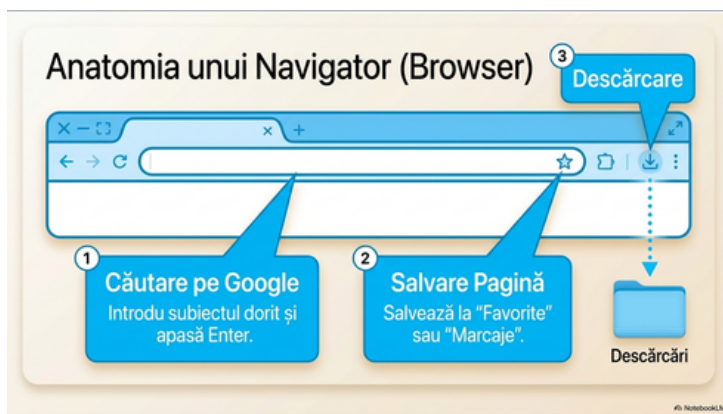
MODULUL II: Navigare Sigură & Colaborare Online

02

Obiectivul modului: Dezvoltarea discernământului în mediul online și stăpânirea instrumentelor digitale de lucru colectiv și comunicare.

ACTIVITATEA 3: Navigarea sigură pe internet

În prezent, internetul reprezintă principala sursă de informare și comunicare, fiind utilizat atât în scop personal, cât și profesional. Cu toate acestea, utilizarea internetului implică și anumite riscuri, motiv pentru care este important ca fiecare utilizator să cunoască regulile unei navigări sigure și metodele prin care poate căuta informații corecte și relevante.



Găsirea Semnalului în Zgomot

Internetul conține un volum infinit de informații. Însă nu toate sunt corecte, sigure sau de încredere.



Scopul nostru: Transformarea utilizatorului din consumator pasiv de informație în navigator expert.

Arhitectura Competențelor Digitale



Pasul 1: De la General la Specific



Căutare vagă: „internet” ->
Generează milioane de rezultate
irelevante.

Cuvinte-cheie specifice:
„internet safety for students” sau
„how to recognize phishing emails”

Afișează rezultate exacte și utile.

Motoarele de căutare recompensează claritatea.
Primul pas este alegerea unor cuvinte-cheie exacte.

© NIKOLAI KIM

Operatori de Căutare Avansată

Operator	Funcție	Exemplu
" " (Ghilimele)	Forțează afișarea paginilor care conțin exact expresia introdusă.	„how to recognize phishing emails”
site:	Restreține căutarea informațiilor exclusiv pe un anumit domeniu.	statistici site:gov sau cercetare site:edu
filetype:	Filtrează rezultatele strict după tipul de document dorit.	raport anual filetype:pdf

© NIKOLAI KIM

Nu Tot Ce E Online E Adevărat

Înainte de a utiliza o informație, aceasta trebuie trecută printr-un filtru sever de credibilitate. Reputația site-ului și identitatea autorului dictează valoarea reală a informației.



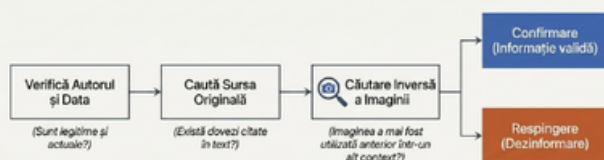
© NIKOLAI KIM

Matricea Credibilității

	Indicatori de Încredere	Semnale de Alarmă
Sursa	Instituții publice (gov), universități (edu), organizații internaționale și publicații recunoscute.	Bloguri anonime și site-uri fără surse clare.
Autorul	Identitate clară, vizibilă și recunoscută pentru calitatea conținutului.	Autor anonim sau utilizarea unui pseudonim imposibil de verificat.
Actualizarea	Informații actualizate cu data publicării clar vizibilă.	Informații învechite, perimate sau fără nicio dată atașată.

© NIKOLAI KIM

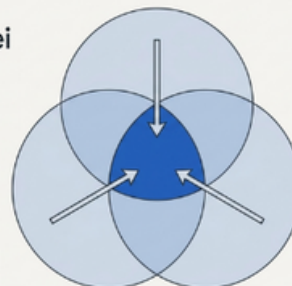
Fluxul de Verificare a Faptelor



© NIKOLAI KIM

Regula de Aur: Triangularea Informației

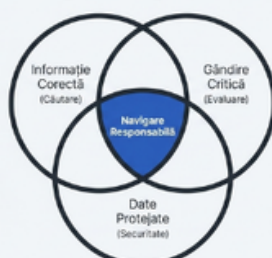
O metodă infailibilă de verificare este compararea aceleiași informații în mai multe surse independente.



Dacă o informație critică apare simultan în mai multe publicații credibile, probabilitatea ca aceasta să fie corectă crește semnificativ. Tratați cu scepticism știrile singulare.

© NIKOLAI KIM

Ecosistemul Navigării Sigure



Competențele digitale nu funcționează izolat. Succesul în societatea digitală necesită aplicarea simultană a tuturor celor trei elemente.

© NIKOLAI KIM

Ghid practic de aplicare

Securitatea conturilor

1. Verificarea parolei: Modificați o parolă simplă într-una complexă (ex: combinație de litere mari/mici, cifre și simboluri).
2. Activarea 2FA: Accesați setările de securitate ale contului de e-mail sau ale rețelelor sociale și activați verificarea în doi pași.
3. Verificarea HTTPS: Înainte de a introduce date pe un site, asigurați-vă că adresa începe cu https:// și că există pictograma în formă de lacăt în bara browserului.

Exercițiu de căutare avansată

1. Deschideți motorul de căutare Google.
2. Tastați "securitate cibernetică" pentru a obține rezultate exacte.
3. Căutați documente oficiale adăugând operatorul site:gov.ro sau site:edu.ro.
4. Căutați un ghid descărcabil folosind comanda ghid siguranta online filetype:pdf.

Grilă de autoevaluare (Checklist pentru participant)

- ☐ Utilizez parole puternice și am activat autentificarea în doi pași (2FA).
- ☐ Pot identifica e-mailurile sau site-urile suspecte de phishing.
- ☐ Știu să mențin sistemul de operare și antivirusul actualizate.
- ☐ Folosesc cuvinte-cheie clare și operatori de căutare ("", site:, filetype:).
- ☐ Pot evalua credibilitatea unei surse și pot identifica o știre falsă prin comparare încrucișată.



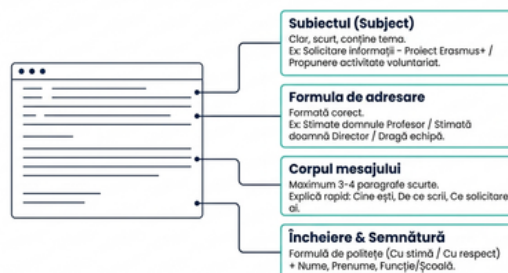
ACTIVITATEA 4: Comunicare digitală și colaborare online

Activitatea „Comunicare digitală și colaborare online” este concepută pentru a sprijini dezvoltarea competențelor digitale și a abilităților de comunicare și colaborare online, în concordanță cu obiectivele Programului Erasmus+ privind transformarea digitală, participarea activă și învățarea pe tot parcursul vieții. Într-o societate în care tehnologia digitală este prezentă în toate domeniile de activitate, utilizarea eficientă și responsabilă a instrumentelor de comunicare online reprezintă o competență esențială atât pentru elevi, cât și pentru adulți. Activitatea urmărește dezvoltarea capacității participanților de a utiliza platforme digitale pentru comunicare, de a colabora eficient în echipe virtuale și de a aplica principiile etichetei digitale (netiquette) în contexte educaționale și profesionale.

Patru piloni pentru un ecosistem digital funcțional



Anatomia unui e-mail corect structurat



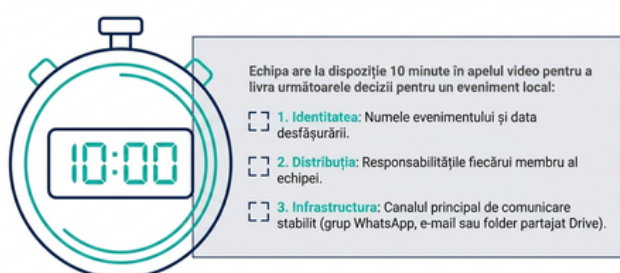
Adaptarea mesajului în funcție de audiență



Motorul unei ședințe virtuale de succes



Regula celor 10 minute pentru stabilirea agendei



Codul de bune practici în comunicarea digitală

	Ce TREBUIE să facem (Bune practici)	Ce TREBUIE SĂ EVITĂM (Greșeli de etichetă)
Grupuri WhatsApp / Mesagerie	Scriem mesaje scurte și la obiect în intervalul orar 08:00-18:00.	Nu trimitem mesaje vocale lungi sau mesaje la ore târzii în noapte.
Ședințe video - Meet/Teams	Ținem microfonul oprit când vorbim altcineva.	Nu întrerupem fără a folosi funcția Raise Hand (Ridicarea mâinii).
E-mailuri & Fișiere partajate	Folosim denumiri clare pentru fișiere descărcate (Raport_Activitate_v1.pdf).	Nu ștergem sau modificăm munca colegilor dintr-un document comun fără permisiune.

Găsirea echilibrului asertiv în mediul online

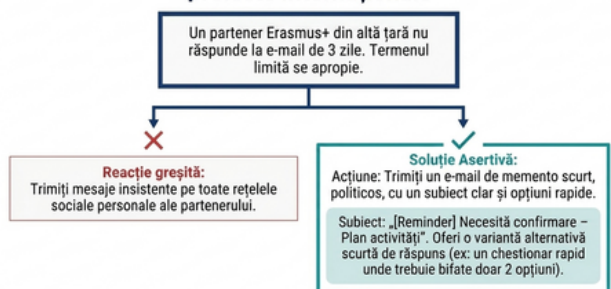


Comunicarea asertivă înseamnă claritate fără ostilitate. Separăm emoția de problemă pentru a rezolva diferențele interpersonale și culturale.

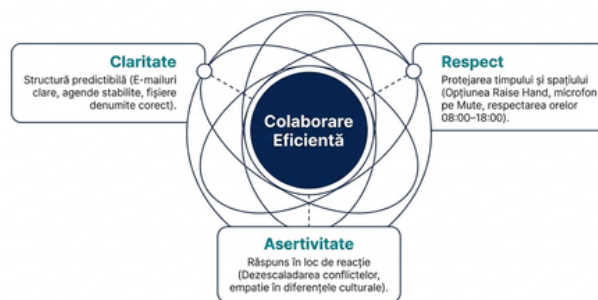
Scenariul A: Dezescaladarea tensiunii pe chat



Scenariul B: Gestionarea lipsei de răspuns în proiecte internaționale



Ecosistemul comunicării digitale



Exerciții practice

Redactarea e-mailurilor profesionale pe situații reale: invitații la reuniuni internaționale, solicitări de informații către un partener Erasmus+, transmiterea de rapoarte de activitate, anunțarea modificărilor de calendar.

Simularea unei reuniuni online a partenerilor Erasmus+.

Gestionarea aspectelor interculturale prin joc de rol.

Grilă de autoevaluare

- ☐ Pot redacta un e-mail formal/profesional respectând structura corectă și eticheta digitală.
- ☐ Știu să organizez și să particip activ la o reuniune online utilizând funcțiile platformelor de videoconferință.
- ☐ Pot colabora eficient pe documente partajate în timp real (Google Workspace / Microsoft 365).
- ☐ Știu cum să abordez asertiv eventualele neînțelegeri sau diferențe culturale în mediul online.
- ☐ Pot elabora un plan de comunicare sau un ghid de bune practici digitale.

ACTIVITATEA 5: Colaborare în cloud și managementul resurselor digitale

02

Noțiuni cheie & Reguli de aur

- Ce este Cloud-ul? Un spațiu virtual securizat unde poți salva fișiere pentru a le accesa de pe orice dispozitiv (telefon, laptop, tabletă) fără a depinde de un stick USB.
- Managementul fișierelor: Crearea unei structuri clare de foldere (ex: [Nume_Proiect] -> [01_Documente], [02_Imagini], [03_Rapoarte]).
- Niveluri de acces (Permisiuni de partajare):
 - Vizualizator (Viewer): Poate doar să citească/descarce, fără a modifica.
 - Comentator (Commenter): Poate lăsa observații/note pe margine.
 - Editor: Poate modifica, șterge sau adăuga conținut direct.
- Google Drive / Photos: Pentru poze și fișiere personale.
- iCloud: Pentru utilizatorii de iPhone și Mac.
- Google Cloud: Servicii pentru firme și aplicații mari.

FIȘĂ DE LUCRU: ORGANIZAREA ȘI PARTAJAREA ÎN CLOUD

=====

Pasul 1: Crearea structurii de foldere

Deschide Google Drive / OneDrive.

Creează un folder principal numit: „Atelier_Erasmus_2026”. În interiorul lui, creează 2 sub-foldere: - „01_Materiale_Lectura” - „02_Proiect_Echipa”

Pasul 2: Încărcarea și redenumirea fișierelor

Încarcă un document din calculator/telefon în sub-folderul „02_Proiect_Echipa”.

Redenumeste fișierul folosind regula de denumire clară:

Exemplu corect: „Plan_Activitate_v1_Popescu.docx”

Exemplu greșit: „Document_nou_111.docx”

Pasul 3: Partajarea securizată (Share Settings)

Partajează folderul „01_Materiale_Lectura” cu colegul de bancă oferindu-i drept doar de VIZUALIZATOR (Viewer).

Partajează folderul „02_Proiect_Echipa” cu echipa ta oferindu-le drept de EDITOR.

Copiază link-ul de acces și bifează opțiunea: „Oricine are linkul poate vizualiza”

Tablou comparativ: Bune practici vs. Greșeli frecvente

Bune practici în Cloud	Greșeli de evitat
Folosirea denumirilor clare cu dată sau versiune (<i>Raport_lunie_v2</i>).	Lăsarea fișierelor cu nume generice (<i>Document1</i> , <i>IMG_4021</i>).
Oferirea accesului de „Editor” doar persoanelor de încredere.	Trimiterea link-urilor cu acces de redactare public tuturor.
Curățarea periodică a fișierelor duplicate sau vechi.	Umplerea spațiului de stocare cu fișiere nefolositoare.
Crearea de copii de rezervă (Backup) pentru documentele critice.	Păstrarea documentelor importante doar pe desktop-ul local.

Grilă scurtă de autoevaluare

- ☐ Știu să creez și să organizez foldere în Google Drive / OneDrive.
- ☐ Înțeleg diferența dintre dreptul de Editor și cel de Vizualizator.
- ☐ Pot trimite un link partajat securizat către un coleg sau formator



MODULUL III: Securitate Avansată & Cetățenie Digitală

02

Obiectivul modului: Protejarea infrastructurii tehnice, a datelor cu caracter personal și construirea unei reputații online pozitive și etice.

ACTIVITATEA 6: Conștientizarea securității cibernetice și protecția datelor personale

În lumea digitală conectată de astăzi, protejarea informațiilor sensibile este mai importantă ca niciodată. Fie că ești un utilizator individual sau faci parte dintr-o organizație mai mare, înțelegerea bazelor securității cibernetice și protecției datelor personale este esențială pentru reducerea riscurilor, prevenirea breșelor și menținerea încrederii.

Sfaturi de Securitate Cibernetică – Protejează-te pe tine

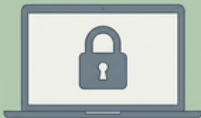
Amenințările cibernetice evoluează constant, vizând totul, de la dispozitivele personale la rețelele corporative. Implementarea unor practici solide de securitate cibernetică poate reduce semnificativ riscul unui atac. Mai jos sunt câteva sfaturi practice care ne pot ajuta în fața potențialelor amenințări.

Scenariul A: Securitatea la Birou / Școală
Pleci 5 minute să îți iei o cafea. Computerul rămâne deschis cu fișierul de date confidențiale al asociației/școlii pe ecran.

Reacție Greșită: Lași computerul deblocat. Orice persoană are acces vizual și fizic la date.



Soluție Practică: Blochează ecranul instantaneu înainte de a te ridica de pe scaun!



Windows + L (PC) sau Cmd + Ctrl + Q (Mac)

Scenariul B: Dispozitive Necunoscute
Găsești un stick USB pe masă în sala de ședințe sau în curtea școlii.

Reacție Greșită: Îl introduci imediat în laptopul personal sau de la muncă pentru a vedea ce conține (Curiozitate periculoasă).



Soluție Practică: NU conecta dispozitivul! Poate conține programe malware sau troieni automați (AutoRun).



Predă-l imediat administratorului IT sau conducerii.

Pericolul din Buzunar: Sindromul Coletului Blocat



Regula de bază: Nu accesa link-uri scurte necunoscute și nu introduce datele cardului pentru sume mici, neașteptate.

Sfaturi pentru protecția datelor personale– Respectă intimitatea, protejează datele

Protejarea datelor nu este doar despre conformitate, ci despre păstrarea integrității, confidențialității și disponibilității informațiilor. Aceste sfaturi se concentrează pe cele mai bune practici pentru gestionarea, stocarea și securizarea datelor pe tot parcursul ciclului lor de viață, asigurându-se că rămân în siguranță față de accesul neautorizat sau pierdere.

Pentru a-ți îmbunătăți nivelul de securitate cibernetică, este necesar să urmezi o serie de măsuri simple, dar eficiente:

Cel mai avansat sistem de securitate ești TU.

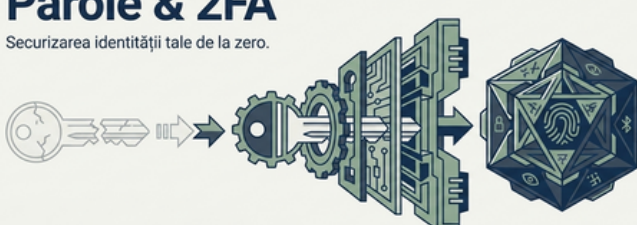
Softurile antivirus și firewall-urile corporative sunt inutile dacă un utilizator cedează voluntar accesul. Securitatea digitală nu este un departament izolat, ci un reflex zilnic. Tehnologia construiește zidul, dar tu păzești poarta.



MĂSURA 1

Generatorul de Parole & 2FA

Securizarea identității tale de la zero.



Tehnica „Frazei Mnemotehnice”

Am o pisică neagră care prinde 2 șoareci pe zi!

A o p n c p 2 \$ p z !

A0pn_cp2\$pz!

O parolă sigură = +12 caractere
| Litere mari și mici
| Cifre
| Simboluri (!@#\$%^&*).

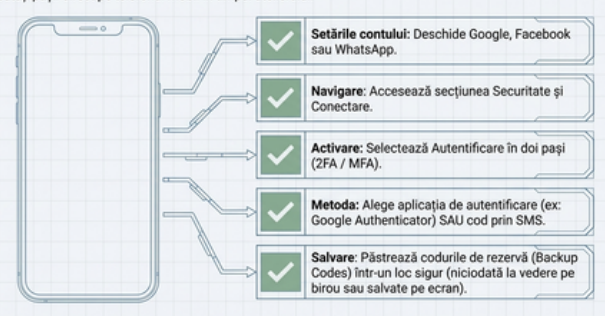
FĂRĂ nume, 123456 sau cuvântul parola.



Ghid Rapid: Activare 2FA (Two-Factor Authentication)

Executați pașii direct pe telefonul mobil în timpul atelierului.

- ✓ **Setările contului:** Deschide Google, Facebook sau WhatsApp.
- ✓ **Navigare:** Accesează secțiunea Securitate și Conectare.
- ✓ **Activare:** Selectează Autentificare în doi pași (2FA / MFA).
- ✓ **Metoda:** Alege aplicația de autentificare (ex: Google Authenticator) SAU cod prin SMS.
- ✓ **Salvare:** Păstrează codurile de rezervă (Backup Codes) într-un loc sigur (niciodată la vedere pe birou sau salvate pe ecran).



MĂSURA 2

Analiză de Caz: Phishing & Scam

Detectarea și neutralizarea atacurilor de inginerie socială.



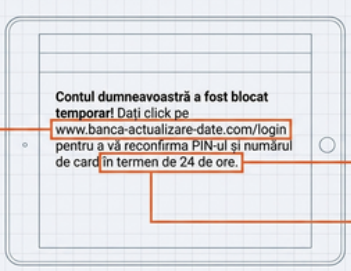
Caz 1: Urgență Falsă Bancară

URL Fals
Adresa web nu este cea oficială a băncii.

Urgență Falsă
Tactica panicii te forțează să acționezi fără să gândești.

Date Confidențiale
Băncile nu cer niciodată PIN-ul sau datele cardului prin e-mail.

Contul dumneavoastră a fost blocat temporar! Dați click pe www.banca-actualizare-date.com/login pentru a vă reconfirma PIN-ul și numărul de card în termen de 24 de ore.



Caz 2: Capcana Coletului Blocat (Smishing)



NU DA CLICK!

Nu introduce date de card pentru sume mici solicitate prin SMS-uri de la numere scurte sau necunoscute. Este o tactică clasică de recoltare a datelor bancare.

© Netbucur.ro

Scenariul C: Wi-Fi Public & Confidențialitate

Ești într-o cafea și vrei să faci o plată online conectat la rețeaua gratuită „Free_WiFi_Guest”.

Reacție Greșită: Realizezi tranzacția direct pe rețeaua publică neprotejată.



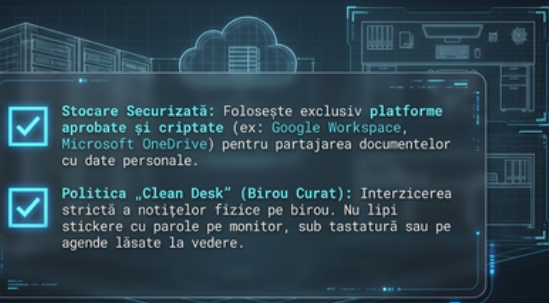
Soluție Practică:

1. **Activează un serviciu VPN** înainte de conectare sau folosește exclusiv datele mobile (4G/5G).
2. **Configurator Confidențialitate:** Verifică setările pe rețelele sociale. Nu lăsa adresa sau numărul de telefon public, expuse oricui scanează rețeaua!



© Netbucur.ro

Perimetrul Securizat: Reguli de stocare și igienă fizică



© Netbucur.ro

Spectrul Ștergerii: Ascunderea vs. Distrugerea datelor



© Netbucur.ro

MĂSURA 4

Curățenia Digitală & Gestionarea Datelor

- ✓ **Stocare Securizată:** Folosește doar platforme aprobate și criptate (ex: Google Workspace, Microsoft OneDrive) pentru partajarea documentelor cu date personale.
- ✓ **Fără Note pe Birou:** Nu lipi niciodată stickere cu parole pe monitor, sub tastatură sau pe agende lăsate la vedere.
- ✓ **Ștergere Definitivă:** Fișierele sensibile nu trebuie doar aruncate în Recycle Bin. Folosește golirea definitivă (Shift + Delete) sau instrumente dedicate de „shredding” digital.

© Netbucur.ro

Ecosistemul Tău Securizat



1. **Securizează accesul:** Activează 2FA astăzi.
2. **Filtrează urgențele:** Gândește înainte să dai click pe link-uri neașteptate.
3. **Protejează spațiul:** Blochează ecranul instantaneu.

Protejarea datelor asociației și ale tale personale începe cu reflexele tale.

© Netbucur.ro

Protecția datelor este un standard de excelență, nu o obligație tehnică.

Prin asimilarea acestor patru straturi de protecție (Acces, Detecție, Mediu, Date), nu doar că protejați informațiile personale, ci deveniți un scut activ împotriva vulnerabilităților din întreaga organizație.

© Netbucur.ro

ACTIVITATEA 7: Managementul responsabil al identității digitale

Identitatea & Amprenta Digitală

Amprenta Activă (Ce lași tu)

Postări, comentarii, imagini
Profiluri publice pe rețele sociale
Formulare online completate
Review-uri și comentarii pe bloguri

Amprenta Pasivă (Ce se adună)

Istoric de navigare și căutare
Adrese IP și date de geolocație
Cookie-uri de urmărire și reclame
Istoricul achizițiilor online

PRINCIPIU CHEIE: Amprenta digitală este permanentă, greu de șters și construiește reputația ta profesională și personală!

Atelier practic pas cu pas

Auditul Amprentei Digitale Personale (Exercițiu Individual)

„Efectul de Oglindă” (Self-Googleing Test)

Instrucțiuni: Deschide o fereastră de navigare privată (Incognito) și caută-ți numele complet în motorul de căutare Google (inclusiv la secțiunea Imagini). Completează fișa de audit mai jos.

Sarcina ta: Caută-ți numele complet pe Google într-o fereastră privată (Incognito) și evaluează informațiile găsite completând secțiunile de mai jos.

1. Primele 3 rezultate în căutarea Google

- Ce ai găsit? (ex: Profil LinkedIn, articol de pe site-ul școlii/asociației)

-
- Impact asupra reputației:

☐ Pozitiv

☐ Neutral

☐ Cu risc

- Acțiune necesară:

☐ Păstrare

☐ Setare în privat

☐ Ștergere / Solicitare eliminare

2. Căutarea la secțiunea Imagini

- Ce ai găsit? (ex: Poză de la o activitate școlară, poză dintr-un concurs)
-

- Impact asupra reputației:
 - ☐ Pozitiv
 - ☐ Neutral
 - ☐ Cu risc
- Acțiune necesară:
 - ☐ Păstrare
 - ☐ Setare în privat
 - ☐ Ștergere / Solicitare eliminare

3. Profilurile de pe rețelele sociale (Facebook, Instagram, TikTok)

- Ce ai găsit? (ex: Profil de Facebook cu poze și postări vizibile public)
-

- Impact asupra reputației:
 - ☐ Pozitiv
 - ☐ Neutral
 - ☐ Cu risc
- Acțiune necesară:
 - ☐ Păstrare
 - ☐ Setare în privat
 - ☐ Ștergere / Solicitare eliminare

Fișă de lucru : Verificarea conturilor în 4 pași simpli

Execută verificarea direct pe telefonul mobil sau laptop în timpul atelierului:

1. Testul Visibilității Profilului:

- Verifică dacă profilul tău de Facebook / Instagram / TikTok poate fi văzut de persoane necunoscute sau motoare de căutare.
- Ajustare: Schimbă vizibilitatea de la „Public” la „Doar prietenii” sau „Privat”.

2. Controlul etichetărilor (Tagging):

- Activează opțiunea de revizuire a etichetelor (Tag Review) înainte ca pozele în care te etichetează alții să apară pe profilul tău.

3. Curățarea aplicațiilor terțe:

- Intră în setările contului (Google / Facebook) -> Aplicații și site-uri conectate.
- Revocă accesul tuturor aplicațiilor vechi, jocurilor sau chestionarelor pe care nu le mai folosești.

4. Geolocație & Permisii:

- Dezactivează stocarea automată a locației în fotografiile postate public.

Studii de caz – Dileme de Cetățenie Digitală & Comportament Online

Sarcina echipelor: Citiți cazurile de mai jos în grupuri de 3-4 persoane și stabiliți consecințele, precum și soluția responsabilă.

Caz 1: Postarea „la nervi”

- Situație: Un coleg/cadru didactic este nemulțumit de o decizie organizatorică și scrie un text critic, impulsiv pe o rețea de socializare, menționând nume și detalii interne.
- Întrebări de analiză:
 - a. Care pot fi consecințele pe termen lung asupra imaginii sale profesionale?
 - b. Cum afectează această postare mediul organizațional/școlar?
 - c. Soluția cetățeanului digital responsabil: Aplicarea Pauzei de 24 de ore înainte de a posta mesaje impulsive și rezolvarea conflictelor prin canale oficiale, directe.

Caz 2: Distribuirea imaginilor cu alte persoane

- Situație: La un atelier/event școlar, un participant face fotografii în care apar alți colegi sau elevi și le postează pe profilul personal fără să le ceară acordul.
- Întrebări de analiză:
 - Ce drept la confidențialitate au persoanele fotografiate?
 - Ce reguli de consimțământ trebuie aplicate înainte de a publica imagini cu minori sau colegi?
 - Soluția etică: Solicitarea consimțământului prealabil (verbal sau scris) și respectarea dorinței celor care nu doresc să fie expuși online.

Testul „BEFORE YOU POST” (Filtru de Etică Digitală)

Înainte de a publica orice comentariu, poză sau articol, trece conținutul prin filtrul T.H.I.N.K.:

T - *Is it TRUE?* | (Este adevărat?)

H - *Is it HELPFUL?* | (Este de folos?)

I - *Is it INSPIRING?* | (Inspiră pe cineva?)

N - *Is it NECESSARY?* | (Este necesar?)

K - *Is it KIND?* | (Este amabil/respectuos)

ACTIVITATEA 9: Utilizarea instrumentelor de mobilitate și accesibilitate pentru participare independentă

Instrumentele de mobilitate reprezintă totalitatea dispozitivelor fizice, aplicațiilor software și tehnologiilor inteligente care elimină barierele din mediul înconjurător și oferă autonomie utilizatorului.

Aplicații de navigare accesibilă (Google Maps, Lazarillo, Be My Eyes): Oferă ghidare vocală pas cu pas, trasee accesibile pentru scaune rulante și alertare în timp real pentru obstacole.

Comenzi vocale și cititoare de ecran (TalkBack / VoiceOver): Permit operarea telefonului și accesarea hărților fără utilizarea vederii sau a mâinilor.

Fișă practică: Evaluarea accesibilității în comunitate

Exercițiu practic (Individual sau în echipă): Alegeți un traseu zilnic (ex: de acasă până la școală/asociație) și evaluați în ce măsură spațiul digital și fizic permite o participare independentă.

Identificarea traseului și a aplicațiilor de navigare -

Ce aplicație folosești pentru orientare? (ex: Google Maps) -

Bifează opțiunile folosite:

☐ Ghidare vocală ☐ Traseu pietonal ☐ Traseu accesibil (Scaun rulant)

Există rampe de acces la intrarea în clădiri?

☐ Da ☐ Nu ☐ Parțial

Trecerea de pietoni este dotată cu semnal sonor?

☐ Da ☐ Nu

Trotuarele au covoare tactile (pavaj cu caneluri pentru baston)?

☐ Da ☐ Nu

Beneficiile utilizării instrumentelor de mobilitate

- Integrare socială și educațională: Permite participarea la ore, proiecte (Erasmus+), evenimente culturale și activități sportive fără dependență de un însoțitor.
- Autonomie în viața de zi cu zi: Acces facil la cumpărături, servicii medicale și instituții publice.
- Încredere și siguranță: Reducerea riscului de accidentare și creșterea stimei de sine prin gestionarea independentă a propriilor deplasări.

Activitatea 10: Reflecție, Evaluare și Aplicare

1. Informații Generale

- Durată recomandată: 90 - 120 minute
- Materiale necesare: Fișe de lucru tipărite (Planul de Acțiune), flipchart, markere, acces la internet/laptopuri (opțional, pentru resurse digitale).
- Scop: Fixarea cunoștințelor și crearea unei punți între mobilitate și realitatea de acasă.

2. Desfășurarea Activității (Pas cu Pas)

Pasul 1: Reflecție Individuală și Autoevaluare (25 minute)

- Instrucțiune: Oferiți participanților o liniște de 10-15 minute pentru a completa o fișă de autoevaluare.

Întrebări de ghidaj pe care să le puneți:

- a. Ce abilitate digitală am învățat aici și nu o știam deloc înainte?
- b. Care a fost cel mai dificil moment și cum l-am depășit?
- c. Cum s-a schimbat încrederea mea în utilizarea tehnologiei?

Pasul 2: Discuție în Grup și Peer Feedback (30 minute)

- Instrucțiune: Împărțiți participanții în grupuri mici (3-4 persoane).
- Sarcina: Fiecare își prezintă pe rând cele mai importante realizări. Colegii de grup oferă feedback constructiv și idei noi de aplicare a acelor abilități.

Pasul 3: Planul Individual de Acțiune (30 minute)

- Instrucțiune: Fiecare participant completează un tabel concret pentru viitor (structura SMART).
- Elemente cheie de completat:
 - a. Ce instrument digital voi folosi acasă?
 - b. Unde îl voi aplica? (la job, în ONG, la școală)
 - c. Când voi începe? (ex: În primele 2 săptămâni de după proiect)
 - d. Cine mă poate ajuta dacă mă blochez?

Pasul 4: Evaluarea Formatorului și Încheierea (15 minute)

- Instrucțiune: Formatorul oferă concluzii generale, validează progresul grupului și colectează fișele de reflecție finală (necesare pentru raportarea proiectului).

Activități pentru Evaluarea Progresului și Autoevaluare

Linia Timpului Învățării (Learning Timeline): Participanții desenează pe o foaie mare o linie care reprezintă parcursul lor în mobilitate (cu suișuri și coborâri). Marchează punctele în care au învățat cele mai importante competențe digitale și explică momentele de succes sau blocaj.

Harta Radar a Competențelor: Oferiți-le un grafic tip „pânză de păianjen” (radar chart) cu criteriile DIGCOMP (cadru european al competențelor digitale). Participanții își acordă note de la 1 la 5 pentru nivelul de dinainte și cel de după proiect, unind punctele pentru a vedea vizual progresul.

Metoda „Harta Bagajului”: Pe un flipchart sunt desenate trei elemente: un geamantan (ce iau cu mine acasă - abilități utile), un coș de gunoi (ce las în urmă - frici, obiceiuri digitale proaste) și o trusă de prim ajutor (ce instrumente îmi vor fi de folos în momente dificile).

Activități pentru Discuții în Grup și Peer Feedback

Speed Dating de Competențe (Skill Speed Dating): Participanții se așază în două șiruri de scaune, față în față. Timp de 2 minute, un participant îi povestește celuilalt ce abilitate digitală vrea să aplice acasă, iar celălalt îi oferă o idee nouă sau un sfat de îmbunătățire. La semnalul sonor, un șir se mută cu un scaun mai încolo.

Târgul de Idei de Voluntariat: Participanții sunt împărțiți în grupuri mici în funcție de interesele lor comunitare (ex: educație, mediu, ajutor social). Ei trebuie să găsească o problemă din comunitatea lor locală și să facă un brainstorming rapid despre cum tehnologia învățată în proiect (ex: management de proiect online, design grafic, campanii digitale) poate rezolva acea problemă.

Activități pentru Planificarea Viitorului și Transfer de Abilități

Scrisoarea către Viitorul Meu (Future Me): Participanții folosesc o platformă online (precum FutureMe.org) sau scriu o scrisoare fizică adresată lor înșiși, care le va fi trimisă (sau deschisă) peste 3 luni. În scrisoare trec 3 obiective digitale clare pe care promit să le îndeplinească în comunitatea lor.

Planul SMART de Acțiune în Perechi: Participanții lucrează în binom (câte doi). Fiecare își construiește planul de acțiune pentru acasă, iar colegul are rolul de „critic constructiv” și „partener de responsabilitate” (accountability partner), verificând dacă obiectivele sunt realiste și măsurabile.

Metode Digitale de Reflecție și Evaluare (Trainer Evaluation)

Norul de Cuvinte și Chestionarul Live: Folosiți platforme precum Mentimeter sau Slido. Adresați întrebări de tipul: „Care este cea mai importantă competență digitală cu care plecați acasă?”. Răspunsurile vor genera un nor de cuvinte vizual, excelent pentru concluzii rapide.

Zidul Digital cu Promisiuni (Padlet): Creați un avizier digital pe Padlet unde fiecare participant urcă o fotografie din timpul proiectului și scrie un text scurt: „Mă întorc în comunitatea mea pentru a schimba/îmbunătăți... folosind instrumentul digital...”. Acest Padlet rămâne o resursă valoroasă și pentru raportul final al proiectului.

Impresii și gânduri la final de parcurs

Mobilitatea din Elmadağ, Ankara a reprezentat o experiență de învățare valoroasă și extrem de aplicată. Activitățile au fost bine structurate, reușind să îmbine noțiunile teoretice cu exerciții practice de securitate cibernetică, gestionare a resurselor în cloud și utilizare responsabilă a aplicațiilor digitale. O experiență inedită care a adus un plus valoare competențelor și abilităților mele digitale.

Conținuturile digitale mă vor ajuta la protecția datelor și utilizarea responsabilă a instrumentelor bazate pe inteligență artificială. Astea îmi vor fi utile atât în activitatea profesională, cât și în viața personală.

Mă vor ajuta în special atelierele axate pe igiena cibernetică (crearea parolelor complexe, activarea autentificării în doi pași – 2FA și identificarea tentativelor de phishing), precum și utilizarea instrumentelor de cloud pentru organizarea documentelor și sarcinilor zilnice.

Informațiile legate de măsurile anti phishing și siguranța navigării pe internet mi se par extrem de utile tuturor categoriilor de vârstă. În special pentru varșnici și copii care sunt mai vulnerabili în fața capcanelor online.

În urma acestei mobilități, voi contribui la dezvoltarea digitală a asociației prin utilizarea unor instrumente moderne pentru comunicare, colaborare și organizarea activităților. Voi împărtăși cunoștințele dobândite colegilor, voi promova utilizarea aplicațiilor digitale și a inteligenței artificiale în proiectele asociației și voi sprijini realizarea unor materiale educaționale și de promovare mai interactive și atractive.

Voi aplica măsurile de securitate cibernetică învățate pentru protejarea datelor membrilor și voi sprijini crearea de ghiduri și ateliere practice de alfabetizare și igienă digitală pentru beneficiari și comunitate.

Acest ghid a fost realizat după experiențele avute în cadrul mobilității de grup, cu obiectivul dezvoltarea competențelor digitale pentru adulți, desfășurat în Turcia, Elmadag în perioada 20-24.07.2026, în cadrul Acreditării ERASMUS+, domeniul Educației Adulților(ADU), cu numărul de referință 2025-1-RO01-KA121-ADU-000331298, prin contribuția participanților la cursul din Turcia: Văsie Veronica, Crișan Doina, Demeter Ilona, Huțuțui Nicoleta, Mocan Daniela, Pop Claudia, Pașc Daniela, Posteucă Simona, Posteucă Emil, Repciuc Carmen, Repciuc Dan, Udrea Mihail, Ursuț Sorin Ioan, Bozbici Corina, Harșan Carmen

Surse: Gemini, Canva, NotebookLM