

PROGRAM DE SCHIMB DE TINERI

# CTRL+ME

## Tinerii își recâștigă atenția în era digitală

— 2026

Ghid digital

12 activități · 5 țări participante



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

CONȚINUT

Cuprins

|    |                                          |    |
|----|------------------------------------------|----|
| 01 | Introducere în educația digitală         | 03 |
| 02 | Importanța atenției                      | 04 |
| 03 | Concentrarea într-o lume a distragerilor | 05 |
| 04 | Privește din nou – Excursie la Aarhus    | 06 |
| 05 | Multitasking                             | 07 |
| 06 | Cum ne afectează tehnologia?             | 08 |
| 07 | Gândire critică – Orașul Atenției        | 09 |
| 08 | Plan de reducere a stresului digital     | 10 |
| 09 | Bazele securității cibernetice           | 11 |
| 10 | Provocarea „Culoarea atenției”           | 12 |
| 11 | Stabilirea priorităților                 | 13 |
| 12 | Starea de bine offline și trusa digitală | 14 |

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Introducere în educația digitală

Accesați materialele aici ([Stații cu coduri QR](#) și [Pașaport digital](#)).

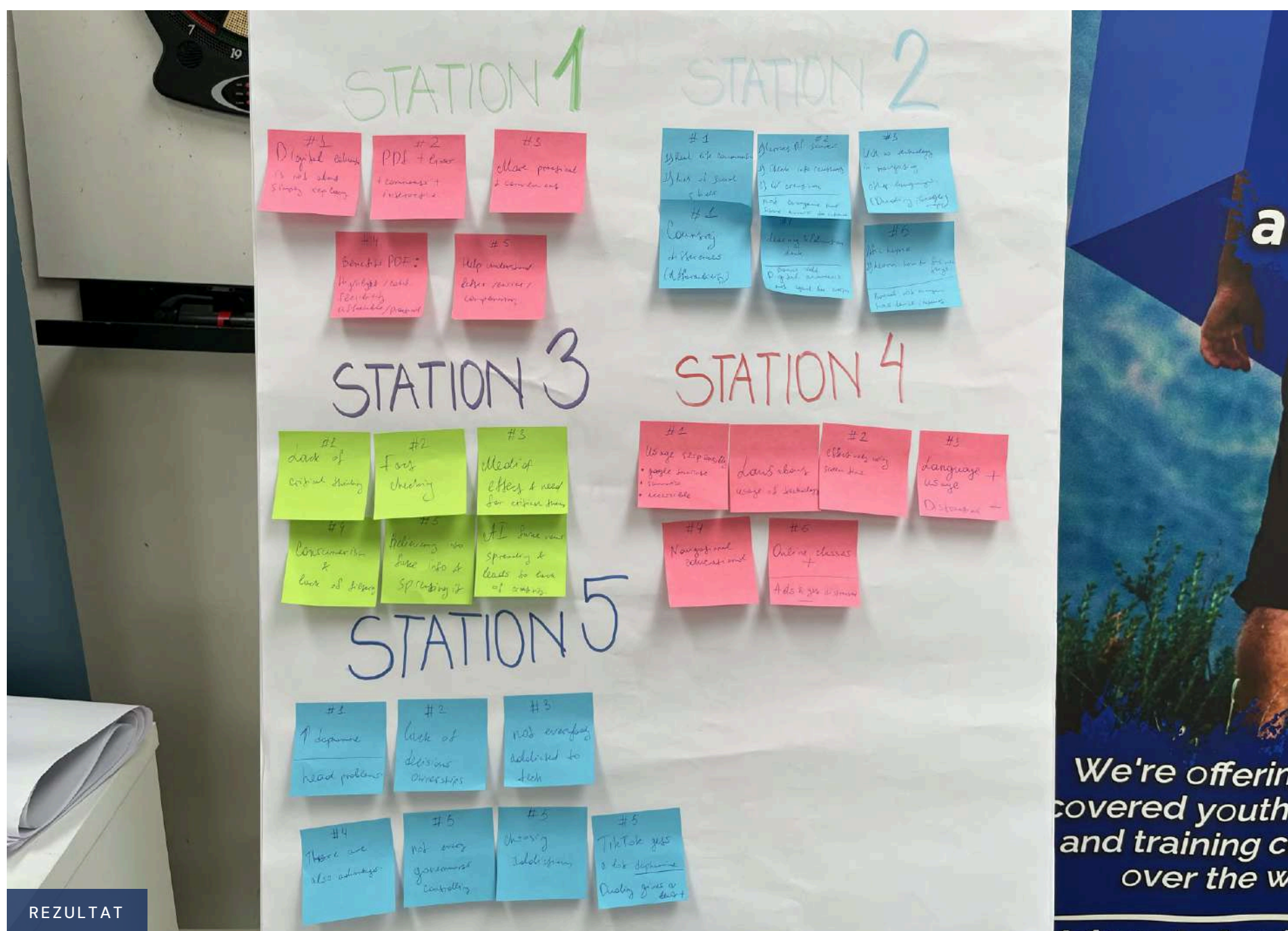
## DESPRE ACTIVITATE

- Introducere în conceptele și instrumentele educației digitale și în rolul lor în sprijinirea predării și învățării.
- Explorarea beneficiilor, provocărilor și utilizării responsabile a tehnologiilor digitale în mediile educaționale.
- Grupurile au trecut de la o stație la alta, au ascultat sau au citit materialele, au discutat și au luat notițe în Pașaportul digital.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- O mai bună înțelegere a rolului tehnologiei în educația modernă.
- Cunoașterea instrumentelor digitale disponibile și a aplicațiilor lor practice.
- Conștientizarea oportunităților și provocărilor legate de învățarea digitală.
- Pregătire mai bună pentru utilizarea eficientă și responsabilă a tehnologiilor digitale în contexte educaționale.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE



REZULTAT

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Importanța atenției

Accesați materialele aici ([Materiale pentru facilitatori](#) și [Materiale pentru activitate](#)).

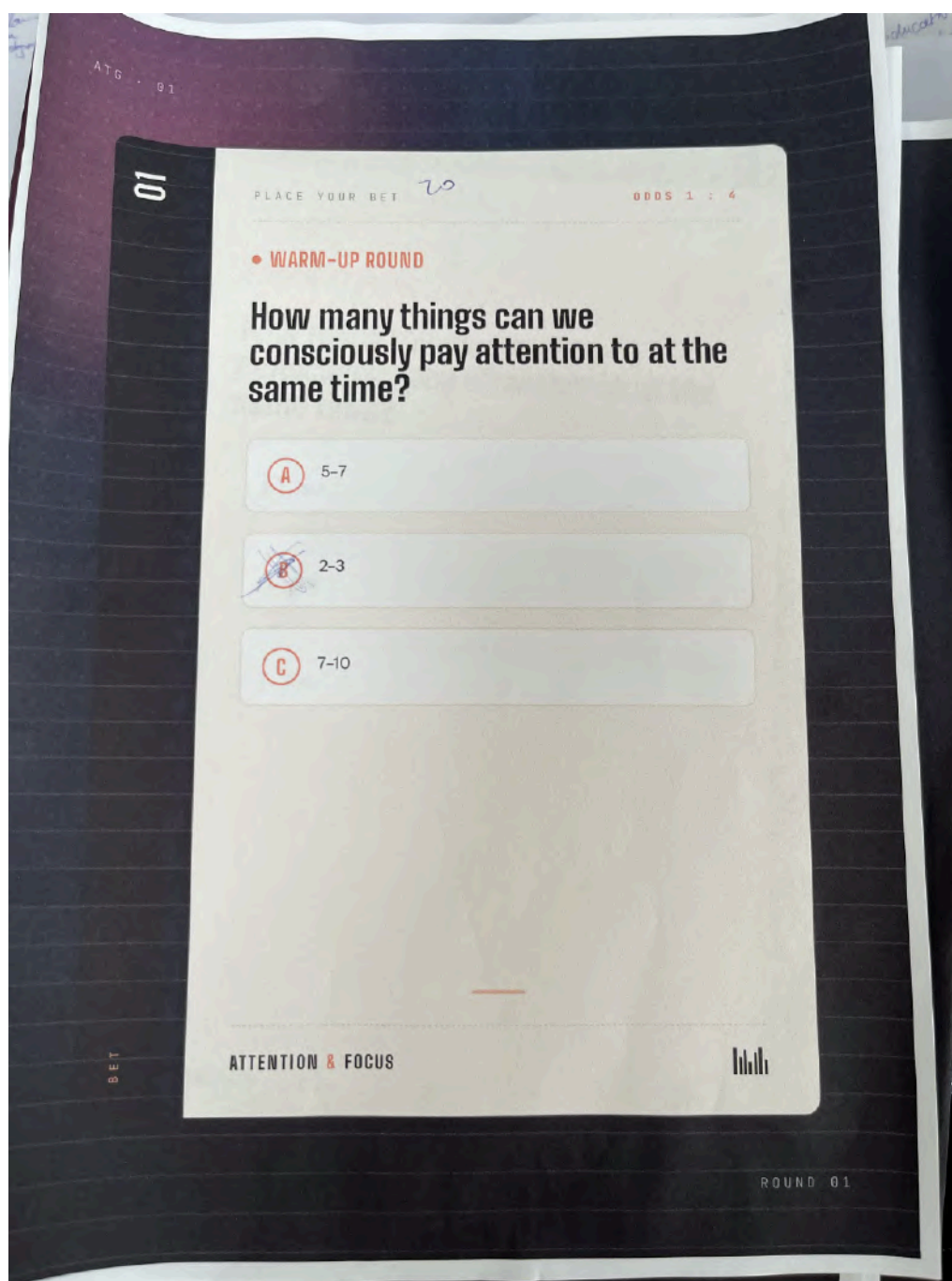
## DESPRE ACTIVITATE

- Introducere în felul în care atenția influențează învățarea, activitățile zilnice și performanța în general.
- Explorarea diferitelor tipuri de atenție, a principalilor factori care o influențează și a unor strategii practice.
- Grupurile și-au pariat punctele de atenție (pornind de la 100) pe o întrebare secretă, apoi au discutat întrebarea după ce a fost dezvăluită. Punctele se adăugau pentru un răspuns corect și se scădeau pentru unul greșit.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- O mai bună înțelegere a felului în care atenția influențează percepția, învățarea și comportamentul.
- Conștientizarea factorilor care susțin sau distrag atenția.
- Cunoașterea unor tehnici practice pentru îmbunătățirea atenției și a concentrării.
- Capacitate sporită de a aplica strategii de gestionare a atenției în activitățile zilnice și de învățare.



REZULTAT

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Concentrarea într-o lume a distragerilor

Accesați materialele aici ([Materiale pentru activitate](#), [Răspunsuri](#), [Fluturaș 1](#), [Fluturaș 2](#), [Fluturaș 3](#), [Fluturaș 4](#) și [Fluturaș 5](#)).

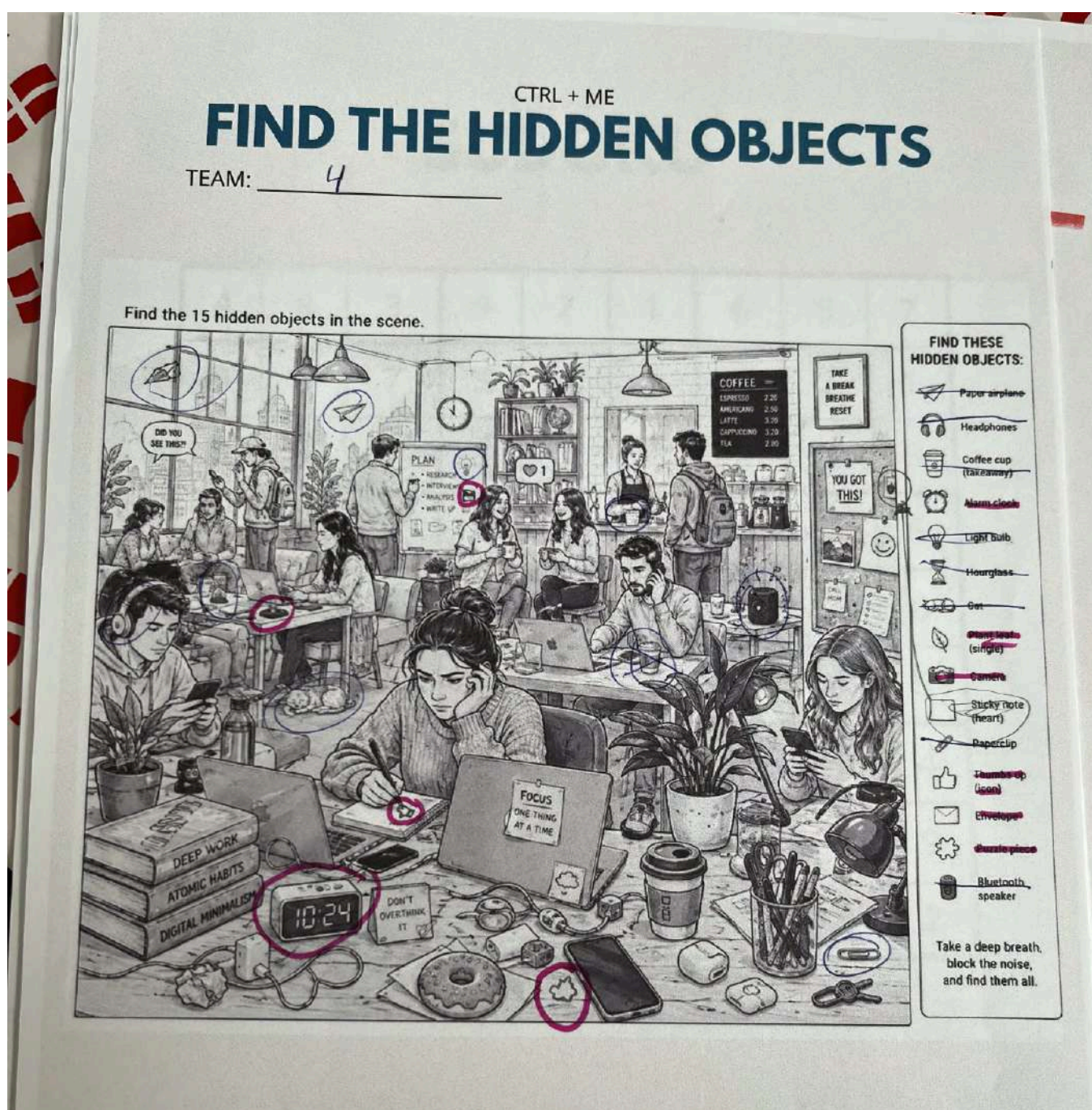
## DESPRE ACTIVITATE

- Rezolvarea unor puzzle-uri și provocări, gestionând în același timp distragerile, într-un ritm alert.
- Exersarea tehnicilor de concentrare și reflecția asupra strategiilor care ajută la menținerea atenției și a performanței.
- Grupurile au rezolvat exerciții în timp ce echipa de facilitatori le distrăgea atenția în multe moduri diferite.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Capacitate îmbunătățită de a rămâne concentrat în medii care distrag atenția.
- Mai multă conștientizare a felului în care distragerile afectează atenția și performanța.
- Abilități mai bune de rezolvare a problemelor și de gândire critică sub presiune.
- Mai multă încredere în aplicarea strategiilor de gestionare a atenției în viața de zi cu zi și în învățare.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE



REZULTAT

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Privește din nou – Excursie la Aarhus

Accesați materialele aici ([Material pentru activitate](#)).

## DESPRE ACTIVITATE

- Echipele explorează orașul și rezolvă provocări fără să se bazeze pe dispozitive digitale.
- Interacționează cu localnicii și reflectează la felul în care tehnologia influențează viața de zi cu zi și relațiile sociale.
- Practică mindfulness și identifică locuri sau situații influențate de folosirea tehnologiei.
- Creează și distribuie mesaje pozitive care promovează echilibrul digital și implicarea offline.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Conștientizarea impactului tehnologiei asupra atenției, stării de bine și relațiilor.
- Gândire critică mai bună despre obiceiurile digitale și efectele lor asupra vieții de zi cu zi.
- Abilități îmbunătățite de lucru în echipă, comunicare și observare, prin explorarea lumii reale.
- O mai bună înțelegere a strategiilor pentru un echilibru sănătos între viața digitală și cea offline.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE

## Aarhus: Look Again

*An Attention Hunt — See What You Usually Miss*

### FIND SOMETHING...

### OUR DISCOVERY



that reveals something about Danish culture



that most people might walk past



that made you stop and look twice



that made you curious



that you might have missed while scrolling



### REZULTAT

that shows a connection between the past and present



## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

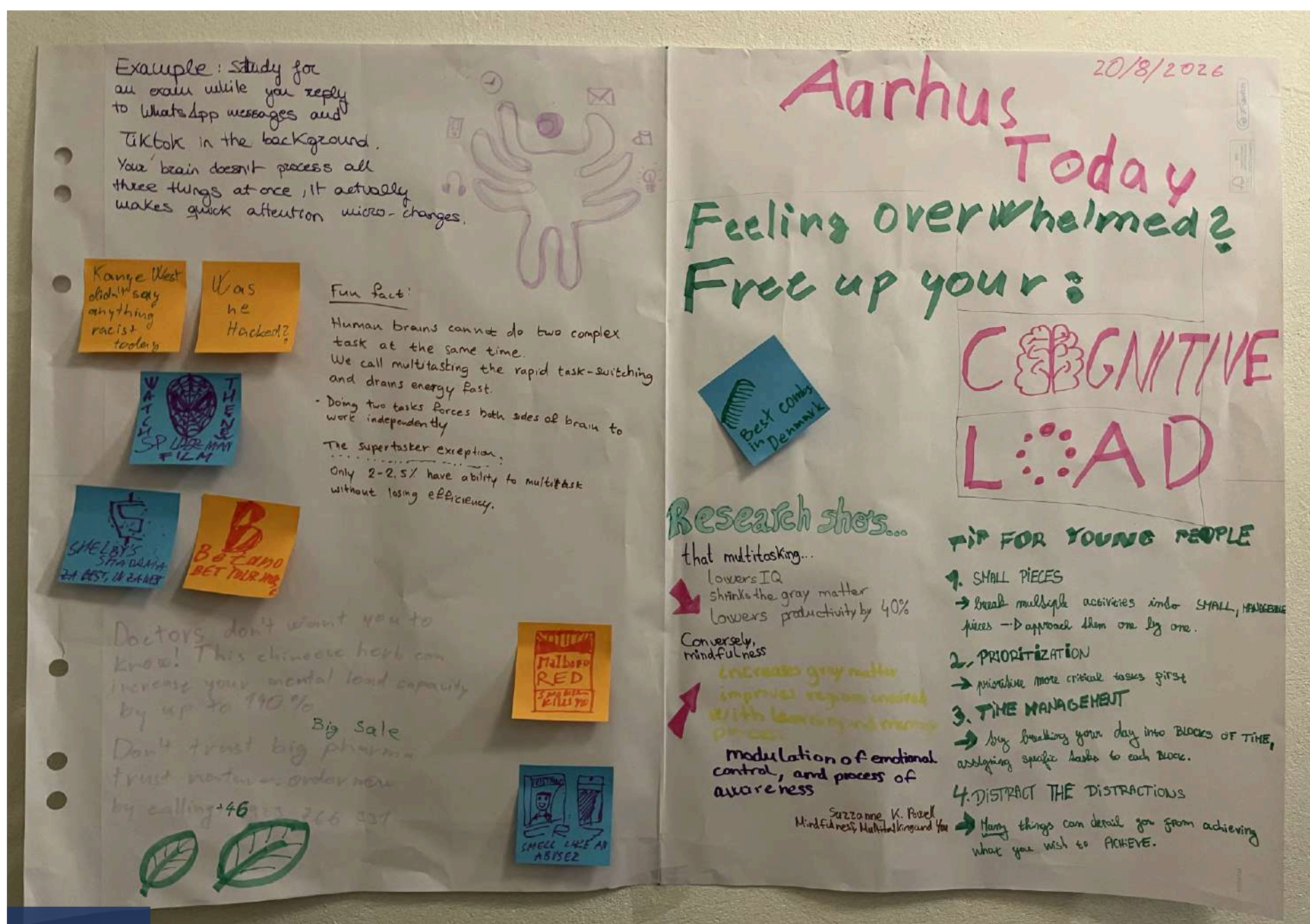
# Multitasking

Accesați materialele aici ([Material pentru activitate](#)).

## DESPRE ACTIVITATE

- Analiza unei provocări legate de tehnologie, explorând cauzele, efectele și posibilele soluții prin lucru în echipă și discuții.
- Teme abordate: economia atenției, încărcarea cognitivă, epuizarea digitală, atenția reziduală și multitaskingul.
- Prezentarea concluziilor grupurilor pe postere și discuții despre impactul distragerilor digitale asupra vieții de zi cu zi.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE



REZULTAT

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Cum ne afectează tehnologia?

Accesați materialele aici ([Material pentru activitate](#)).

## DESPRE ACTIVITATE

- Reflecție anonimă, în grupuri, despre impactul tehnologiei asupra vieții de zi cu zi și realizarea unui colaj comun din experiențele împărtășite.
- Grupurile își scriu sau își desenează reflecțiile pe postere.
- Discuția de grup explorează provocările și perspectivele comune legate de distragerile digitale.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Conștientizarea impactului tehnologiei asupra vieții de zi cu zi și a stării de bine.
- Mai multă empatie și înțelegere pentru experiențele comune legate de distragerile digitale.
- Mai puțină vinovăție și judecată legate de folosirea tehnologiei.
- Dezvoltarea unor strategii personale pentru o utilizare mai conștientă și mai echilibrată a tehnologiei.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE

CTRL + ME

## ATTENTION & FOCUS

**How does technology affect your ability to focus?**

### THINK ABOUT:



When does technology help you focus, and when does it distract you?



Do you think your attention span has changed because of technology? How?

REZULTAT

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Gândire critică – Orașul Atenției

Accesați materialele aici ([Materiale pentru facilitatori](#), [Cartonașe cu roluri](#) și [Bani](#)).

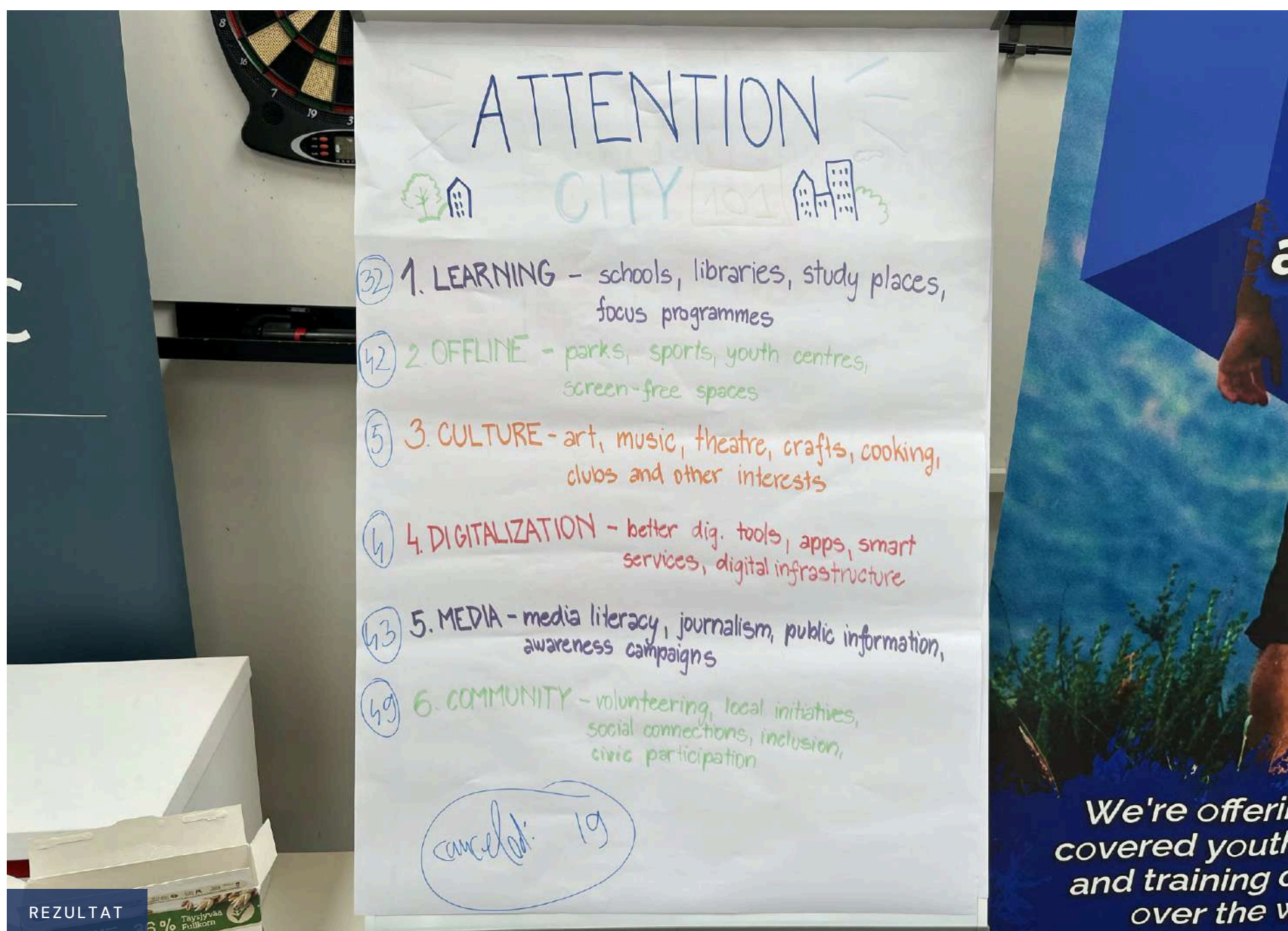
## DESPRE ACTIVITATE

- Exersarea tehnicilor de gândire critică pentru a evalua informații reale, false și înșelătoare, a verifica sursele și a aprecia credibilitatea.
- Participanții au primit „bani de atenție” și roluri secrete în societate.
- După discuțiile cu ceilalți participanți, au votat în secret, cu banii primiți, pentru o cauză comună.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Capacitate îmbunătățită de a identifica informațiile false, înșelătoare sau părtinitoare din mediul online.
- Abilități mai bune de gândire critică și de evaluare a informațiilor.
- Mai multă încredere în folosirea instrumentelor și a metodelor de verificare a informațiilor.
- Conștientizarea cetățeniei digitale responsabile și a deciziilor luate în cunoștință de cauză.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE



## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Plan de reducere a stresului digital

Accesați materialele aici ([Material pentru activitate](#)).

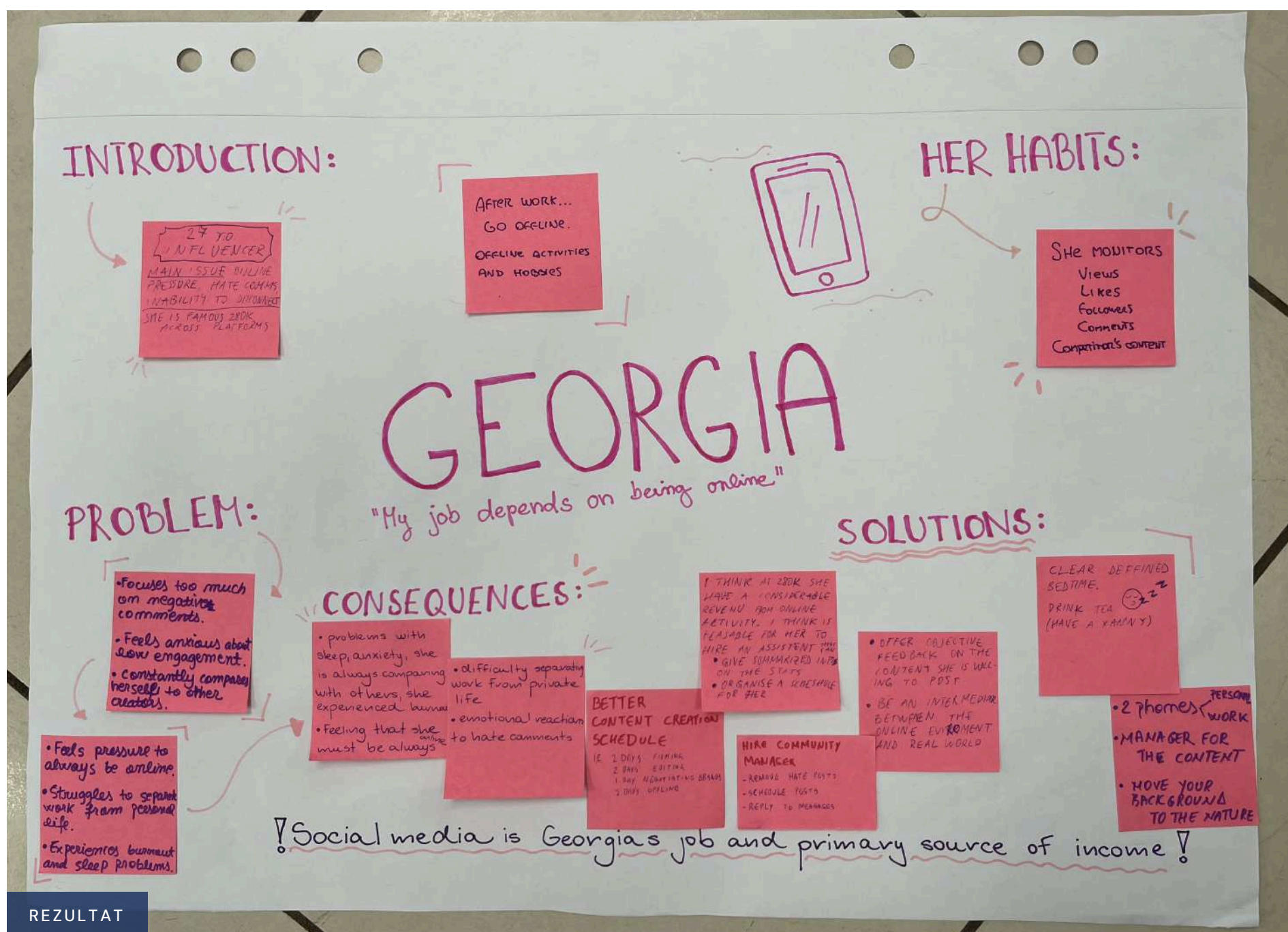
## DESPRE ACTIVITATE

- Introducere în stresul digital, cauzele lui și impactul asupra stării de bine mentale.
- Participanții creează un plan personalizat de reducere a stresului legat de tehnologie, pornind de la diferite personaje.
- Explorarea unor strategii practice precum limitarea timpului petrecut în fața ecranelor, zonele fără tehnologie și pauzele digitale regulate.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Conștientizarea efectelor stresului digital asupra stării de bine și a productivității.
- Capacitate mai bună de a identifica sursele personale de stres digital.
- Dezvoltarea unor strategii practice pentru o utilizare mai sănătoasă a tehnologiei și o concentrare mai bună.
- Elaborarea unui plan concret care susține starea de bine și echilibrul digital pe termen lung.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE



REZULTAT

# Bazele securității cibernetice

Accesați materialele aici ([Prezentare](#) și [Cod QR Have I Been Pwned](#)).

## DESPRE ACTIVITATE

- Introducere în noțiunile de bază de securitate cibernetică și în practicile de siguranță online.
- Participanții au verificat dacă datele lor apar în breșe de securitate cunoscute, folosind instrumentul „Have I Been Pwned”.
- Activitate în perechi pentru a explora amprenta digitală publică a celuiilalt.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Conștientizarea riscurilor de securitate cibernetică și a breșelor de date.
- O mai bună înțelegere a amprentei digitale și a confidențialității online.
- Cunoștințe mai bune despre protejarea informațiilor personale și a conturilor.
- Conștientizarea obiceiurilor online sigure și responsabile.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE



## REZULTAT

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Provocarea „Culoarea atenției”

Accesați materialele aici ([Material pentru activitate](#)).

## DESPRE ACTIVITATE

- Echipele au explorat împrejurimile pentru a descoperi și documenta culoarea primită, prin observație și creativitate.
- Participanții s-au bazat pe simțuri, nu pe telefoane, pentru a observa detalii din natură și din jur.
- Grupurile au adunat exemple și reflecții legate de culoarea lor.
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Conștientizarea importanței observației și a atenției concentrate.
- Creativitate stimulată prin explorarea mediului de zi cu zi dintr-o perspectivă nouă.
- Abilități îmbunătățite de lucru în echipă și de comunicare.
- Mai multă apreciere pentru mindfulness și pentru a fi prezent în moment.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE

Find together

- Three different textures
- The most distant sound you can hear
- Something moving slowly
- Something you would normally walk past without noticing
- A place where your colour feels strongest
- A smell that represents your colour
- A natural pattern
- One object you would like to sketch

## REZULTAT

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Stabilirea priorităților

Accesați materialele aici ([Materiale pentru facilitatori](#), [Grupul 1](#), [Grupul 2](#), [Grupul 3](#), [Grupul 4](#) și [Grupul 5](#)).

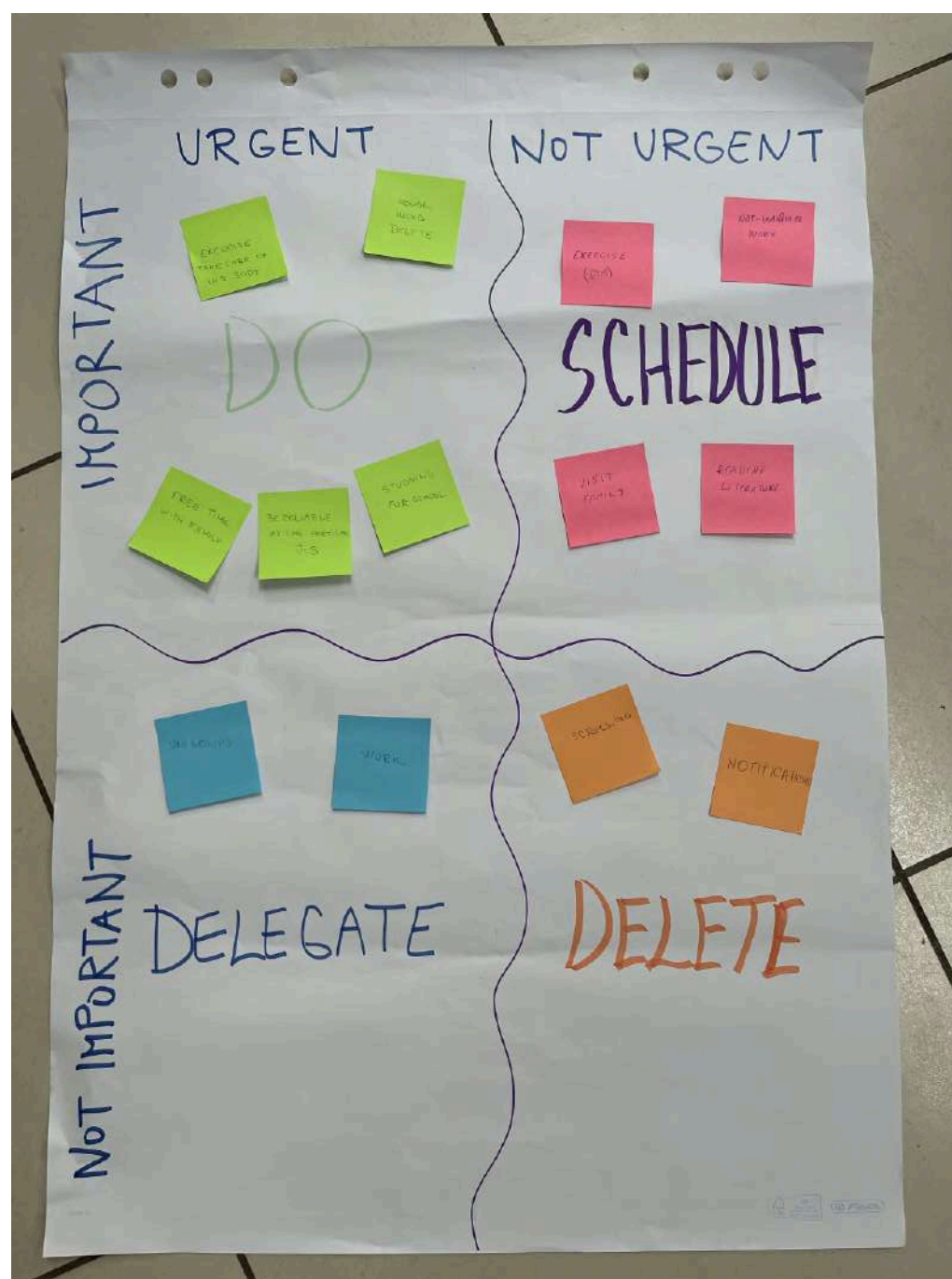
## DESPRE ACTIVITATE

- Introducere în Matricea Eisenhower și în folosirea ei pentru prioritizarea sarcinilor.
- Exercițiu de grup: încadrarea activităților digitale și personale de zi cu zi în cadranele matricei.
- Grupurile creează o matrice personalizată pentru domeniul de viață al personajului primit (educație, familie, sănătate, muncă, timp liber).
- Activitatea s-a încheiat cu discuții și reflecție de grup.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Capacitate mai bună de a face diferența între sarcinile urgente și cele importante.
- Conștientizarea felului în care distragerile digitale afectează productivitatea și starea de bine.
- Abilități mai bune de gestionare a timpului și de prioritizare în viața de zi cu zi.
- Dezvoltarea unor strategii practice pentru organizarea sarcinilor și luarea unor decizii mai eficiente.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE



## REZULTAT

## ACTIVITATE

EBELTOFT, DANEMARCA

# Starea de bine offline și trusa digitală

Accesați materialele aici ([Materiale pentru facilitatori](#)).

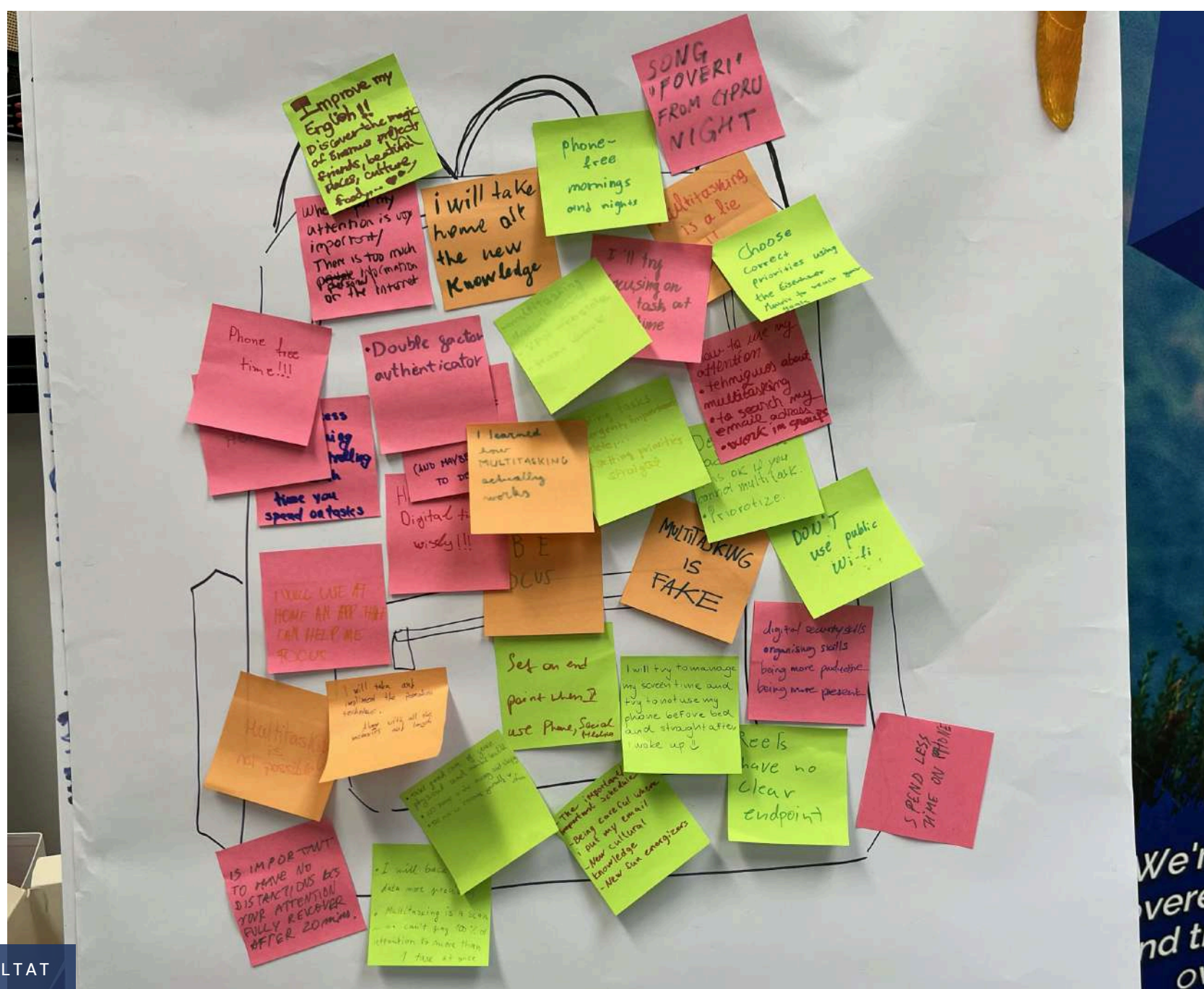
## DESPRE ACTIVITATE

- Explorarea conceptului de stres digital și a efectelor lui asupra concentrării, productivității și stării de bine.
- Crearea unui plan personalizat de reducere a stresului, cu strategii precum limitarea timpului petrecut în fața ecranelor, zonele fără tehnologie și metoda Pomodoro.
- Identificarea și evaluarea instrumentelor digitale care susțin concentrarea.
- Reflecție asupra modurilor de a păstra un echilibru sănătos între tehnologie și interacțiunile din viața reală.

## REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

- Conștientizarea cauzelor și a impactului stresului digital.
- Capacitate mai bună de a aplica tehnici practice de concentrare și de gestionare a stresului.
- Cunoașterea instrumentelor digitale care pot susține obiceiuri tehnologice mai sănătoase.
- Elaborarea unui plan de acțiune personalizat pentru mai multă stare de bine, productivitate și echilibru digital.

## FOTOGRAFIE DIN ACTIVITATE



REZULTAT

DESPRE GHID

# Despre CTRL+ME

**CTRL+ME – Tinerii își recâștigă atenția în era digitală** a fost un schimb de tineri Erasmus+ care a reunit 29 de tineri, 5 lideri de grup și 2 facilitatori din Danemarca, Cipru, Spania, România și Slovacia, la Ebeltoft, în Danemarca, în perioada 16–24 august 2026. Prin învățare non-formală și de la egal la egal, participanții au explorat felul în care conectarea permanentă afectează atenția și starea de bine și au exersat modalități concrete de a folosi tehnologia după propriile reguli.

DESPRE ACEST GHID

- Douăsprezece activități testate cu participanții în timpul schimbului.
- Fiecare fișă descrie activitatea, rezultatele învățării și ce au realizat participanții.
- Programul complet a inclus și sesiuni de mindfulness, lectură susținută și deep work, precum și activități de team-building, interculturale și de reflecție.

CUM ÎL FOLOSIȚI

- Dați clic pe linkurile de sub titlul fiecărei activități pentru a descărca materialele pentru facilitatori și participanți.
- Desfășurați activitățile cu propriul grup, într-un centru de tineret, o școală, un club sau un schimb.
- Adaptați, traduceți și distribuiți-le liber, conform licenței deschise de mai jos.

ORGANIZAȚII PARTENERE

|    |                                             |                         |
|----|---------------------------------------------|-------------------------|
| DK | The Nordic Crew                             | Danemarca · coordonator |
| CY | Youth Dynamics                              | Cipru                   |
| ES | Asociación Cultural Maditerránea            | Spania                  |
| RO | Tineri pentru Formare – Romanian Youth Rise | România                 |
| SK | Youthfully Yours SK                         | Slovacia                |



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Daneze pentru Învățământ Superior și Știință (Uddannelses- og Forskningsstyrelsen). Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

**Licență deschisă.** © 2026 The Nordic Crew și organizațiile parteneres CTRL+ME. Acest ghid și materialele activităților sunt publicate sub licența Creative Commons Atribuire 4.0 Internațional (CC BY 4.0): le puteți distribui și adapta în orice scop, cu condiția să menționați proiectul CTRL+ME. Textul licenței: [creativecommons.org/licenses/by/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0)

**Proiect:** CTRL+ME – Tinerii își recâștigă atenția în era digitală · Schimb de tineri Erasmus+ (KA152-YOU) · Cod proiect 2025-3-DK01-KA152-YOU-000384022 · Traducere în limba română a ghidului original în limba engleză.