



**Joc Responsabil**  
Mizează pe echilibru!



Proiect cofinanțat de  
Primăria Sectorului 2

**PRIMĂRIA  
SECTORULUI 2**  
MUNICIPIUL BUCUREȘTI

# Navigând în siguranță: Prevenirea dependenței de jocuri de noroc, tehnologie și combaterea bullying-ului pentru tineri

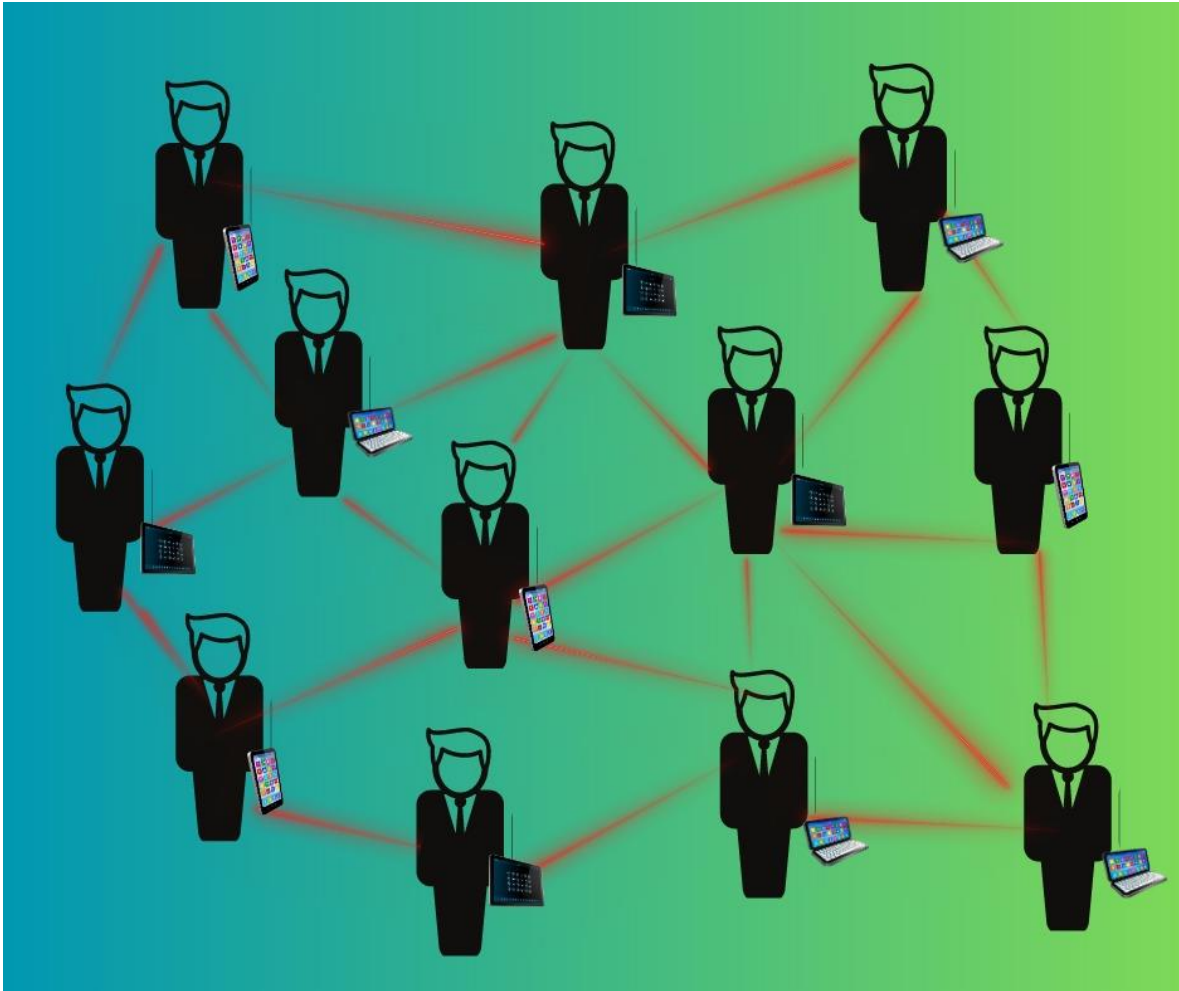
*-un proiect conceput de Asociația Joc Responsabil, implementat cu  
sprijinul Inspectoratului Școlar al Sectorului 2 și cofinanțat de Primăria  
Sectorului 2*

**Navigând în siguranță**

**Dependența de tehnologie**


**Asociația Joc Responsabil**

---



---

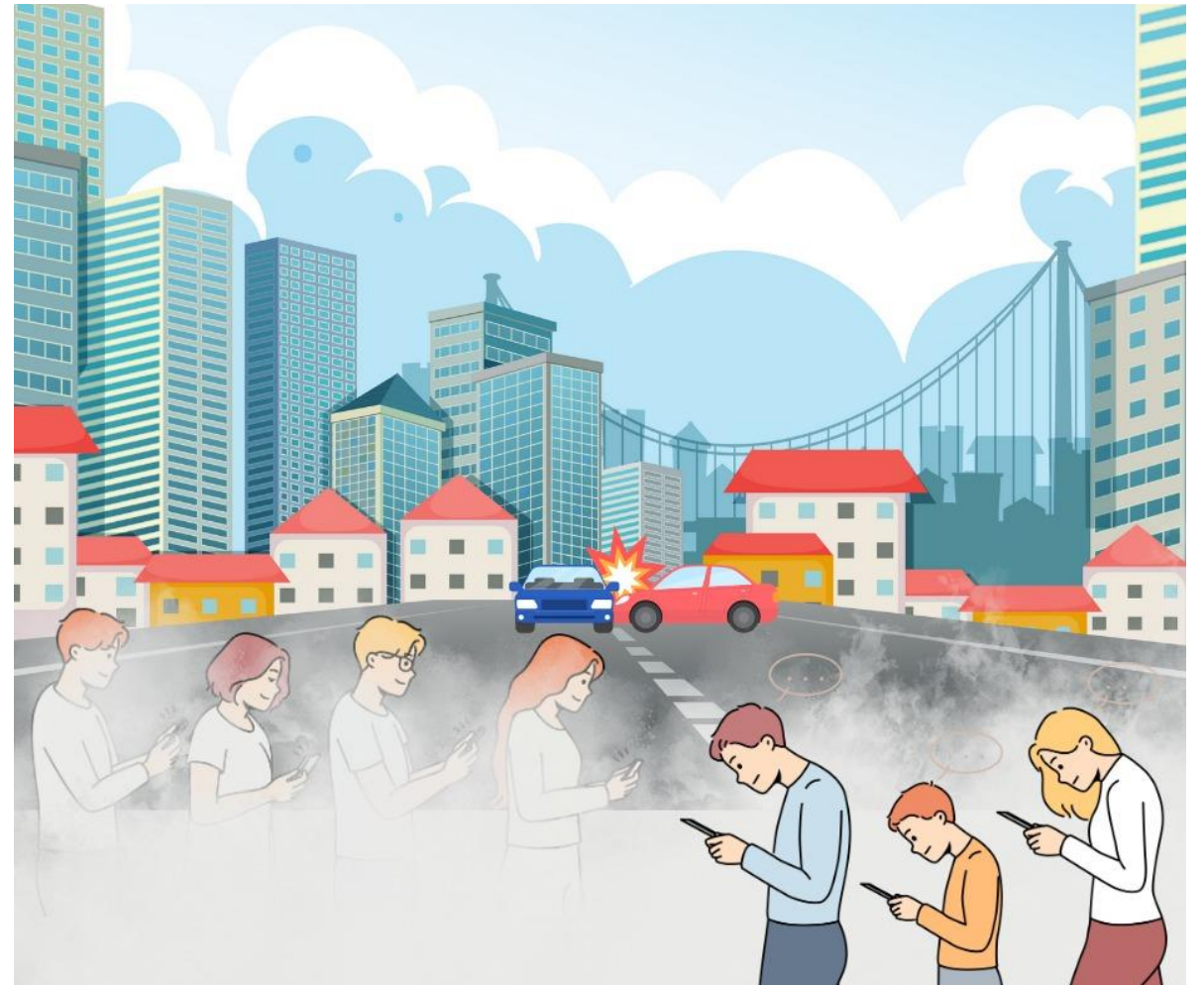
# Dependența de tehnologie și echilibrul digital



Bine ați venit în Era Digitală! O lume unde tehnologia ne înconjoară la fiecare pas

Este uimitor cum un singur dispozitiv poate ține lumea în palma voastră, conectându-vă cu oricine, oricând

- 
- Dar, ați observat vreodată cât timp petreceți cu nasul în ecran?
  - Sau v-ați simțit vreodată pierduți fără telefonul vostru la îndemână?"





- 
- Tehnologia ne-a adus nenumărate beneficii, dar, ca în orice poveste, există și un revers al medaliei
  - Astăzi, vom explora împreună ce înseamnă să fii „conectat” prea mult și cum putem găsi un echilibru în această lume digitală





---

## Identificarea semnelor dependenței de tehnologie





- Dependența de tehnologie este o formă de comportament compulsiv în care o persoană devine excesiv de preocupată și dependentă de dispozitivele tehnologice (smartphone-urile, tabletele, computerele sau platformele de social media)
- Această dependență vă poate afecta capacitatea de a interacționa cu realitatea înconjurătoare, de a menține relații sănătoase și de a vă îndeplini responsabilitățile cotidiene

## Dependența arată ca

- O dorință constantă de a verifica notificările mereu
- Petrecerea unor ore îndelungate în fața ecranului, chiar și în detrimentul somnului sau al altor activități esențiale
- O anxietate crescută atunci când dispozitivele nu sunt accesibile



# Avantajele Echilibrului Digital

---



Stabilirea unui echilibru sănătos  
între această lume și cea reală  
aduce cu sine o serie de beneficii  
semnificative



# Beneficii Mentale

---

- Claritate Mentală
- Îmbunătățirea Concentrării
- Reducerea Supra informării

# Beneficii Fizice

---

- Sănătatea Ochilor
- Postură Mai Bună
- Calitatea Somnului





# Beneficii Emoționale

---

- Conexiuni Umane Profunde
- Reducerea Anxietății
- Mai Mult Timp pentru a petrece timp prețios cu familia și prietenii



# Importanța Deconectării

---

- Refacerea Creierului
- Menținerea Relațiilor Interumane





---

## Strategii și tehnici pentru a reduce dependența de tehnologie

# Conștientizarea Impactului

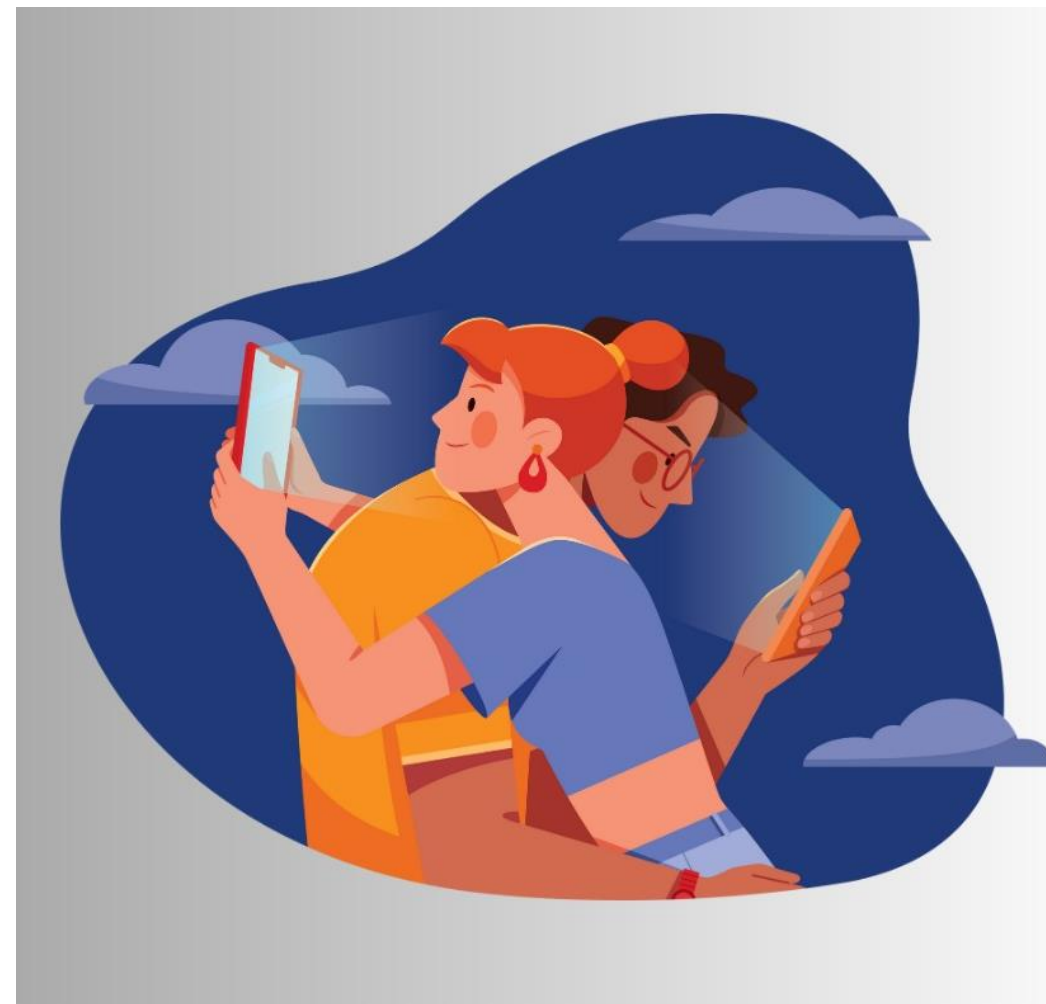
Trebuie să vă puneți întrebări

- **Cât timp petrec zilnic online?**
- **Cum mă simt după ce petrec ore în fața ecranului?**
- **Ce activități importante am neglijat din cauza folosirii excesive a tehnologiei?**



---

## **Navigați pe internet în siguranță**

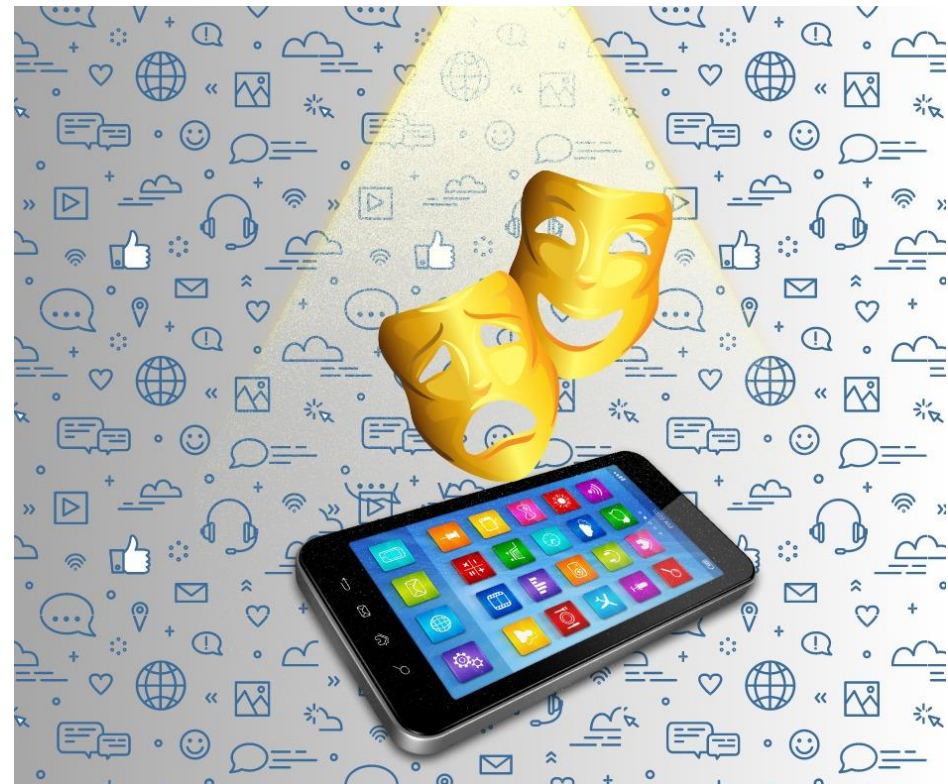





- Navigarea pe rețelele de socializare prezintă numeroase beneficii pentru voi, tinerii, cum ar fi posibilitatea de a menține legătura cu prietenii, de a împărtăși interese și a descoperi noi oportunități de învățare
- Cu toate acestea, aceste platforme aduc și riscuri semnificative, în special pentru cei vulnerabili sau insuficient informați

**Haideți să urmărim împreună ce riscuri există atunci când navigăm pe internet!**

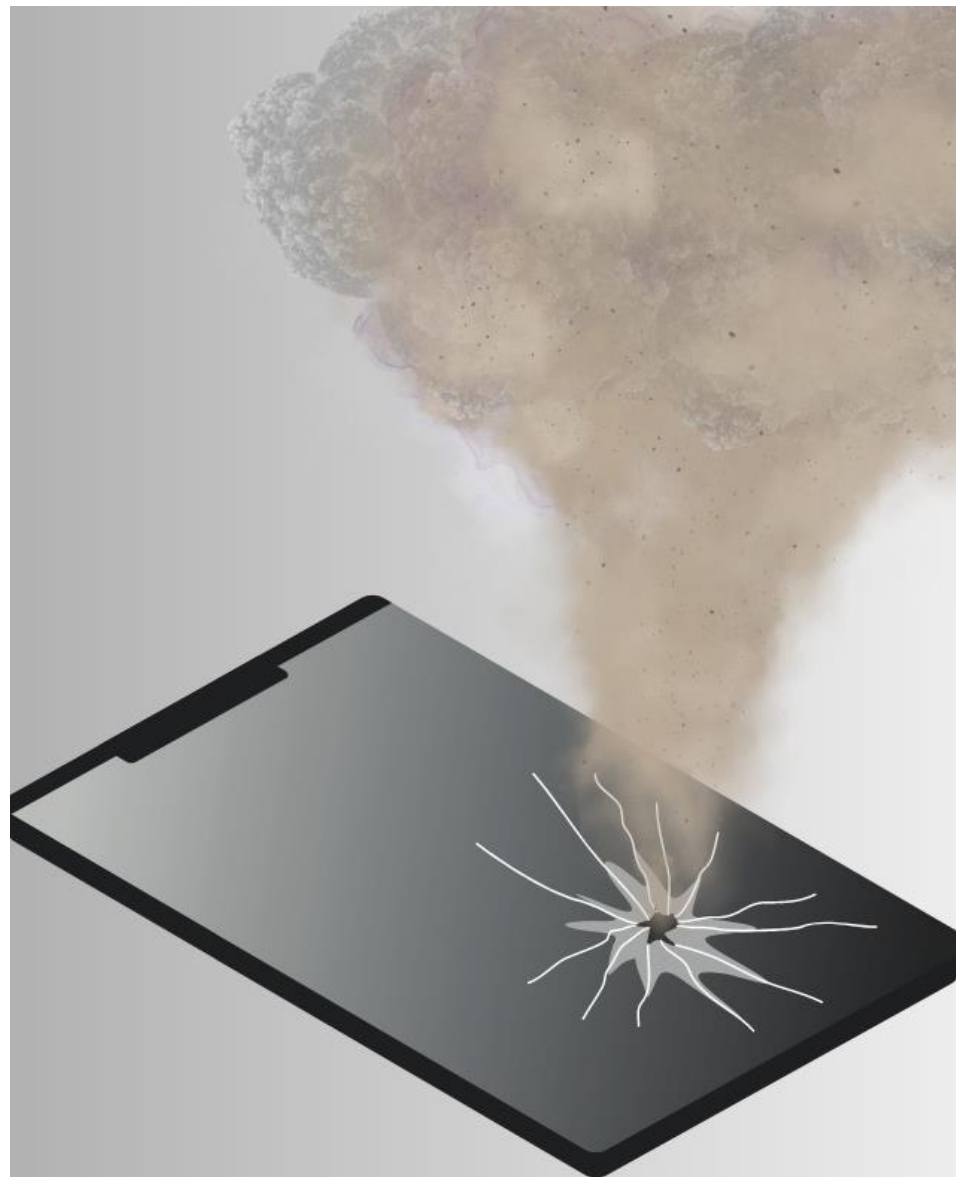
- Profiluri false și identități mascate
- Prădători sexuali și pedofili
- Riscuri de pierdere a spațiului de intimitate
- Cyberbullying și hărțuire



- 
- A thick orange vertical bar is positioned on the left side of the slide, extending from the top to the bottom. It has a small horizontal notch at the top and a small square cutout near the bottom.
- Manipulare
  - Expunerea la conținut inadecvat
  - Presiune de grup și comparare
  - Radicalizare

# Despre Revenge Porne

- Se referă la distribuirea intenționată și fără consimțământ a materialelor intime sau sexuale ale unei persoane, de obicei de către un fost iubit, în scopul de a umili, răni sau hărțui victima
- Materialele pot fi fotografii, videoclipuri sau orice alt tip de înregistrări intime



# Sugar Girl





Termenul "sugar girl" sau "sugar baby" este folosit în contextul unui tip specific de relație, unde o tânără (sugar baby sau sugar girl) intră într-o relație, adesea cu o persoană mai în vârstă (sugar daddy), care oferă suport financiar sau alte beneficii materiale în schimbul companiei sau altor forme de atenție

**Este bine să știți că acest tip de relație nu este una sănătoasă!**

---

## Lover Boy

Este bine să recunoașteți acest fenomen și să stați departe, atunci când un partener vă face cadouri nejustificate și are un comportament deosebit de amabil



O persoană, de obicei un bărbat, seduce și câștigă încrederea unei tinere (uneori minore), pentru a o manipula și exploata, de obicei în scopuri sexuale sau pentru a o forța să se angajeze în muncă forțată

### **Cum funcționează?**

Băiatul sau bărbatul îți va da impresia că te iubește și că îți oferă o relație de vis. În realitate, totul este doar o capcană. Odată ce ai căzut în plasa lui și ai început să ai încredere, lucrurile se schimbă. Poate începe să te forțeze să faci lucruri pe care nu vrei să le faci, ca de exemplu să întreții relații sexuale cu străini. În unele cazuri, victimele sunt chiar vândute sau forțate să se prostitueze



Proiect cofinanțat de  
Primăria Sectorului 2

**PRIMĂRIA  
SECTORULUI 2**  
MUNICIPIUL BUCUREȘTI

Vă mulțumim pentru atenția voastră!  
Rămâneți conștienți de felul în care folosiți tehnologia!



**Joc Responsabil**  
Mizează pe echilibru!

