



# Ora de Net

## *Un internet sigur, echilibrat și plin de oportunități pentru copii și adolescenți*

Documentele oferite de **Salvați Copiii România** și proiectul **Ora de Net** se concentrează pe asigurarea unui mediu digital sigur și echilibrat pentru copii și adolescenți. Mesajul central este că, deși internetul oferă oportunități de învățare și socializare, acesta necesită **supraveghere activă, echilibru emoțional și protecție juridică**, pentru a preveni prejudicii psihologice pe termen lung.



## 1. Promovarea echilibrului digital și emoțional

### ♦ Mișcarea „Deconectat” („Unplugged”)

Timpul petrecut în fața ecranului – până la **10 ore pe zi în vacanțe** – este asociat cu **anxietatea, depresia și izolarea socială**.

Inițiative precum „Unplugged Hackathon” încurajează „detoxifierea digitală” și activități offline, cum ar fi:

- drumeții în natură 🌲
- ateliere creative 🎨
- „friendmories” – albumuri fizice cu amintiri 📸

### ♦ FOMO vs. JOMO

Adolescenții sunt îndemnați să treacă de la:

- **FOMO** (*Fear of Missing Out* – teama de a rata ceva), care provoacă **neliniște și verificarea constantă a notificărilor**,  
spre:
- **JOMO** (*Joy of Missing Out* – bucuria de a rata ceva), axându-se pe a fi **prezenți în lumea reală**. 😊



## 2. Protejarea identității și a confidențialității online

### ♦ Autenticitatea în locul filtrelor

Campania „**Poveștile perfecte nu au filtre**” avertizează că urmărirea „**plăcerilor**” („Likes”) și utilizarea **filtrelor idealizate** pot:

- distorsiona realitatea
- reduce stima de sine

### ♦ Securitatea datelor personale






Copiii învață că informații precum **locația, școala sau numărul de telefon** trebuie să rămână **private**. Campania „**Dacă nu ar trebui să între într-o ramă, nu-l mai trimite!**” subliniază pericolele împărtășirii de **imagini intime**, adesea create chiar de minori **sub presiune sau manipulare**. 🚫

---

### 3. Identificarea și gestionarea riscurilor online



#### ◆ Amenințări frecvente

Documentele descriu riscuri precum:

- **Cyberbullying-ul** (hărțuirea online) 
- **Grooming-ul** (adulți care manipulează copii în scopuri sexuale)   
- **Sexting-ul** 



#### ◆ Conținut dăunător

Se face distincția între:

- **„Legal, dar dăunător”**: jocuri violente, comunități toxice 
- **Ilegal**: material de abuz sexual asupra minorilor → **raportat imediat autorităților** 

#### ◆ Semne de alarmă

Părinții ar trebui să observe schimbări de comportament, precum:

- copilul devine **secretos**
- are **probleme de somn** 
- **reacționează exagerat la notificări** 

---

### 4. Protecții juridice (Legea privind serviciile digitale – DSA)

#### ◆ „Scutul digital”

DSA (*Digital Services Act*) din UE funcționează ca un **cadru juridic pentru protecția minorilor**.

Aceasta:

- obligă platformele să asigure, **implicit**, un **nivel ridicat de confidențialitate**
- **interzice publicitatea țintită** bazată pe profilare pentru copii
- **interzice „tiparele întunecate”** (*dark patterns*) – mecanisme manipulative concepute pentru a induce în eroare utilizatorii

#### ◆ Responsabilitățile platformelor

Platformele trebuie să:


- asigure **instrumente clare de raportare**
- ofere **termeni de utilizare adaptați vârstei** 

---

### 5. Resurse de sprijin și raportare

#### ◆ ctrl\_AJUTOR

O **linie gratuită și anonimă** de consiliere pentru suport **tehnic, juridic sau psihologic**:

 **0744 360 446**

 [ajutor@oradenet.ro](mailto:ajutor@oradenet.ro)

◆ **esc\_ABUZ**

Punctul principal de raportare civilă pentru **conținut ilegal online ce îi vizează pe minori**:

 [www.oradenet.ro/esc-abuz](http://www.oradenet.ro/esc-abuz)

◆ **Ghidarea părinților**

Părinților li se recomandă să fie „**mentori**”, nu „**tirani**”, folosind:

- **ascultarea activă** 🗣️
- **empatia** ❤️

pentru a construi **încredere**, astfel încât copiii să se simtă în siguranță să împărtășească problemele întâmpinate online.



## **Analogie finală**

Navigarea pe internet este ca explorarea unui **oraș vast și magic**.

Deși există **parcuri frumoase** (învățare/socializare 🌳📚), există și **alei periculoase** (riscuri ⚠️).

**DSA** și **Ora de Net** oferă **iluminatul străzilor** și **serviciile de urgență** pentru a proteja exploratorii,

însă **cel mai important instrument** rămâne **harta și îndrumarea** oferită de **părinți și profesori**. 🌍👨👩👧👦