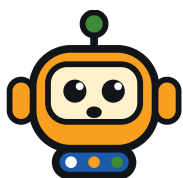


ELEV DIGITAL, PAS CU PAS

Cum găsești pe internet lecții, cărți, teste și cursuri bune și gratuite.
Cum te pregătești de examen fără să plătești. Cum verifici ce citești
și cum rămâi în siguranță.

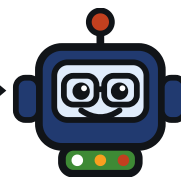
Acest ghid face parte din programul **Șanse egale la educație digitală**, derulat de Asociația Evoluție și Responsabilitate (AER) prin **Solidaritate Digitală**. Îl poți citi pe telefon, pe calculator sau tipărit. Toate resursele din ghid sunt **gratuite** și verificate.



BIT

Salut! Eu sunt **Bit** și pun întrebările. Sincer, nu știu de unde să încep cu școala pe internet.

Iar eu sunt **Dot** și răspund. Nu trebuie să citești tot deodată: sari direct la episodul de care ai nevoie azi.



DOT

CUPRINS

EPISODUL 1	Cuvinte pe care le vei întâlni	3
EPISODUL 2	Școala, online: manuale, lecții, exerciții	5
EPISODUL 3	Mă pregătesc pentru examen, gratuit	8
EPISODUL 4	Citesc, caut, verific	11
EPISODUL 5	Învăț ceva nou: programare, engleză, bani	14
EPISODUL 6	Inteligența artificială: coleg de învățat, nu de copiat	17
EPISODUL 7	Siguranța mea online	19
EPISODUL 8	Cartonașul meu	22
BONUS	O pagină pentru părinți, bunici și profesori	24

CUM FOLOSEȘTI GHIDUL

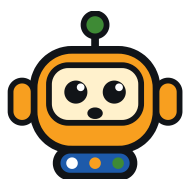
- Fiecare **episod** răspunde la o întrebare: „nu înțeleg lecția”, „am examen”, „caut o carte”, „vreau să învăț ceva nou”, „mă simt în pericol online”.
- Casetele **albastre** sunt exemple de urmat. Cele **roșii** sunt avertismente. Cele **verzi** îți spun că ai reușit. Cele **aurii** sunt ponturi.
- Adresele de site sunt scrise așa: manuale.edu.ro. Le tastezi în bara de sus a browserului, exact cum sunt scrise.
- **Bit** pune întrebările pe care le-ai pune și tu. **Dot** răspunde pe scurt. Restul paginii îți arată pașii.
- Dacă te blochezi, întreabă un profesor, bibliotecarul sau un coleg. E normal.

► NU AI DISPOZITIV SAU INTERNET?

- **Biblioteca** din localitate are de obicei calculatoare cu internet gratuit. Întreabă și de programul CODE Kids, care se ține în biblioteci.
- **Școala:** laboratorul de informatică sau biblioteca școlii pot fi folosite și după ore, cu acordul unui profesor.
- **Solidaritate Digitală** primește laptopuri, tablete și telefoane donate și le dă mai departe elevilor care nu au. Scrie-ne la info@solidaritate-digitala.ro sau roagă un profesor să ne scrie.
- **Date mobile puțin?** Descarcă lecțiile și cărțile (PDF) când ai Wi-Fi, la școală sau la bibliotecă, și citește-le offline. La YouTube, alege calitate 360p.

EPISODUL 1

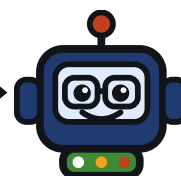
CUVINTE PE CARE LE VEI ÎNTÂLNI



BIT

Cont, link, PDF, sursă... toată lumea zice cuvintele astea ca și cum le știe.

Le știi și tu în două minute. Citește tabelul de mai jos, apoi mergem mai departe.



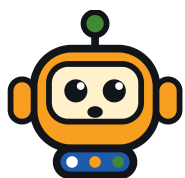
DOT

CUVÂNTUL	CE ÎNSEAMNĂ, PE SCURT
Cont	Locul tău pe un site. Intri cu o adresă de email și o parolă. Pentru multe resurse din ghid nu ai nevoie de cont.
Gratuit vs. „gratuit 7 zile”	Gratuit înseamnă fără bani, oricând. „Gratuit 7 zile” sau „perioadă de probă” înseamnă că după 7 zile cere bani sau card. Tot ce e în acest ghid e gratuit de-adevăratelea.

PDF	Un fișier care arată la fel pe orice ecran și se poate tipări. Manualele și cărțile vin de obicei ca PDF. Se deschide cu orice telefon.
Link	Un text sau un buton pe care apeși și te duce pe altă pagină. Înainte să apeși, uită-te unde duce.
Sursă	De unde vine o informație: un manual, o enciclopedie, un site oficial, un om. Fără sursă, o informație e doar o părere.
Bara de adresă	Rândul de sus al browserului, unde scrie adresa site-ului. Acolo verifici că ești unde credeai, de exemplu  și nu „edu-ro-oficial.xyz”.
Drept de autor	Cărțile și muzica aparțin celor care le-au creat. Unele sunt gratuite legal (autorul a murit de peste 70 de ani sau a dat voie). Altele nu. Ghidul îți arată doar surse legale.
Plagiat	Să dai drept al tău un text scris de altcineva, inclusiv de un program de inteligență artificială. Profesorii îl recunosc ușor.

EPISODUL 2

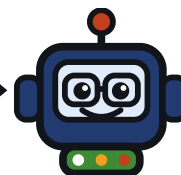
ȘCOALA, ONLINE: MANUALE, LECȚII, EXERCIIȚII



BIT

Am uitat manualul la școală și mâine avem test. Ce fac?

Toate manualele sunt pe internet, oficial și gratuit. Și pentru fiecare lecție există cineva care o explică altfel. Hai să le găsim.



DOT

► 2.1. MANUALELE ȘCOLARE, PE TELEFON

Ministerul Educației publică toate manualele aprobate pe manuale.edu.ro. Nu ai nevoie de cont.

1

Deschide browserul și tastează manuale.edu.ro în bara de adresă.

2

Alege **clasa** ta, apoi **disciplina** (de exemplu Matematică, clasa a VII-a).

3

Vei vedea manualele aprobate, de la mai multe edituri. Caută-l pe cel pe care îl folosești la clasă (uită-te la editura de pe coperta manualului tău).

4

Apasă pe el. Se deschide în browser sau îl poți descărca ca **PDF**, ca să îl ai și fără internet.

PONT

Salvează PDF-urile manualelor pe telefon într-un folder numit „Școală”. Ocupă puțin spațiu și le ai mereu la tine, inclusiv în autobuz.

► 2.2. LECȚII EXPLICATE ALTFEL ȘI EXERCIIII CARE SE CORECTEAZĂ SINGURE

SITE	CE GĂSEȘTI	CLASE	CONT
platformadigitaliada.ro Digitaliada, Fundația Orange	Lecții și exerciții la matematică și română, cu corectare automată. Dacă greșești de 3 ori, te trimite exact la lecția pe care trebuie să o repeți.	V–VIII	Da, gratuit
ro.khanacademy.org Khan Academy în română	Lecții video scurte și exerciții, mai ales la matematică. Îți ține minte progresul.	Primar, gimnaziu	Opțional
narada.ro/naradix NaradiX, ONG Narada	Toată materia de la clasa 0 la a VIII-a, pentru când ai rămas în urmă și vrei să recuperezi de la început.	0–VIII	Da, gratuit
geogebra.org	Geometrie și funcții pe care le poți mișca cu degetul. Vezi ce se întâmplă cu triunghiul când schimbi un unghi.	V–XII	Nu
phet.colorado.edu/ro	Simulări de fizică și chimie în română: circuite, forțe, molecule. Ca un laborator pe ecran.	VI–XII	Nu

EXEMPLU

„Nu am înțeles fracțiile. Mâine avem test.”

1

Intră pe ro.khanacademy.org, caută „fracții” și uită-te la un video de 5 minute. Pune pauză și notează ce nu înțelegi.

2

Deschide manualul tău de pe manuale.edu.ro la lecția cu fracții și rezolvă două exerciții din carte.

3

Intră pe platformadigitaliada.ro și fă testul de la unitatea „Fracții”. Platforma îți spune pe loc unde ai greșit.

4

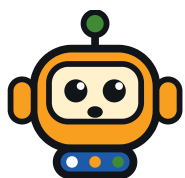
Ce tot nu înțelegi, scrie pe o hârtie și întreabă profesorul mâine, înainte de test. Nu e rușine, e exact ce fac elevii buni.

AM REUȘIT!

Dacă ai făcut cei 4 pași, ai învățat lecția din trei surse diferite. Asta ține minte creierul cel mai bine.

EPISODUL 3

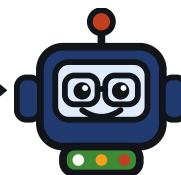
MĂ PREGĂTESC PENTRU EXAMEN, GRATUIT



BIT

Cineva pe TikTok zice că are subiectele de la examen. Le iau?

Nu. Subiectele nu există public până în ziua examenului. Dar **modelele oficiale** sunt publice și gratuite, și ăsta e cel mai bun antrenament.



DOT

► 3.1. MODELELE OFICIALE DE SUBIECTE

1

Intră pe edu.ro, site-ul Ministerului Educației.

2

Caută secțiunea **Evaluare Națională** sau **Bacalaureat** pentru anul tău. Acolo sunt **modelele de subiecte** și **baremele** (cum se punctează).

3

Descarcă PDF-urile. Rezolvă un subiect pe hârtie, cu ceasul pornit, ca la examen.

4

Corectează-te singur cu baremul. Notează ce tip de exercițiu ai greșit.

5

Tot pe edu.ro găsești subiectele din anii trecuți și testele de antrenament publicate în timpul anului.

► 3.2. PLATFORME GRATUITE CU LECȚII ȘI TESTE PENTRU EXAMEN

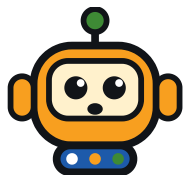
SITE	CE GĂSEȘTI	PENTRU
cne.vreaula.ro Vreau la examen, Consiliul Național al Elevilor	Lecții pe scurt la română, matematică și istorie, plus testele de antrenament ale ministerului, adăugate pe parcurs. Cont gratuit.	EN și Bac
platformadigitaliada.ro	Teste de antrenament pentru Evaluarea Națională la matematică și română, corectate automat.	Clasa a VIII-a
profudemate.ro și canalul YouTube Profu' de mate	Lecții video de matematică, de la gimnaziu la Bac, explicate pe înțelesul tuturor.	V–XII
notebune.ro	Lecții video, fișe recapitulative și teste la matematică și română.	Gimnaziu, liceu

► 3.3. UN PLAN DE 8 SĂPTĂMÂNI

SĂPTĂMÂNA	CE FACI
1	Rezolvi un model oficial la fiecare materie, fără să te pregătești. Așa afli de unde pornești.
2–5	Împarți materia pe capitole. În fiecare zi, un capitol: lecția (manual + video), apoi 10 exerciții. Vineri, un test de capitol pe Digitaliada sau Vreau la examen.
6–7	Un model oficial pe zi, cu ceasul pornit. Te corectezi cu baremul. Revii la capitolele unde pierzi puncte.
8	Recapitulezi ușor, dormi bine, nu înveți nimic nou în ultima zi.

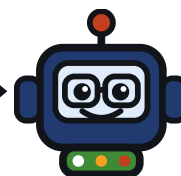
ATENȚIE!

- Site-urile sau conturile care promit „subiectele de la examen” înainte de examen te mint. Subiectele nu există public până în ziua examenului.
- Dacă un site îți cere cardul sau un SMS cu suprataxă ca să vezi „rezolvările”, ieși. Tot ce ai nevoie există gratuit pe edu.ro și pe platformele de mai sus.
- Meditații gratuite există cu adevărat: vezi pagina pentru părinți de la finalul ghidului.

**BIT**

Trebuie să citesc „Amintiri din copilărie” și nu am cartea.

O ai, pe telefon. Majoritatea cărților din programă sunt gratuite și legale pe internet, pentru că autorii lor au trăit demult. Și dicționarul e la un clic distanță.

**DOT**

► 4.1. LECTURILE DIN PROGRAMĂ, GRATUIT ȘI LEGAL

SITE	CE GĂSEȘTI
ro.wikisource.org	Operele clasice românești: Creangă, Eminescu, Caragiale, Slavici, Sadoveanu, Coșbuc și mulți alții. Le citești direct pe telefon sau le descarci.
biblior.net	Cărți în limba română, de citit în browser, fără descărcare.
dexonline.ro	Dicționarul limbii române. Orice cuvânt pe care nu îl știi, îl cauți aici în 5 secunde.
litternet.ro	Cărți și texte ale unor autori de azi, publicate gratuit cu acordul lor.
europeana.eu/ro	Muzee, biblioteci și arhive din toată Europa, inclusiv din România. Poze, hărți, documente vechi pentru istorie și arte.

PONT

Pentru cărțile mai noi (de exemplu romanele contemporane din programa de liceu), întreabă la biblioteca școlii sau la biblioteca județeană. Multe au și împrumut digital gratuit, cu cardul de bibliotecă.

► 4.2. CUM CAUT PE INTERNET ÎN 3 PAȘI

1

Scrie întrebarea cu cuvinte-cheie, nu propoziții lungi. În loc de „care sunt cauzele pentru care a început primul război mondial”, scrie **cauze primul război mondial**.

2

Uită-te la adresa site-ului înainte să apeși. Un site de muzeu, universitate, minister sau o enciclopedie e mai de încredere decât un blog fără autor.

3

Deschide două surse diferite și compară. Dacă spun același lucru, probabil e corect. Dacă nu, întreabă profesorul.

► 4.3. CUM VERIFIC O INFORMAȚIE: REGULA CELOR 5 ÎNTREBĂRI

1. **Cine** a scris asta? Are nume, instituție, autor?
2. **Când** a fost scris? O informație din 2012 despre „cel mai nou telefon” nu mai e valabilă.
3. **De unde** știe? Dă surse, cifre, linkuri?
4. **De ce** a scris? Ca să informeze, ca să vândă ceva sau ca să te enerveze?
5. **Mai spune cineva** la fel, independent?

EXEMPLU

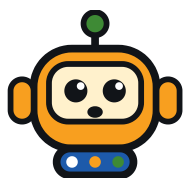
Pe Wikipedia în română găsești un articol despre Ștefan cel Mare. E un început bun. La finalul articolului sunt **notele și sursele**: cărți și documente de unde vin informațiile. Pentru un referat, citești articolul ca să înțelegi, apoi mergi la surse și le citezi pe ele, nu Wikipedia.

ATENȚIE!

Copiatul de pe internet se vede. Profesorii caută propozițiile pe Google în două secunde. Citește, înțelege, închide pagina și scrie cu cuvintele tale. Dacă folosești o idee sau o frază de la cineva, spui de unde ai luat-o. Asta se numește citare și e semn de seriozitate, nu de slăbiciune.

EPISODUL 5

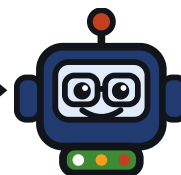
ÎNVĂȚ CEVA NOU: PROGRAMARE, ENGLEZĂ, BANI



BIT

Școala e școală. Dar eu vreau să învăț ceva al meu. De exemplu, să fac un joc.

Se poate, gratuit, de azi. Programare, engleză, bani: toate contează la un viitor loc de muncă și toate se învață în 15 minute pe zi.



DOT

► 5.1. PROGRAMARE: DE LA JOC LA MESERIE

SITE	CE GĂSEȘTI	VÂRSTĂ
scratch.mit.edu	Programare cu blocuri colorate, în română. Faci jocuri și animații în prima oră. Cont opțional (pentru a salva proiectele).	8–14
code.org/ro	Cursuri complete, în română, de la zero. Îți ține minte progresul. Gratuit, fără limită.	6–18
adfaber.org/kids-in-tech	Cursuri gratuite de Scratch, Python, HTML și CSS, Arduino, de la Asociația Adfaber. Pentru elevi și pentru profesorii care vor să predea.	10–18
codekids.ro	Program de 2 ani de programare și robotică, în biblioteci din orașe mici și sate. Gratuit. Întreabă la biblioteca ta dacă participă.	10–14
hourofcode.com/ro	Activități de o oră, pentru început, în română.	Toți

EXEMPLU

Prima ta oră de programare, azi:

1

Intră pe scratch.mit.edu, apasă **Creează**. Dacă site-ul e în engleză, apasă pe globul din stânga sus și alege **Română**.

2

Trage blocul „când se dă clic pe steag” în mijloc, apoi blocul „mergi 10 pași” sub el. Apasă steagul verde. Pisica se mișcă. Felicitări, ai programat.

3

Urmează tutorialul de pe pagină (butonul **Tutoriale**) pentru primul tău joc.

► 5.2. ENGLEZĂ ȘI ALTE LIMBI

- duolingo.com: lecții de 5 minute pe zi, ca un joc, în română. Versiunea gratuită e suficientă; nu ai nevoie de abonament. Dacă apare reclama pentru „Super”, apasă „Nu, mulțumesc”.
- **Filme și seriale cu subtitrare în engleză**, nu în română. Primele episoade sunt grele, apoi urechea se obișnuiește.
- **Canalele YouTube** pe care le urmărești oricum: alege-le pe cele în engleză despre lucrurile care îți plac (jocuri, muzică, sport). Înveți fără să simți.

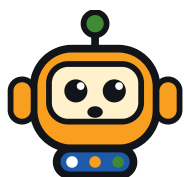
► 5.3. BANI ȘI VIAȚĂ DE ZI CU ZI

- scoaladebani.ro: educație financiară pentru tineri, gratuit. Ce e un buget, cum funcționează un card, ce e un credit și cum să nu cazi în capcane.
- mathigon.org: un manual de matematică interactiv, cu puzzle-uri, parțial tradus în română.

AM REUȘIT!

Dacă faci 15 minute pe zi pe una dintre platformele de mai sus, într-un an ai peste 90 de ore de învățat ceva ce școala nu îți oferă. Scrie în CV și la admitere.

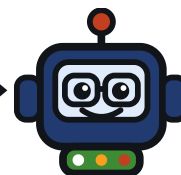
INTELIGENTA ARTIFICIALĂ: COLEG DE ÎNVĂȚAT, NU DE COPIAT



BIT

Dacă îi dau tema lui ChatGPT, mi-o face în 10 secunde. Care e problema?

Că nu înveți nimic, iar profesorul își dă seama. Folosește-l ca pe un coleg deștept care te întreabă și îți explică, nu ca pe un robot care scrie în locul tău. Și verifică tot ce spune: uneori inventează.



DOT

► 6.1. CELE 5 REGULI

1

Îi ceri să te învețe, nu să scrie în locul tău. „Explică-mi de ce” în loc de „scrie-mi compunerea”. Ce scrie AI-ul nu e al tău și profesorii își dau seama.

2

Verifici orice cifră, dată sau citat. AI-ul inventează uneori surse care nu există. Cauți în manual sau pe un site oficial înainte să folosești.

3

Nu îi dai date personale. Niciodată numele complet, adresa, școala, poze cu tine sau parole. Vorbești cu un program de pe un server, nu cu un prieten.

4

Îl pui să te testeze. „Pune-mi 5 întrebări din lecția despre fotosinteză și spune-mi unde greșesc.” Așa înveți cu adevărat.



Îți scrii singur concluzia. După ce ai înțeles, închizi fereastra și scrii cu cuvintele tale. Dacă nu poți explica fără AI, nu ai învățat încă.

► 6.2. CE SĂ ÎI SCRII, CONCRET

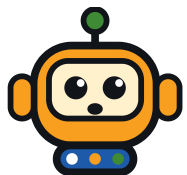
EXEMPLU

Mesaje bune pentru un AI (le poți copia):

- „Sunt în clasa a VII-a. Explică-mi **ecuațiile de gradul întâi** pas cu pas, cu un exemplu simplu, apoi dă-mi 3 exerciții să le rezolv eu. Nu îmi da rezolvarea până nu încerc.”
- „Am scris acest paragraf pentru un referat la istorie. **Nu îl rescrie.** Spune-mi doar ce nu e clar și ce greșeli de gramatică am.”
- „Pune-mi **10 întrebări** din lecția despre Unirea Principatelor. După fiecare răspuns al meu, spune-mi dacă e corect și de ce.”
- „Explică-mi **ca unui copil de 12 ani** ce e un algoritm.”

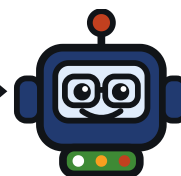
ATENȚIE!

- Multe aplicații de AI cer vârsta minimă de 13 ani, iar unele de 18 ani fără acordul părinților. Citește condițiile și vorbește cu părinții.
- Versiunile gratuite sunt suficiente pentru școală. Nu plăti abonamente și nu da cardul nimănui.
- Dacă la școală este interzis AI-ul pentru o temă, nu îl folosești. Regula profesorului e mai importantă decât acest ghid.

**BIT**

Cineva de vârsta mea îmi scrie că mă cunoaște și vrea poze. Pare de treabă.

Pe internet ești la fel de real ca pe stradă, dar nu toți cei care îți scriu sunt cine spun că sunt. Blochezi, spui unui adult și citești regulile de mai jos.

**DOT**

► 1.1. CE NU PUBLIC NICIODATĂ

- Adresa de acasă, școala, programul (când ești singur acasă).
- Poze cu buletinul, carnetul de elev, cardul sau biletele de avion.
- Poze sau videoclipuri cu tine pe care nu ai vrea să le vadă bunica sau dirigintele. Odată trimise, nu mai sunt ale tale.
- Parole și coduri primite prin SMS. Nimănui, nici „prietenului”, nici „suportului tehnic”.

► 1.2. CONTURI ȘI PAROLE



O parolă lungă e mai bună decât una complicată: **trei cuvinte și o cifră**, de exemplu „ghiozdan-albastru-vineri-7”. Ușor de ținut minte, greu de ghicit.



Parole diferite la email și la rețelele sociale. Dacă îți sparg una, nu le au pe toate.



Activează **verificarea în doi pași** la email și la jocuri (în Setări, la Securitate).
Primești un cod pe telefon la fiecare conectare nouă.



Setează conturile de pe rețelele sociale pe **privat**, ca să te vadă doar cei pe care îi accepți.

► 1.3. „CINEVA ÎMI SCRIE ȘI NU ÎL CUNOSC”

ATENȚIE!

- Cineva care spune că e „de vârsta ta”, îți face complimente și vrea repede poze sau o întâlnire între patru ochi: **blochezi și spui unui adult**. Nu e vina ta, e o schemă cunoscută.
- „Ai câștigat un telefon, dă-ne adresa și plătește transportul”: înșelătorie.
- Un „prieten” îți cere bani sau codul primit prin SMS „pentru o urgență”: contul lui a fost spart. Sună-l la telefon.
- Un link primit pe WhatsApp sau TikTok, „uite ce am găsit despre tine”: nu apăsa.

► 1.4. HĂRȚUIRE ONLINE (CYBERBULLYING)



Nu **răspunzi** la mesaje răutăcioase. Cine hărțuiește vrea reacție.



Faci **captură de ecran** (dovadă), apoi **blochezi și raportezi** contul pe platformă.



Spui unui adult în care ai încredere: părinte, diriginte, consilierul școlar. Nu e „pârât”, e protejat.

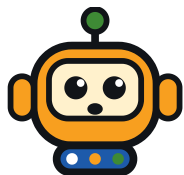


Dacă nu poți vorbi cu nimeni din jur, sună gratuit la **Telefonul Copilului 116 111** sau scrie pe oradenet.ro, programul Salvați Copiii pentru siguranța pe internet.

► 7.5. TIMPUL DE ECRAN

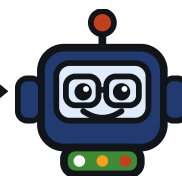
PONT

- Telefonul **nu doarme în cameră**. Somnul face mai mult pentru note decât orice aplicație.
- Când înveți, pui telefonul pe **Nu deranja** și în altă cameră. 25 de minute de învățat, 5 minute pauză.
- Verifică în Setări cât timp stai pe fiecare aplicație (Timp de utilizare / Bunăstare digitală). Cifra surprinde pe toată lumea.

**BIT**

Au fost multe. Ce trebuie să țin minte neapărat?

Cinci site-uri, cinci verificări și două numere. Încap pe un cartonaș. Decupează-l sau fă-i o poză.

**DOT**

Decupează pagina sau fă-i o poză. E tot ce ai nevoie să ții minte.



▶ **CELE 5 SITE-URI DE BAZĂ**

1. manuale.edu.ro : toate manualele
2. edu.ro : subiecte și modele de examen
3. platformadigitaliada.ro sau ro.khanacademy.org : lecții și exerciții
4. ro.wikisource.org + dexonline.ro : cărți și dicționar
5. code.org/ro sau duolingo.com : ceva nou, 15 minute pe zi



▶ **CELE 5 VERIFICĂRI ÎNAINTE SĂ CRED CEVA DE PE INTERNET**

1. Cine a scris?
2. Când?
3. De unde știe? Are surse?
4. De ce a scris: informează, vinde sau enervează?
5. Mai spune ceva la fel, independent?

▶ **NUMERE ȘI LOCURI DE AJUTOR**

116 111

Telefonul Copilului,
gratuit, pentru orice
problemă, inclusiv
online

112

Urgențe: pericol
imediat

ORADENET.RO

Siguranță pe internet,
consiliere și raportare,
Salvați Copiii

▶ **DATELE MELE (COMPLETEZ DE MÂNĂ)**

Adresa mea de email: _____

Profesorul la care pot cere ajutor: _____

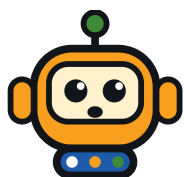
Biblioteca de lângă mine (program): _____

Adultul de încredere pe care îl sun dacă ceva nu e în regulă online:

Examenul meu este pe data de: _____

BONUS

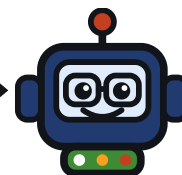
O PAGINĂ PENTRU PĂRINȚI, BUNICI ȘI PROFESORI



BIT

Mama vrea să mă ajute, dar zice că nu mai știe matematică.

Nu trebuie să știe materia. Trebuie să știe unde e materia, să pună întrebări și să fie acolo. Pagina asta e pentru ea.



DOT

► CUM AJUTAȚI FĂRĂ SĂ ȘTIȚI MATERIA

- Întrebați „ce ai de făcut azi?” și cereți copilului să vă explice lecția cu cuvintele lui. Cine explică, învață de două ori.
- Deschideți împreună manuale.edu.ro și platformadigitaliada.ro. Din prima seară, copilul știe că există un loc unde poate exersa singur.
- Un loc și o oră fixe pentru învățat, cu telefonul în altă cameră. Rutina face mai mult decât meditațiile.
- Lăudați efortul, nu nota. „Ai lucrat o oră la asta” contează mai mult decât „ai luat 8”.

► MEDITAȚII ȘI SPRIJIN GRATUIT

UNDE	CE OFERĂ
forlife.ro	„Adoptă intelectual un copil”: meditații online gratuite cu profesori voluntari, inițiativa profesorului Ovidiu Bădescu. Înscriere printr-un formular pe site.

MOV, Meditații Oferite de Voluntari (Asociația Lume Bună)	Liceeni voluntari fac meditații online pentru Evaluarea Națională cu elevi din mediul rural. Căutați-i pe Facebook.
UiPath Foundation	Program de sprijin educațional pentru copii de 11–16 ani din comunități vulnerabile (București-Ferentari, Cluj, Vaslui, Galați, Botoșani, Olt).
Primăria și Direcția de Asistență Socială din localitate	Unele orașe (de exemplu Oradea) oferă meditații gratuite la română, matematică și engleză. Întrebați la primărie sau la școală.
Biblioteca județeană	Calculatoare, internet, cursuri CODE Kids, cărți digitale cu cardul de bibliotecă.

► **SIGURANȚA COPILULUI ONLINE: 4 LUCRURI DE FĂCUT ÎN SEARA ASTA**

1

Intrați pe oradenet.ro, secțiunea pentru părinți. Sunt ghiduri scurte, pe vârste.

2

Setați împreună conturile copilului pe **privat** și activați **verificarea în doi pași** la email.

3

Stabiliți regula: **telefonul nu doarme în dormitor.**

4

Spuneți-i copilului, cu cuvintele acestea: „Dacă ți se întâmplă ceva ciudat pe internet, îmi spui și nu te cert.” Asta deschide ușa.

► **NU AVEȚI UN DISPOZITIV PENTRU COPIL?**

Solidaritate Digitală primește laptopuri, tablete și telefoane donate, le verifică și le dă elevilor care nu au. Scrieți la info@solidaritate-digitala.ro sau rugați profesorul sau școala să ne scrie în numele mai multor copii.

Solidaritate Digitală · Ghid Elev Digital · Asociația Evoluție și Responsabilitate (AER), programul „Șanse egale la educație digitală”. Material gratuit; poate fi tipărit și distribuit liber în școli, biblioteci și comunități. Resursele au fost verificate în octombrie 2026.