edi for juv_

Digital Empowerment for Inclusion: Strengthing Skills and Capacities in Vulnerable Youth

2024-1-ES02-KA220-YOU-00243345

Manual pentru Tinerii Vulnerabili

TABELUL REVIZUIRII CALITĂȚII

Recenzie	Data	Descrierea modificării	Semnătură
0	22/05/2026	Versiunea inițială	

DECLINARE RESPONSABILĂ

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale Spaniole. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională Spaniolă nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

LICENȚĂ CREATIVE COMMONS

Conținutul acestui document poate fi copiat, reprodus sau modificat conform regulilor de mai sus. În plus, o confirmare a autorilor documentului și a tuturor părților aplicabile ale notificării de drepturi de autor trebuie să fie referențiate clar.

© - 2024 - Proiectul EDI-FORJUV. Toate drepturile rezervate.


GHID PENTRU
TINERI VULNERABILI
Competențe digitale pentru viața de zi cu zi, învățare și muncă
Modulele 1–10 + Glosar, Abrevieri și Reguli de memorare
Siguranță
Protejează-te pe tine și pe ceilalți online.
Încredere
Crede în tine însuți. Tu poți reuși!
Competențe
Construiește competențe digitale practice pas cu pas.
Învățare
Învățăi oricând, oriunde.
Oportunitate
Competențe noi. Alegeri mai bune. Viitor mai luminos.
BINE AI VENIT!
VIITORUL TĂU
ÎNCEPE ACUM
Învăț
Exersez
Conectez
Cresc
Pași mici. Schimbări mari.
PLANUL DE AZI
Învăț
Exersează
Aplică
Reușește
Poți face asta!
Fii bun cu tine însuți
Focusează
Planifică
Acționează
Progres Nu Perfecțiune
Obiectivele mele
Învăț
Mă îmbunătățesc
Îi ajut pe ceilalți
Îmi construiesc viitorul
Sunt capabil(ă)
Sunt puternic(ă)
Sunt pregătit(ă)
Învață inteligent | Rămâi în siguranță | Conectează-te | Creează oportunități | Construiește-ți viitorul
AI PUTEREA. NOI SUNTEM AICI SĂ TE AJUTĂM SĂ O FOLOSEȘTI.

BINE ATI VENIT !

Acest manual este conceput pentru a sprijini tinerii vulnerabili și alți cursanți cu niveluri de început mixte în dezvoltarea abilităților digitale practice pas cu pas. Se concentrează pe situații cotidiene care contează în viața reală: folosirea unui dispozitiv cu încredere, deplasarea în siguranță online, comunicarea clară, organizarea informațiilor, rezolvarea problemelor calm și participarea responsabilă în spațiile digitale.

Manualul este scris într-un mod simplu, susținător și practic. Este deosebit de potrivit pentru cursanții care pot avea încredere digitală scăzută, acces limitat la dispozitive sau internet, dispozitive partajate sau mai puține oportunități de sprijin ghidat. Scopul nu este de a supraîncărca cursantul cu limbaj tehnic, ci de a oferi pași clari și gestionabili care pot fi folosiți în situații reale.

Scopul Manualului

Acest manual a fost creat pentru a ajuta cursanții să-și construiască încrederea digitală prin acțiuni practice. Nu tratează competența digitală ca pe un subiect abstract. În schimb, se concentrează pe sarcini digitale cotidiene care pot afecta învățarea, comunicarea, oportunitățile, siguranța și participarea în societate.

Scopul este de a ajuta cursantii:

- sa foloseasca dispozitivele cu mai multa incredere,

- sa se simta mai in siguranta in mediul online,
- sa comunice mai clar,
- sa organizeze si sa creeze continut digital util,
- sa rezolve problemele commune fara panica,
- si sa participe mai responsabil in spatiile digitale.

Manualul recunoaște, de asemenea, că dificultățile digitale nu sunt doar tehnice. Mulți elevi experimentează stres, confuzie, rușine, scădere de încredere în sine sau teamă de a face greșeli. Din acest motiv, modulele folosesc un limbaj calm, pași mici, repetiție și exemple reale pentru a reduce presiunea și a susține progresul gradual.

Cum sa folosesti acest Manual

Acest manual este organizat în 10 module. Modulele sunt concepute să se construiască unele pe altele și să creeze o cale de învățare treptată, dar pot fi folosite flexibil, în funcție de nevoile cursantului.

Cursanții pot:

- parcurge modulele în ordine,
- să se întoarcă la un anumit modul când au nevoie de ajutor în acea zonă,
- Repetă activitățile de mai multe ori,
- sau folosește secțiuni selectate pentru revizuire și practică.

Manualul este potrivit pentru auto-studiu, dar poate fi folosit și cu sprijinul unui lucrător cu tineret, profesor, mentor, instructor sau altă persoană de încredere.

Deoarece manualul este conceput în principal pentru învățare și practică, evaluarea formală este de așteptat să aibă loc în exterior, în funcție de contextul în care este folosit.

CUPRINS

MODULUL 1: CONȘTIENTIZAREA DE SINE ȘI ABILITĂȚILE DIGITALE DE BAZĂ 6
MODULUL 2: NAVIGAȚIE PE INTERNET ȘI SECURITATE 15
MODULUL 3: INSTRUMENTE DIGITALE COLABORATIVE 25
MODULUL 4 – MANAGEMENTUL INFORMAȚIILOR ȘI CREAREA DE CONȚINUT 35
MODULUL 5 – REZOLVAREA PROBLEMELOR ȘI GÂNDIREA CRITICĂ 44
MODULUL 6 – CETĂȚENIE DIGITALĂ ȘI CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ 53
MODULUL 7 – BAZELE IEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI 64
MODULUL 8 – EUROPASS PENTRU EDUCAȚIE, FORMARE ȘI MUNCĂ 75
MODULUL 9 – MANAGEMENTUL MEMORIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI, ÎNVĂȚARE ȘI MUNCĂ 85
MODULUL 10 – CAZURI PRACTICE PENTRU SARCINI DIGITALE DIN VIAȚA REALĂ 95
ANEXA 1: CĂUTAREA OPORTUNITĂȚILOR ÎN ȚARA TA 105
PARTEA A – DE LA COMPETENȚELE DIGITALE LA ACȚIUNEA PENTRU ANGAJAREA 106
PARTEA B – CĂUTAREA UNUI LOC DE MUNCĂ 107
PARTEA C – UTILIZAREA MODULULUI 8 ÎN CONTEXTUL ȚĂRII 111
PARTEA D – SITE-URI DE CĂUTARE A UNUI LOC DE MUNCĂ ÎN ȚARA RESPECTIVĂ 112
ANEXA 2: GLOSAR 119
ANEXA 3: ACRONIME 128
MEMENTO SUPLIMENTAR DE SIGURANȚĂ: TERMENI PE CARE CURSANȚII NU AR TREBUI SĂ O ÎMPĂRTĂȘEASCĂ NICIODATĂ 135



MODULUL 1: CONȘTIENTIZAREA DE SINE ȘI ABILITĂȚILE DIGITALE DE BAZĂ

Cum să folosești acest modul

Acest modul este scris pentru **un singur elev.** Mergi în ritmul tău. Dacă ceva ți se pare confuz, pune pauză, recitește pasul și încearcă din nou. Progresul nu ține de viteză — ci de a repeta acțiuni simple până când acestea par normale.

Dacă poți studia doar puțin azi, e în regulă. Chiar **și 10 minute** de antrenament contează.

Pornire rapidă (10 minute)

1. Citiți slide-urile 1–3.
2. Fă o mică acțiune: ajustează luminozitatea SAU deschide setările SAU creează un folder.
3. Oprește-te. Mâine, fă încă o mică acțiune.

Prezentare generală a modulului M1.0

Obiectivul principal: Cunoașterea dispozitivului tău, construirea încrederii și învățarea elementelor de bază care fac restul mai ușor.

Rezultate ale învățării (Modulul 1)
Până la finalul acestui modul, veți putea să:

- **LO1:** Identifică părțile de bază ale unui smartphone sau calculator și explică ce fac acestea.
- **LO2:** Folosește setările tastelor (limbă, luminozitate, volum, opțiuni de accesibilitate) pentru a face dispozitivul mai ușor de folosit.
- **LO3:** Creează o structură simplă de foldere și salvează, redenumește și găsește un fișier.
- **LO4:** Descrie-ți nivelul de încredere în sine cu instrumentele digitale și alege-ți un singur obiectiv personal de practicat.

Competențe cheie (exemple)

- Alfabetizare digitală de bază; autogestionare; învățarea învățării; comunicare.

Nicio condiție prealabilă. Dacă nu ai folosit niciodată un dispozitiv până acum, acest modul este tot pentru tine.

Ce vei construi în acest modul (unelte simple pe care le păstrezi)

- Un obicei de "recuperare calmă": dacă apeși pe obiectul greșit, poți oricând să te întorci și să încerci din nou.
- O configurație de confort: luminozitate, volum, limbă și o singură opțiune de accesibilitate.
- Un obicei simplu de foldere: un loc pentru fișierele importante, ca să nu le pierzi.
- Un obiectiv săptămânal pe care îl alegi singur.

Lecția M1.1: Sesiune bazată pe prezentare

M1.1.1 Metadate ale lecției

- **Titlul sesiunii:** "Pot să fac asta: să mă obișnuiesc cu dispozitivul meu"
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format:** Doar online (auto-studiu, singur elev)
- **Materiale:** Un smartphone și/sau laptop (împărțit este în regulă), încărcător, hârtie + pix (opțional)

Textul prezentării M1.1.2

Prezentare lipește aici.

M1.1.3 Activități integrate

Aceste activități sunt scurte și practice. Dacă nu poți termina toți pașii, fă **doar Step 1** și revino mai târziu.

Activitatea 1: "Găsește controalele" (listă de verificare solo)

- **Materiale:** Dispozitivul tău
- **Pași:**
  1. Localizează: butonul de pornire, butoane de volum, port de încărcare, cameră.
  2. Pornește/oprește ecranul o dată.
  3. Deschide o aplicație și întoarce-te la casă.
  4. Scrie o propoziție: "Ce ți s-a părut ușor? Ce ți s-a părut confuz?"
- **Dacă te simți anxios:** uită-te o dată mai întâi (fără să atingi), apoi încearcă încet.
- **Sprijin suplimentar pentru începători:** Dacă îți tremură mâinile sau te simți grăbit, numără încet până la 3 înainte de fiecare pas.

Activitatea 2: "Primul meu sistem de foldere" (practică solo)

- **Materiale:** Dispozitivul tău
- **Pași:**
  1. Creează 3 foldere: "My Docs", "Photos", "Job/School".
  2. Salvează un fișier (fotografie sau notă) în folderul corect.
  3. Închide totul și găsește din nou fișierul.
  4. Redenumește fișierul cu un nume clar (exemplu: Notes_MyPlan_2026).
  5. Opțional: creează un folder suplimentar de care chiar ai nevoie (de exemplu: "Health" sau "Applications").
- **Dacă dispozitivul este partajat:** folosește un folder "Practice" pe care îl poți șterge.
- **Dacă nu găsești fișierul mai târziu:** deschide Fișiere → deschide Descărcări → sortează după "Recent".

Studiu de caz M1.2: Documentul pierdut

M1.2.1 Metadate ale studiului de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Documentul pierdut"
- **Link modul:** Modulul 1 – Conștientizare de sine și abilități digitale de bază
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Salvare + denumire + găsirea fișierelor

M1.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Folosește un obicei simplu de foldere și denumire a fișierelor pentru a evita pierderea fișierelor importante și a reduce stresul.

M1.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz arată o situație foarte comună: faci munca (descarcă, completezi, faci poze), iar apoi pierzi fișierul în cel mai nepotrivit moment.

Scopul este să te ajut să înțelegi două lucruri:

- Nu este un eșec personal — este un obicei lipsă.
- Un sistem mic (un folder + nume clare) poate elimina multă panică.

De ce contează acest lucru în viața reală: Acest lucru se întâmplă adesea la aplicații de angajare/formare, documente școlare, formulare medicale și aplicații pentru beneficii. Un obicei simplu de a folosi foldere economisește timp și îți protejează oportunitățile.

M1.2.4 Narațiunea studiului de caz

Context și context:
Sam are 19 ani și aplică pentru un program de formare care ar putea duce la un prim stagiu plătit. Sam folosește în principal un telefon,

internetul nu este întotdeauna stabil, iar spațiul de stocare al telefonului este aproape plin.

Cererea prevede:

- un formular de descărcat, completat și salvat,
- și o fotografie cu un act de identitate.

Situația/problema
principală Sam descarcă formularul, îl completează, îl salvează și face poze cu actul de identitate. Mai târziu, când vine momentul să trimiți cererea, stresul începe:

- Fișierul nu este ușor de găsit,
- folderul Downloads este plin de nume de fișiere confuze,
- Și căutarea telefonică arată prea multe rezultate.

Sam începe să se gândească: "Am făcut ceva greșit. O să ratez termenul limită."

De ce se întâmplă asta
? Este ceva comun. Fișierele pot fi salvate în locuri diferite în funcție de aplicație, fotografiile pot fi stocate separat, spațiul de stocare poate fi redus, iar stresul poate face ca oamenii să dea click prea repede.

Punctul de
decizie Sam are trei opțiuni:

1. Renunță și încearcă mai târziu.
2. Caută la întâmplare și intră în panică.
3. Oprește-te și organizează-te mai întâi.

Cea mai bună opțiune este **să te oprești și să te organizezi mai întâi**.

Pași de acțiune
Sam deschide aplicația de fișiere, creează un folder numit **Aplicații**, iar în el creează **Training_2026**.

Apoi Sam:

1. deschide **Downloads**, sortează după **Recent** și găsește formularul,
2. mută formularul în **Aplicații → Training_2026**,
3. îl redenumește clar ca Form_Training_2026,
4. găsește cea mai bună fotografie de identificare,
5. îl salvează sau îl mută în același folder,
6. redenumindu-l clar ca ID_front_Training_2026.

Dacă este nevoie, Sam face și un mic backup trimițându-și fișierul pe email sau salvând o copie într-o aplicație cloud deja folosită.

Rezultat
: Sam găsește fișierele corecte și trimite cererea la timp. Lecția mai mare este simplă: nu a fost un eșec personal. Sam avea nevoie doar de un sistem clar.

M1.2.5 Concluzii cheie

- Pierderea fișierelor este comună — este o problemă de obicei, nu a ta.
- Un **singur dosar** pentru un subiect important reduce panica.
- Numele fișierelor ar trebui să răspundă: **Ce este? Pentru ce? Ce an/lună?**
- Când ești stresat, pune pauză și folosește o metodă: **creează un loc → caută → mută-te → redenumește**.
- Dacă stocarea este plină, salvarea poate eșua — ștergerea câtorva capturi vechi poate rezolva problema.

M1.3 Resurse de Micro-Învățare (2 Elemente)

M1.3.1 Resursa Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "3 setări care fac telefonul tău mai ușor (Android + iPhone)"
- **Format:** Short YouTube video(s)
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO2

- **Descriere foarte scurtă:** Luminozitatea, dimensiunea textului și tastarea vocală — pași rapizi pentru a-ți face telefonul mai confortabil.
- **Utilizare sugerată:** După lecție / auto-studiu
- **Linkuri online (YouTube):**
  - **Android (text și dimensiunea afișajului):** https://www.youtube.com/watch?v=fMmRI6D45rw
  - **iPhone (Dictare — vorbește cu tipul):** https://www.youtube.com/watch?v=OBYo2QL758E
  - **iPhone (Control vocal — opțiune hands-free):** https://www.youtube.com/watch?v=eg22JaZWAgs

Ghid de utilizare rapidă

1. Deschide **setările**.
2. Verifică **luminozitatea**.
3. Verifică **dimensiunea textului** sau accesibilitatea.
4. Încearcă **să scrii vocal** o dată.
5. Păstrează o setare utilă pentru săptămâna următoare.

M1.3.2 Resursa Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Ghid rapid pentru folder: Salvează-l – Numește-l – Găsește-l (cu ajutor video)"
- **Format:** Conținut infografic + ghid vizual opțional pe YouTube
- **Rezultatul de învățare țintă:** LO3
- **Descriere foarte scurtă:** Un obicei simplu de a salva, denumi și găsi fișiere.
- **Utilizare sugerată:** În timpul/după lecție
- **Linkuri online (ghiduri vizuale YouTube):**
  - **iPhone (găsiți descărcările în Fișiere):** https://www.youtube.com/watch?v=uStW240j09g
  - **iPhone (ghid pentru începători în aplicația Files):** https://www.youtube.com/watch?v=e-cY0oGZ_go

- **Android (Manager de fișiere / bazele aplicației Fișiere):** https://www.youtube.com/watch?v=6eHTqjYE5iM

Ghid rapid

- Creează un folder pentru lucruri importante.
- Salvează fișierul în acel folder.
- Redenumește-l clar.
- Închide totul și găsește-l din nou.
- Fă un backup simplu dacă este nevoie.

Mini exercițiu: Creează un folder astăzi și salvează un fișier în el.

M1.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Ghid telefonic pentru începători (Android/iPhone)"
- **Tip:** Articol / ghid interactiv
- **Descriere scurtă:** Un ghid simplu pentru începători despre acțiunile de bază ale telefonului.
- **Motivul includerii:** Exerciții suplimentare pentru LO1–LO2
- **Link:** https://support.google.com/accessibility/android/answer/16323943



MODULUL 2: NAVIGAȚIE PE INTERNET ȘI SECURITATE

Cum să folosești acest modul

Acest modul este scris pentru **un singur elev.** Mergi în ritmul tău. Dacă ceva ți se pare confuz, pune pauză, recitește pasul și încearcă din nou. Majoritatea problemelor online apar atunci când oamenii se simt grăbiți — așa că cel mai bun instrument este **pauza**.

O regulă pentru acest modul: Dacă ceva cere bani, parole sau coduri — **oprește-te și verifică**.

Prezentare generală a modulului M2.0

Obiectiv principal: Navigarea și căutarea în siguranță, recunoașterea riscurilor comune online și protejarea confidențialității tale.

Rezultatele învățării (Modulul 2)
Până la finalul acestui modul, veți putea să:

- **LO1:** Folosește un motor de căutare pentru a găsi informații și a alege surse mai de încredere.
- **LO2:** Explică ce sunt datele personale și numește cel puțin 3 modalități de a le proteja.
- **LO3:** Recunoaște escrocheriile online comune (phishing, concursuri false, impersonare de identitate).
- **LO4:** Folosește pași simpli de siguranță: parole/PIN-uri puternice, actualizări și conexiuni mai sigure.

Competențe cheie (exemple)

- alfabetizare informațională; siguranța online; luarea deciziilor.

Precondiții
Modulul 1 este util (navigare de bază a dispozitivelor), dar nu este obligatoriu.

Lecția M2.1: Sesiune bazată pe prezentare (auto-studiu)

M2.1.1 Metadate lecții

- **Titlul sesiunii:** "Internet sigur: căutare, verificare, protejare"
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format:** Doar online (auto-studiu, singur elev)
- **Materiale:** Un telefon și/sau calculator; internet, dacă este disponibil; hârtie + pix (opțional)

Text de prezentare M2.1.2

Prezentare lipește aici.

M2.1.3 Activități Integrate (Auto-Studiu)

Aceste activități sunt scurte și practice. Dacă nu poți termina toți pașii, fă **doar Step 1** și revino mai târziu.

Activitatea 1: "Ai încredere sau nu?" mini-căutare (practică solo)

- **Obiectiv:** Exersează găsirea informațiilor online și alegerea unui rezultat mai de încredere.
- **Materiale:** Telefon sau calculator + internet (datele mobile sunt în regulă)

Pași

1. Alege un subiect care îți pasă cu adevărat. Exemple:
    - cum să scrii un CV
    - Cum să aplici la un curs
    - Sfaturi gratuite pentru interviul de angajare
    - Cum să creezi o adresă de email

2. Deschide-ți browserul (Chrome, Safari, Firefox — oricare este în regulă).
3. Apasă bara de sus (unde sunt adresele site-urilor), tastează subiectul și apasă **Căutare**.
4. Deschide trei rezultate, unul câte unul.
    - Dacă vezi "Reclamă" sau "Sponsorizat", asta este o reclamă. Poate fi în regulă, dar nu ai încredere doar pentru că e prima.
5. Pentru fiecare rezultat, fă **cele 3 verificări rapide** și scrie răspunsuri scurte în Note sau pe hârtie:
    - **CINE?** Cine l-a făcut? (numele organizației, pagina Despre, contact)
    - **CÂND?** Există o dată sau o actualizare recentă?
    - **UNDE?** Adresa web pare normală sau ciudată (litere/cifre/ortografie aleatorii)?
6. Alege-o pe cea mai bună și scrie o propoziție:
    - "Am mai multă încredere în asta pentru că ... (exemplu: este oficial / autor clar / dată actualizată)."

Dacă te simți blocat

- Dacă o pagină este plină de reclame, întoarce-te și alege un alt rezultat.
- Adaugă un cuvânt în plus la căutarea ta: **ghid, oficial** sau **PDF**.
- Dacă internetul tău este slab, deschide doar un singur rezultat odată, apoi închide-l.

Verifică-te

- A arătat cel puțin un rezultat clar cine l-a creat?
- Cel puțin un rezultat ți s-a părut "curat" (nu insistent, fără să cer date personale)?

Activitatea 2: "Identifică mesajul de înșelătorie" (practică solo)

- **Scop:** Recunoaște semnele de înșelătorie și exersează răspunsul în siguranță.
- **Materiale:** telefon (aplicație de mesagerie) + aplicație de notițe sau hârtie

Partea A — Citește și marchează semnele de avertizare Citește aceste mesaje. Subliniază sau enumeră semnele de avertizare pe care le observi.

- **Mesaj A:** "Pachetul dumneavoastră vă așteaptă. Confirmă livrarea aici: [link]."
- **Mesaj B:** "Felicitări! Ai câștigat un telefon. Plătește 2€ transport acum."
- **Mesaj C:** "Bună, sunt eu. Am nevoie de codul tău rapid. Trimite-l acum."

Semnele frecvente de avertizare includ:

- Cuvinte de presiune ("acum", "urgent", "limitat")
- Cerând bani, parole sau un cod de verificare
- Ortografie ciudată a legăturilor
- mesaje care încearcă să te sperie ("contul se va închide") sau să te entuziasmeze ("ai câștigat!")

Partea B — Scrie-ți răspunsul sigur (alege un șablon) Alege un șablon și copieaz-l în aplicația Notes:

- "Nu dau click pe linkuri din mesaje. O să verific site-ul/aplicația oficială."
- "Nu pot ajuta cu coduri sau parole. Vă rugăm să contactați suportul oficial."
- "Nu sunt sigur că e real, așa că nu voi continua."

Partea C — Bloc/raport de practică (pași generici)

1. Deschide chat-ul/mesajul.
2. Atinge numele expeditorului (sus pe ecran) SAU apasă și ține apăsat mesajul.

3. Alege **Blochează** sau **Raportează** (dacă este disponibil).

Dacă ai dat deja click (plan fără panică)

- Dacă ai introdus o parolă: schimb-o acum (începe cu emailul).
- Dacă ai introdus detaliile bancare/cardului: contactează cât mai curând suportul băncii/aplicației.
- Dacă ai împărtășit un cod: schimbă parolele și activează verificarea în doi pași acolo unde este posibil.

Verifică-te
Scrie o regulă personală pe care o vei urma:

- "Dacă un mesaj cere bani sau un cod, mă opresc și verific."

Studiu de caz M2.2: Telefonul gratuit care nu a fost gratuit

M2.2.1 Metadate ale studiului de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Telefonul gratuit care nu a fost gratuit"
- **Link modul:** Modulul 2 – Navigație și Securitate pe Internet
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Identificarea escrocheriilor + protejarea datelor personale

M2.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Recunoaște tacticile de presiune ale escrocherii și alege o acțiune sigură (pauză, verificare, blocare/raportare).

M2.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz te ajută să practici o situație realistă: un mesaj care pare interesant ("Ai câștigat!"), dar este conceput să-ți fure banii sau

informațiile personale. Vei învăța un obicei simplu pe care îl poți folosi oricând: **Pauză → Verifică → Decide**.

M2.2.4 Narațiunea studiului de caz

Cadru și context:
Maya are 18 ani și folosește telefonul și date mobile. Ea caută oportunități și și-ar dori un telefon nou pentru că cel actual este vechi.

Situație/problemă
principală Ea vede un mesaj care spune că a câștigat un smartphone nou. Linkul deschide o pagină care arată profesionistă și cere:

- numele ei complet,
- Adresă de domiciliu,
- Număr de telefon,
- și o mică taxă de livrare pe card.

Maya se simte entuziasmată, iar o prietenă îi spune să o facă repede.

De ce este riscant?
Mesajul creează urgență, cere plată și informații sensibile și folosește un link suspect. Comentariile de pe pagină par și ele prea perfecte și repetitive.

Punctul de decizie
Maya are trei opțiuni:

1. Dă click și plătește repede.
2. Ignoră și șterge.
3. Faceți o pauză și verificați.

Cea mai sigură opțiune este **să pui pauză și să verifici**.

Pași de acțiune
Maya închide pagina și caută ea însăși numele brandului în loc să folosească linkul. Ea verifică dacă giveaway-ul apare pe un site oficial

sau pe o pagină verificată. Se întreabă dacă un premiu real ar trebui să impună plata și detalii personale sensibile.

Pentru că răspunsul pare nesigur, decide să nu continue. Ea face o captură de ecran, raportează pagina în aplicație și blochează expeditorul.

Dacă deja împărtășise detalii, următorii pași ar fi:

- Contactați suportul băncii dacă au fost introduse detalii ale cardului,
- schimbă parolele dacă a fost introdusă o parolă,
- Schimbă parolele și activează verificarea în doi pași dacă un cod a fost partajat.

Rezultat
: Maya își protejează banii și informațiile personale. Învață o regulă simplă pe care o poate folosi din nou: dacă cere bani, parole sau coduri, oprește-te și verifică.

M2.2.5 Concluzii cheie

- Escrocheriile folosesc adesea **urgența** și **promisiunile mari** pentru a te face să acționezi rapid.
- Dacă un "premiu" cere bani mai întâi, este un semn comun de înșelătorie.
- Protejează cele mai sensibile date: **parole, coduri de verificare, act de identitate și detalii bancare**.
- Obicei mai sigur: **închide pagina → caută singur pe site-ul oficial → decide**.
- Raportarea și blocarea ajută și la protejarea altor persoane.

Resurse de Micro-Învățare M2.3 (2 Elemente)

M2.3.1 Resursa Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Identifică escrocheria: phishing și mesaje false"
- **Format:** Short YouTube video(s)
- **Rezultatul de învățare țintă:** LO3
- **Descriere foarte scurtă:** exemple clare de mesaje înșelătoare și ce să faci în schimb.
- **Utilizare sugerată:** După lecție / înainte sau după studiul de caz
- **Linkuri online (YouTube):**
  - **CISA (animat): Cum să eviți phishing-ul:** https://www.youtube.com/watch?v=sg0kQYvTlnc
  - **CISA: Recunoașteți și raportați phishing:** https://www.youtube.com/watch?v=JlQovysQBn0
  - **NCSC (Marea Britanie): Evitarea atacurilor de tip phishing:** https://www.youtube.com/watch?v=bG84bwxZ_40

Ghid de utilizare rapidă

1. Uită-te o dată și observă ce încearcă să te facă să simți escrocheria.
2. Urmărește din nou și oprește-te când vezi semne de avertizare precum urgență, formulare de premiu, cereri de bani, coduri sau linkuri ciudate.
3. Notează o regulă pe care o vei urma, de exemplu: **Pauză → Nu apăsa → Verifică.**

M2.3.2 Resursă de Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Protejează-ți conturile: parole puternice + MFA + actualizări"
- **Format:** Conținut infografic + ghiduri vizuale opționale pe YouTube

- **Rezultatul/rezultatele de învățare țintite:** LO4 (și suportă LO2)
- **Descriere foarte scurtă:** Acțiuni simple care fac conturile mult mai sigure.
- **Utilizare sugerată:** După lecție / ca memento săptămânal
- **Linkuri online (ghiduri vizuale YouTube):**
  - **CISA: Opriți infracțiunile online cu parole puternice:** https://www.youtube.com/watch?v=FZoB7yUGh7Y
  - **CISA: Fă-ți conturile mai sigure cu MFA:** https://www.youtube.com/watch?v=XIlF2qkav5c
  - **CISA (prescurtat): Cum să actualizezi software-ul:** https://www.youtube.com/shorts/nY8stawYnak

Ghid rapid

- Folosește o parolă sau o parolă puternică.
- Activează verificarea în doi pași acolo unde este disponibil.
- Actualizează-ți telefonul și aplicațiile.
- Deconectează-te pe dispozitivele comune.

M2.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Securizăm lumea noastră: sfaturi simple de siguranță"
- **Tip:** Articol / videoclipuri
- **Descriere scurtă:** Sfaturi simple și practice despre phishing, parole, MFA și actualizări.
- **Motivul includerii:** Suport suplimentar pentru LO3–LO4
- **Link:** https://www.cisa.gov/secure-our-world



MODULUL 3: INSTRUMENTE DIGITALE COLABORATIVE

Cum să folosești acest modul

Acest modul este scris pentru **un singur elev.** Mergi în ritmul tău. Dacă ceva ți se pare confuz, pune pauză, recitește pasul și încearcă din nou. Abilitățile de comunicare nu înseamnă să fii "perfect" — ci să fii **clar, calm și consecvent**.

O regulă pentru acest modul: Dacă te simți grăbit, fă o pauză de 10 secunde, apoi folosește o listă de verificare.

Prezentare generală a modulului M3.0

Obiectivul principal: Învățarea unor modalități simple de a comunica și de a lucra cu alte persoane online — folosind email, mesaje și documente partajate — fără a te simți stresat sau "pierdut".

Rezultatele învățării (Modulul 3)
Până la finalul acestui modul, veți putea să:

- **LO1:** Scrie și trimite un email clar (cu un subiect bun) pentru o situație reală (job, training, școală, serviciu de suport).
- **LO2:** Atașează un fișier sau o fotografie unui mesaj și verifică de două ori că a fost trimis corect.
- **LO3:** Folosește o aplicație de mesagerie pentru comunicarea de grup (citește, răspunde, mutează și păstrează mesajele respectuoase).
- **LO4:** Distribuie un document sau fișier cu acces corect (vizualizare/comentariu/editare) și evită să împărtășești prea multe informații personale.

Competențe cheie (exemple)

- Comunicare; colaborare; alfabetizare digitală; autogestionare.

Precondiții
Modulul 1 este util (navigare de bază + foldere), dar nu este obligatoriu.

Lecția M3.1: Sesiune bazată pe prezentare

M3.1.1 Metadatele lecției

- **Titlul sesiunii:** "Trimite-l clar: email, mesaje și fișiere de partajare"
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format:** Doar online (auto-studiu, singur elev)
- **Materiale:** telefon și/sau calculator; internet dacă este disponibil; o fotografie sau un document simplu pentru exersat; hârtie + pix (opțional)

M3.1.2 Text de prezentare

Prezentare lipește aici.

M3.1.3 Activități integrate

Aceste activități sunt pentru **un singur elev**. Mergi încet. Dacă nu poți termina toți pașii, fă **doar Step 1** și revino mai târziu.

Activitate Integrată 1: "Trimite-ți un email de antrenament"

- **Scop:** Exersează subiect + mesaj + atașament + bifarea Trimis.
- **Materiale:** Orice aplicație de email pe care o ai deja (Gmail, Outlook, Mail) + o fotografie sau fișier.

Pas cu pas

1. Deschide-ți aplicația de email.
2. Apasă **Compose** (uneori o pictogramă 🖍️ de creion).
3. În **To**, tastează **propria adresă de email** (practică sigură).
4. În **subiect**, scrie: **Exersează email – atașament**.
5. În mesaj, scrie 4 rânduri scurte:
    - "Bună,"

- "Acesta este un email de antrenament pentru a învăța cum să atașezi fișiere."
- "Atașez un dosar."
- "Mulțumesc, (numele tău)"

6. Găsește butonul **de atașament** (📎). Dacă nu îl vezi, apasă ⋮ (trei puncte) sau **+**.
7. **Alege Atașează fișier** sau **Inserează fotografia**.
8. Selectează **un** fișier/fotografie.
9. Pauză și verifică: vezi numele fișierului/fotografia adăugat în email?
10. Apasă **Trimite**.
11. Deschide **Trimis** și confirmă: emailul este acolo, iar atașamentul este inclus.
12. Opțional: deschide emailul trimis și descarcă atașamentul înapoi — doar ca să exersezi găsirea lui.

Dacă nu ai email acum

- Fă la fel ca un **draft**: scrie subiectul + mesajul și atașează o fotografie. Salvează ca draft și oprește-te acolo.

Dacă te simți blocat

- Dacă aplicația întreabă "Fotografii sau fișiere?", alege **Fișiere** când trimiți documente (PDF, CV) și **Fotografii** pentru imagini.
- Dacă nu găsești fișierul: **deschide Fișiere** → verifică **Descărcări** → verifică folderul (de exemplu "Job/School").

Verifică-te (30 de secunde)

Scrie o regulă pe care o vei urma de acum înainte:

- "Voi căuta mereu agrafa înainte să o trimit."

Activitate integrată 2: "Distribuie un document în siguranță"

- **Scop:** Exersează partajarea cu permisiunea potrivită și fără a împărtăși prea mult.
- **Materiale:** O notă/document (Google Docs, Word, Note — orice) SAU un fișier în telefonul tău.

Opțiunea A (link partajat – cel mai bun pentru colaborare)

1. Deschide-ți documentul (de exemplu, în **Google Docs**).
2. Găsește butonul **de Share**.
3. Alege **Copiază** linkul.
4. Setează permisiunea pe Vizualizator (sau **Comentator**).
5. Lipește linkul în Notele tale (practică) SAU trimite-l unei persoane de încredere.
6. Exercițiu bonus: schimbă permisiunea de la **Viewer** la **Commenter**, apoi înapoi la **Viewer**.

Opțiunea B (trimite un fișier – cel mai bun pentru partajare rapidă)

1. Deschide fișierul/fotografia.
2. Apasă **Share**.
3. Alege un loc sigur unde să-l trimiți (email către tine sau un chat de încredere).
4. Adaugă un mesaj scurt: "Iată dosarul despre care am discutat."
5. Verifică chat-ul/emailul și confirmă că fișierul a sosit.

Reamintire de siguranță

- Nu distribui fotografii cu documente de identitate în chat-urile de grup.
- Nu distribui parole sau coduri de verificare.
- Dacă distribui un link, amintește-ți: **oricine are linkul îl poate redirecționa**.

Verifică-te (30 de secunde)

Răspuns: Când ar trebui să folosești permisiunea "Editare"?

- Doar când cealaltă persoană chiar trebuie să-ți schimbe mesajul.

M3.2 Studiu de caz: Atașamentul lipsă

M3.2.1 Metadate ale studiului de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Atașamentul lipsă"
- **Link modul:** Modulul 3 – Instrumente digitale colaborative
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Trimiterea mesajelor clare + atașarea fișierului corect + confirmarea trimisului

M3.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Folosește o rutină simplă "Atașează → verifică → trimite → verifică trimis" pentru a evita greșelile și a comunica cu încredere.

M3.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz este despre o mică greșeală care provoacă un mare stres: trimiți un email important, dar uiți atașamentul (sau atașezi fișierul greșit). Scopul este să arăți că o rutină scurtă și un mesaj de corectare calmă pot rezolva situația — și că greșelile nu definesc abilitatea ta.

M3.2.4 Narațiunea studiului de caz

Context și context
: Alex are 20 de ani și vrea să aplice la un program scurt de formare care ar putea duce la un stagiu plătit. Cererea este simplă: trimite un e-mail scurt cu un CV atașat.

Situația/problema principală
Alex scrie emailul, apasă **Trimite** și apoi își dă seama că CV-ul nu a fost atașat. Acest lucru se întâmplă din motive comune: presiune, grabă, o pictogramă de atașament ascunsă sau nume de fișiere confuze.

Alex se simte jenat și începe să creadă că oportunitatea este compromisă.

Punctul de decizie
Alex are trei opțiuni:

1. Nu face nimic și speră să nu observe.
2. Trimite CV-ul fără nicio explicație.
3. Trimite o corecție calmă.

Cea mai bună opțiune este **să trimiți o corecție calmă**.

Pași de acțiune
Alex deschide **Trimis**, găsește emailul original și pregătește un mesaj scurt de corectare:

"Scuze — am uitat să atașez CV-ul în emailul anterior. Îl atașez aici. Mulțumesc."

Apoi Alex:

1. atinge **Răspunde** sau **Redirecționează**,
2. atașează CV-ul corect,
3. verifică dacă numele fișierului este corect,
4. verifică dacă emailul ajunge la persoana potrivită,
5. trimite emailul,
6. deschide **din nou** Trimis pentru a confirma că atașamentul este inclus.

O listă de verificare utilă de salvat în Note este:

- Subiect clar
- Fișier atașat
- Nume fișier curat
- Încheiere politicoasă
- Cec trimis

Rezultat
Alex trimite emailul corectat, iar organizația răspunde cu o invitație la interviu. Lecția principală este că o mică greșeală nu strică totul atunci când este corectată calm și clar.

M3.2.5 Concluzii cheie

- "Atașamentul lipsă" este comun — nu înseamnă că ești incapabil.
- Folosește o rutină: **atașează → verifică → trimite → cec trimis**.
- Un mesaj scurt de corectare este profesional și normal.
- Folosește nume clare de fișiere (exemplu: CV_Alex_2026).
- Împărtășește doar ceea ce este necesar; Protejează datele personale.

M3.3 Resurse de Micro-Învățare (2 Elemente)

M3.3.1 Resursă Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Atașează un fișier în Gmail (telefon) – Android & iPhone"
- **Format:** Short YouTube video(s)
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO2
- **Descriere foarte scurtă:** Unde este agrafa, cum să atașezi un fișier sau o fotografie și cum să confirmi că a fost trimisă.
- **Utilizare recomandată:** Înainte de Activitatea Integrată 1 sau ori de câte ori trebuie să trimiți un document.
- **Linkuri online (YouTube):**
    - **Aplicația Gmail (generală, mobilă):** https://www.youtube.com/watch?v=NAT6qPdenJw
    - **Gmail pe Android (atașează fișiere):** https://www.youtube.com/watch?v=0agPcpy4vsg

- **Gmail pe iPhone (atașează fișierul):** https://www.youtube.com/watch?v=NXsLns422bw

Ghid de utilizare rapidă

1. Deschide aplicația de email și apasă **pe Compose**.
2. Introdu-ți propria adresă de email în **To**.
3. Scrie un subiect scurt.
4. Găsește pictograma **cu agrafă** .
5. Atașează un fișier sau o fotografie.
6. Trimite și verifică **Trimis**.

M3.3.2 Resursa Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Distribuie un document în siguranță (Google Docs/Drive) + trimiterea unui document WhatsApp"
- **Format:** Short YouTube video(s)
- **Rezultatul/rezultatele de învățare țintă:** LO4 (și suportă LO3)
- **Descriere foarte scurtă:** Cum să distribui un document cu permisiuni sigure și cum să trimiți un PDF ca document pe WhatsApp.
- **Utilizare recomandată:** Înainte de Activitatea Integrată 2 sau când colaborați cu alții.
- **Linkuri online (YouTube):**
  - **Distribuie un Google Doc (permisiunile explicate):** https://www.youtube.com/watch?v=HOSSFT7sVT4
  - **Partajarea și colaborarea pe Google Drive:** https://www.youtube.com/watch?v=TSImtOoHssg
  - **Trimite documente/PDF pe WhatsApp:** https://www.youtube.com/watch?v=xnrwpsy-Js8

Ghid de utilizare rapidă

- Deschide un document și apasă **pe Share**.
- Începe cu permisiunea **Viewer** sau Commenter.
- Copiază linkul sau trimite fișierul.

- Dacă folosești WhatsApp, alege **Document**, nu Galerie.
- Evită să partajezi fișiere sensibile în chat-urile de grup.

M3.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Elementele de bază ale emailului (scrierea mesajelor clare)"
- **Tip:** Ghid pentru începători (online)
- **Descriere scurtă:** O prezentare simplă a modului în care funcționează emailul și cum să scrii un mesaj clar.
- **Link:** https://edu.gcfglobal.org/en/email101/



MODULUL 4 – MANAGEMENTUL INFORMAȚIILOR ȘI CREAREA DE CONȚINUT

Prezentare generală a modulului M4.0

Principalul obiectiv: Menținerea informațiilor organizate și crearea de conținut digital simplu pe care să-l poți folosi efectiv în viața reală (CV-uri, formulare, mesaje scurte, postere și PDF-uri curate).

Durată recomandată: 60–90 de minute (ghidat) + 30 de minute de autopractică

Rezultatele învățării (Modulul 4)
Până la finalul acestui modul, veți putea să:

- **LO1:** Salvează și organizează informațiile folosind un sistem simplu (foldere + nume clare + un loc "important").
- **LO2:** Creează un document de bază (text scurt, CV sau formular) folosind un șablon.
- **LO3:** Transformă un document într-un **PDF** și distribuie-l în siguranță (email/atașament sau link).
- **LO4:** Fă o "verificare finală" rapidă înainte să trimiți ceva (fișier corect, lizibil, fără detalii private afișate din greșeală).

Competențe cheie (exemple)

- Managementul informației; comunicare; creativitate; auto-organizare; Încredere digitală.

Prerechizite
: Modulul 1 este recomandat cu căldură. Modulul 2 ajută (partajare sigură). Modulul 3 ajută (folosind instrumente online).

Lecția M4.1 – Sesiune bazată pe prezentare

M4.1.1 Metadate de lecție

- **Titlul sesiunii:** "Ține-te sub control: organizează, creează și trimite fișierul potrivit"
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență

- **Format: Doar online (auto-studiu, singur elev)**
- **Materiale:** Smartphone și/sau laptop, încărcător, internet dacă este disponibil (datele mobile sunt permise), hârtie + pix (opțional)

M4.1.2 Textul prezentării

Prezentare lipește aici.

M4.1.3 Contur al diapozitivului (10 slide-uri)

1. Titlu + de ce contează acest lucru
2. Rezultate ale învățării
3. Cele 3 locuri (Note/Fișiere/Linkuri)
4. Regula "Un dosar important"
5. Denumirea fișierelor care funcționează
6. Șabloane ca scurtături
7. Scrierea unui mesaj simplu din viața reală
8. Exportul în PDF
9. Verificarea finală
10. Rezumat + pași următori + linkuri

M4.1.4 Activități integrate

Activitatea 1: "Sistemul meu simplu" (Note + Fișiere + Linkuri)

- **Obiectiv:** Construiește o structură mică pe care să o poți reutiliza.
- **Materiale:** telefon sau calculator
- **Pași (prietenoși pentru începători):**
    1. Deschide **aplicația Fișiere.**
    2. Creează un folder numit **Aplicații** (sau **Job** , dacă ți se potrivește mai bine).
    3. În interior, creează un al doilea folder numit **Applications_2026**.
    4. Open **Notes** (orice aplicație de notițe).
    5. Creează o notă **numită Contactele mele importante**.

6. Scrie 3 rânduri (chiar dacă le inventezi): un nume + telefon + motivul pentru care ai putea suna.
7. Deschide browserul.
8. Caută "CV template Google Docs" și deschide o pagină utilă.
9. Salvează-l ca semn de carte/favorit (de obicei **⋮** sau **Distribuie** → **Semn de carte**).
10. Încheie spunând cu voce tare: "Notițele mele sunt în Note. Documentele mele sunt în secțiunea Aplicații. Paginile mele utile sunt în semne de carte."

Activitatea 2: "Creează un fișier real pe care îl poți folosi" (alege o opțiune)

- **Obiectiv:** Creează, salvează, denumește și exportă un document real.
- **Alege UNUL:**
  1. **Opțiunea A:** Un CV simplu (cu un șablon)
  2. **Opțiunea B:** Un mesaj scurt de aplicație (3–6 rânduri)
  3. **Opțiunea C:** Un pliant/poster de o pagină (pentru un eveniment comunitar)
- **Pași (funcționează pentru orice opțiune):**
  1. Alege-ți opțiunea și deschide aplicația pe care o vei folosi (Google Docs / Word / Canva / Notes).
  2. Creează-ți conținutul (păstrează-l scurt).
  3. Păstrează-o.
  4. Exportă sau salvează ca **PDF**.
  5. Mutați PDF-ul în: **Aplicații → Applications_2026**.
  6. Redenumește-l clar (exemplu: **CV_Name_2026**).
  7. Fă verificarea **finală**: fișier corect, lizibil, fără detalii private inutile.
  8. Trimite-l ție însuți (email sau mesaj) ca exercițiu sau ține-l pregătit pentru mai târziu.

Link pentru fișierul de prezentare M4.1.5

- [HYPERLINK: PREZENTARE MODULUL 4 – DE ADĂUGAT]

M4.2 Studiu de caz

M4.2.1 Metadate ale studiilor de caz

- **Titlul studiului de caz:** "CV-ul care a dispărut"
- **Link modul:** Modulul 4 – Managementul informațiilor și crearea de conținut
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Crearea unui document + salvarea ca PDF + organizarea + trimiterea fișierului corect

M4.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Creează un document important (CV sau formular), salvează-l ca PDF, stochează-l într-un folder curat și trimite versiunea corectă fără stres.

M4.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz arată o problemă foarte comună: faci munca, dar nu poți găsi documentul când ai nevoie de el. Te ajută să construiești o metodă calmă:

Creează → Salvează → Nume → Pune-l în folderul corect → verificare finală → Trimite.

M4.2.4 Narațiune a studiului de caz

Context și context
: Niko are 20 de ani și vrea să aplice pentru un job sezonier. Angajatorul

cere un CV în format PDF. Niko are telefon și uneori folosește un laptop partajat, dar internetul nu este întotdeauna stabil.

Situația/problema principală
: Niko creează un CV folosind un șablon, dar ulterior nu poate găsi versiunea finală. Sunt prea multe descărcări, fișiere vechi și nume confuze precum CV_final2.

Niko începe să intre în panică și se gândește: "Voi pierde această oportunitate de muncă."

Punctul
de decizie Niko are trei opțiuni:

1. Renunță și aplică mai târziu,
2. Continuă să cauți aleatoriu,
3. Folosește o metodă simplă.

Cea mai bună opțiune este **să folosești o metodă simplă**.

Pași de acțiune
Niko creează un folder clar: **Aplicații → Job_2026**.

Apoi Niko:

1. deschide documentul CV,
2. verifică dacă numărul de telefon și informațiile sunt corecte,
3. exportă sau salvează fișierul ca **PDF**,
4. îl redenumește clar ca CV_Niko_2026,
5. îl mută în **Aplicații → Job_2026**,
6. deschide din nou PDF-ul pentru a verifica dacă este lizibil,
7. Trimite dosarul corect angajatorului.

Rezultat
Niko trimite CV-ul corect și primește confirmarea angajatorului. Lecția mai importantă este că un document nu este gata până nu este salvat, numit clar, pus în folderul corect și verificat înainte de trimitere.

M4.2.5 Concluzii cheie

- Un document nu este "gata" până nu este **salvat, denumit și plasat**.
- Șabloanele te fac mai rapid și reduc greșelile.
- PDF-ul ajută ca documentul tău să arate la fel pe fiecare dispozitiv.
- Sistemul cu un singur dosar previne panica.

M4.3 Resurse de Micro-Învățare (2 elemente)

M4.3.1 Resursă de Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Fă un CV în Google Docs (tutorial pentru începători)"
- **Format:** Short YouTube video
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO2, LO3
- **Descriere foarte scurtă:** Cum să folosești un șablon de CV în Google Docs și să-l salvezi sau să-l exporti ca PDF.
- **Utilizare sugerată:** După lecție + în timpul Activității 2 (Opțiunea A)
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=dKXB5D3uDh0

Ghid de utilizare rapidă

1. Urmărește o scurtă parte din videoclip.
2. Pune pauză și repetă pasul pe dispozitivul tău.
3. Folosește un șablon de CV sau un document gol cu titluri simple.
4. Adaugă-ți numele, contactul, abilitățile, experiența și educația.
5. Exportă sau salvează ca PDF.
6. Mută fișierul în folderul tău și denumește-l clar, de exemplu CV_YourName_2026.

M4.3.2 Resursa de Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Creează un poster simplu în Canva (mobil)"
- **Format:** Short YouTube video
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO2
- **Descriere foarte scurtă:** Cum să faci un poster sau un flyer curat pe telefon.
- **Utilizare sugerată:** După lecție + în timpul Activității 2 (Opțiunea C)
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=4YGpTbcYCgg

Ghid de utilizare rapidă

1. Deschide Canva și alege **Poster** sau **Flyer**.
2. Alege un șablon simplu.
3. Înlocuiește titlul, descrierea scurtă, data/locul și datele de contact.
4. Păstrează designul lizibil și nu prea aglomerat.
5. Descarcă sau salvează versiunea finală.

Sfat pentru partajarea în siguranță: Dacă posterul este distribuit public, evită să adaugi o adresă completă de domiciliu sau detalii private inutile.

M4.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Scanează un document pe hârtie cu Google Drive (gratuit)"
- **Tip:** Video + ghid oficial
- **Descriere scurtă:** Transformă un formular pe hârtie într-un PDF curat folosind camera telefonului tău.

- **Motivul includerii:** Ajută când trebuie să trimiți documente, dar nu ai scanner.
- **Linkuri:**
  - YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=E9xGQeRNjY4
  - Ghid oficial: https://support.google.com/drive/answer/3145835



MODULUL 5 – REZOLVAREA PROBLEMELOR ȘI GÂNDIREA CRITICĂ

Cum să folosești acest modul (auto-studiu online)

Acest modul este făcut pentru **o singură persoană**, care citește online.

- Citește slide-urile ca pe o povestire scurtă.
- Când vezi **Auto-practică**, oprește-te și fă acțiunea pe propriul dispozitiv.
- Mergi încet. Dacă ceva nu funcționează, este normal — înseamnă că ai găsit o situație reală de exersat.

Dacă te simți copleșit, folosește această regulă:

- **O problemă pe rând. O schimbare pe rând.**

Prezentare generală a modulului M5.0

Focus principal: Folosirea pașilor simpli pentru a rezolva problemele digitale cotidiene (Wi-Fi, aplicații, autentificări, stocare) și luarea unor decizii mai inteligente online, verificând informațiile înainte de a acționa.

Rezultate ale învățării (Modulul 5)
Până la finalul acestui modul, veți putea:

- **LO1:** Descrie clar o problemă digitală (ce s-a întâmplat, unde, când) fără panică.
- **LO2:** Folosește o rutină simplă de depanare pentru a rezolva probleme comune (conexiune, erori de aplicație, stocare).
- **LO3:** Caută ajutor folosind cuvinte cheie bune și compară cel puțin două răspunsuri înainte de a încerca o soluție.
- **LO4:** Cere ajutor în siguranță (fără să împărtășești parole/coduri) și să știi când să contactezi suportul oficial.

Competențe cheie (exemple): rezolvarea problemelor; gândirea critică; încrederea digitală; autogestionarea.

Cerințele prealabile Modulele 1–2 sunt utile (navigație de bază + siguranță online), dar nu sunt obligatorii.

Lecția M5.1 – Sesiune bazată pe prezentare

M5.1.1 Metadate ale lecției

- **Titlul sesiunii:** "Nu intra în panică: rezolvă pas cu pas"
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format: Doar online (auto-studiu, singur elev)**
- **Materiale:** Smartphone sau calculator (împărțit este în regulă), încărcător, internet dacă este disponibil, aplicație de notițe sau hârtie (opțional)

M5.1.2 Textul prezentării

Prezentare lipește aici.

M5.1.3 Activități integrate

Activitate Integrată 1: "O problemă, o scară" (depanare solo)

Obiectiv: Rezolvă o problemă foarte mică folosind scara pas cu pas.

1. Alege O singură problemă din această listă:
    - Wi-Fi-ul este lent / "conectat, dar nimic nu se încarcă"

- O aplicație se blochează sau se închide
- Depozitarea este aproape plină
- Nu te poți conecta la un cont

2. Scrie o propoziție: "Problema mea este..."
3. Fă scările în ordine (oprește-te când funcționează):
   - Încărcare → Repornire → Verificare conexiune → Verificare stocare → Actualizare → Forțarea închiderii → Ștergerea cache-ului (Android)
4. După fiecare pas, testează din nou (deschide un site / deschide aplicația / încearcă să salvezi o fotografie).
5. Scrie ce a funcționat (chiar dacă a fost "Repornirea a rezolvat problema").

Ajutor pentru începători: Dacă nu găsești un meniu, **glisează în jos** pe ecranul principal și caută cuvântul (Setări, Wi-Fi, Aplicații, Stocare).

Bonus (opțional): Fă o notă de tipul "Remedii care au funcționat" și scrie 2–3 lucruri care te ajută cel mai mult (exemplu: restart, modul avion, actualizare).

Activitate integrată 2: "Compară două răspunsuri" (practică de gândire critică)

Obiectiv: Exersează alegerea unor informații mai bune înainte de a acționa.

1. Deschide browserul și caută una dintre acestea:
   - "Cum să eliberez spațiu pe telefonul meu"
   - "cum să repari conexiunea Wi-Fi, dar fără internet"
   - "cum să actualizezi aplicații pe Android/iPhone"
   - "Cum să resetezi parola în siguranță"
2. Deschide două rezultate diferite.
3. Pentru fiecare rezultat, răspunsul:
   - Cine a scris-o? (companie/organizație/persoană)
   - Explică clar pașii sau încearcă să te sperie/vândă ceva?

    - Primii pași sunt simpli și siguri (repornire, setări) sau riscanți (instalează aplicații ciudate, plătește)?
4. Alege răspunsul mai sigur și scrie o propoziție: "Am ales asta pentru că..."

Bifat suplimentar (opțional): Dacă o pagină pare suspectă, caută numele paginii + "înșelătorie" și vezi ce spun ceilalți.

M5.2 Studiu de caz

M5.2.1 Metadate ale studiilor de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Linkul interviului care nu se deschidea"
- **Link modul:** Modulul 5 – Rezolvarea problemelor și gândirea critică
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Depanare calmă + verificare inteligentă

M5.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Aplică rutina **Pauză → Descrie → Încearcă un pas → Test → Întreba/** verifică pentru a rezolva o problemă digitală de presiune a timpului.

M5.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz este despre un moment stresant: ai o oportunitate (un interviu sau un apel de curs), iar tehnologia te blochează. Scopul este să exersezi să rămâi calm, să folosești o metodă și să faci alegeri sigure — în loc să dai click aleatoriu.

M5.2.4 Narațiunea studiului de caz

Context și context: Lina are 22 de ani și are un interviu online pentru un program scurt de pregătire. Folosește telefonul, datele mobile sunt limitate și se simte nervoasă pentru că această oportunitate contează pentru ea.

Situația/problema principală
Când Lina apasă pe linkul interviului, apare un mesaj: **"Nu se poate deschide acest link."** Încearcă din nou, dar nimic nu se schimbă. O rudă sugerează instalarea unei aplicații aleatorii de tip "link fixer", dar Lina nu este sigură că este sigură.

De ce se întâmplă acest lucru: Linkurile pot eșua pentru că aplicația corectă lipsește sau este învechită, conexiunea la internet este slabă, spațiul de stocare al telefonului este redus sau linkul a fost copiat greșit.

Punctul de decizie
Lina are trei opțiuni:

1. panic-click și încearcă soluții aleatorii,
2. Renunță și ratează interviul,
3. Folosește o rutină calmă de depanare.

Cea mai bună opțiune este **să folosești o rutină calmă de depanare**.

Acțiunea
Lina face o pauză, trage o gură de aer și descrie problema: "Linkul interviului nu se deschide." Ea face o captură de ecran a mesajului de eroare.

Apoi ea:

1. verifică bateria și conexiunea la internet,
2. pornește modul avion pentru 10 secunde și apoi oprește din nou,
3. copiază linkul și îl deschide într-un browser,
4. verifică dacă are nevoie de Zoom, Google Met sau Microsoft Teams,

5. actualizează sau instalează doar aplicația oficială din Play Store sau App Store,
6. Testează din nou linkul înainte de ora interviului.

Dacă tot nu funcționează, Lina trimite un mesaj calm:

"Bună, sunt gata, dar linkul nu se deschide pe telefonul meu. Poți să retrimiți linkul sau să împărtășești o altă modalitate de a te alătura?"

Rezultat
Lina actualizează aplicația corectă și se alătură apelului. Învață că o metodă funcționează mai bine decât click-ul panicat și evită să instaleze o aplicație aleatorie nesigură.

M5.2.5 Concluzii cheie

- Clicurile panicate agravează problemele; o metodă le face mai mici.
- Majoritatea problemelor au soluții simple: repornire, verificare a conexiunii, actualizare.
- Schimbă un lucru pe rând ca să știi ce a funcționat.
- Cere ajutor în siguranță: împărtășește problema, nu parolele sau codurile tale.
- Când cineva te presează să instalezi o "aplicație magică", încetinește și verifică.

M5.3 Resurse de Micro-Învățare (2 elemente)

M5.3.1 Resursa Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Remedierea problemelor Wi-Fi (Android + iPhone)"
- **Format:** Short YouTube video(s)
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO2
- **Descriere foarte scurtă:** Pași simpli când Wi-Fi-ul nu se conectează sau spune "conectat", dar nimic nu funcționează.

- **Linkuri online (YouTube):**
  - **Android:** https://www.youtube.com/watch?v=UoiLFHkjY_k
  - **E-mail:** https://www.youtube.com/watch?v=hpnfgcP8WOE

Ghid de utilizare rapidă

1. Oprește Wi-Fi-ul, așteaptă 10 secunde, apoi pornește-l din nou.
2. Activează modul avion, așteaptă 10 secunde, apoi oprește-l.
3. Repornește telefonul.
4. Dacă controlezi routerul, deconectează-l cam 20 de secunde și conectează-l la loc.
5. Testează din nou deschizând un site de încredere.

Concluzie rapidă: Dacă datele mobile funcționează, dar Wi-Fi-ul nu, problema probabil este Wi-Fi-ul sau routerul.

M5.3.2 Resursă de Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Verifică faptele înainte să crezi (verificări simple)"
- **Format:** YouTube video
- **Rezultatul de învățare țintă:** LO3
- **Descriere foarte scurtă:** Cum să verifici informațiile online folosind întrebări simple înainte de a acționa sau de a distribui.
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=EZsaA0w_0z0

Ghid de utilizare rapidă

1. Alege o cerere, un pont sau un mesaj online.
2. Întreabă: **Cine a spus asta?**
3. Întreabă: **Ce vor de la mine?**
4. Compară cu încă o sursă.
5. Dacă nu ești sigur, nu o împărtăși și nu acționa în consecință.

Regulă de reținut: înainte să cred sau să împărtășesc, verific cel puțin două surse.

M5.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Șterge cache-ul și cookie-urile de pe telefonul tău (ghid simplu)"
- **Tip:** Articol
- **Descriere scurtă:** Un ghid simplu pentru ștergerea cache-ului browserului/cookie-urilor atunci când paginile nu se încarcă corect.
- **Link:** https://www.android.com/articles/clear-cache-and-cookies/



MODULUL 6 – CETĂȚENIE DIGITALĂ ȘI CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ

Cum să folosești acest modul (auto-studiu online)

- Acest modul este scris pentru **un singur elev.** Poți să te oprești și să continui oricând.
- Nu trebuie să termini totul dintr-o singură sesiune. Dacă ai doar 10 minute azi, citește 1–2 slide-uri și fă o mică acțiune.
- Dacă te simți supărat în timp ce citești (pentru că subiectul include conflicte, bullying, tratament nedrept sau amenințări), fă-ți o pauză, respiră și revino când te simți pregătit. Ai voie să-ți protejezi pacea.
- Vei practica **un comportament sigur și respectuos online** și vei învăța ce să faci când cineva trece o limită.

Dacă ai mai puține oportunități (date limitate, dispozitiv partajat, încredere scăzută):

- Poți face majoritatea activităților **offline** (să scrii "My Online Code", să redactezi răspunsuri sigure și să planifici ce să faci).
- Dacă dispozitivul tău este partajat, evită să schimbi setările mari fără permisiune. Concentrează-te pe acțiuni mai sigure pe care le poți face rapid: **mută**, blochează, **raportează** și salvează dovezile.
- Dacă cititul este greu astăzi, folosește **tastarea vocală** (microfonul de pe tastatură) pentru a-ți scrie răspunsurile.
- Dacă înveți mai bine vizionând: folosește videoclipurile **de pe YouTube** de la final, activează **subtitrările** și setează o calitate video mai mică (360p sau 240p) pentru a salva datele.
- Dacă ai un telefon lent: deschide mai puține aplicații în același timp și ține telefonul încărcat. Problemele par mai mari când telefonul este lent.

Notă de siguranță (importantă): Dacă cineva te amenință, încearcă să te întâlnească față în față, împărtășește poze private, te șantajează sau te simți în pericol, nu te ocupa singur. Folosește **People** (lucrător de încredere pentru adulți/tineret) și sprijin local de urgență.

Prezentare generală a modulului M6.0

Obiectivul principal: Participarea respectuoasă și responsabilă online, protejarea demnității și intimității tale și știind cum să reacționezi la comportamente dăunătoare.

Rezultate ale învățării (Modulul 6)
Până la finalul acestui modul, vei putea să:

- **LO1:** Explică ce înseamnă "cetățenie digitală" în viața de zi cu zi (drepturile, responsabilitățile tale și impactul acțiunilor tale online).
- **LO2:** Folosește obiceiuri simple de comunicare pentru a evita conflictele și rămâi respectuos online (chiar și când nu ești de acord).
- **LO3:** Recunoaște situațiile dăunătoare (discurs instigator la ură, hărțuire, cyberbullying, manipulare) și alege răspunsuri mai sigure (pauză, documentare, blochează, raportează, cere ajutor).
- **LO4:** Verifică informațiile înainte de a le împărtăși și descrie o metodă de a reduce răspândirea dezinformării.

Competențe cheie (exemple)

- Cetățenie digitală; comunicare; competență socială și civică; gândire critică; autogestionare; bunăstare și reziliență.

Condiții prealabile

- Modulele 1–2 sunt utile (setări de bază și siguranță), dar nu sunt obligatorii.

Ce vei construi în acest modul (unelte simple)

- O notă personală scurtă numită **My Online Code** (reguli pe care le poți urma când ești obosit sau furios).

- O metodă de siguranță pe o linie pe care o poți reține: **Pauză → Dovadă → Protejează → Oameni**.
- Un set mic de "propoziții sigure" pentru dezacord și limite.
- Un obicei simplu de a împărtăși responsabil: **verifică cine a spus asta + verifică data + verifică încă o sursă**.
- Un "script de căutare a ajutorului" pe care îl poți copia-lipi când ai nevoie de sprijin.

Lecția M6.1 – Sesiune bazată pe prezentare

M6.1.1 Metadatele lecției

- **Titlul sesiunii:** "Fii în siguranță. Fii amabil. Fii deștept online."
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format: Doar online (auto-studiu, singur elev)**
- **Materiale:** Smartphone (preferat) sau calculator; aplicație de notițe sau hârtie (opțional)

Textul prezentării M6.1.2

Prezentare lipește aici.

M6.1.3 Activități integrate

Activitatea 1: "Codul meu online" (reguli personale pe care chiar le poți urma)

Obiectiv: Creează 6–8 reguli personale simple pe care le poți urma chiar și atunci când ești obosit, stresat sau furios.

Pași:

1. Deschide o aplicație de notițe (sau o hârtie).
2. Scrie acest titlu: **Codul meu online**.
3. Copiază și termină aceste propoziții (păstrează-le scurte):
    - "Nu voi posta când sunt supărat. Voi aștepta până mă voi simți mai calm (de exemplu, după câteva respirații adânci)."
    - "Dacă nu sunt de acord, voi folosi cuvinte respectuoase precum ___."
    - "Nu voi împărtăși informații private (adresă/ID/poze) fără ___."
    - "Înainte să împărtășesc vești, voi verifica ___."
    - "Dacă mă atacă cineva, o să fac: Pauză → Dovada → Protejarea → Oameni."
    - "Dacă văd hărțuire, voi ___ (exemplu: susțin persoana în privat, raportez, întreb un adult)."
4. Adaugă **încă o regulă care îți protejează viitorul**, de exemplu:
    - "Dacă un mesaj mi-ar putea aduce probleme mai târziu, nu îl voi trimite."
    - "Nu voi împărtăși niciodată parole sau coduri de verificare."
5. Adaugă **încă o regulă pentru protecția emoțională**, de exemplu:
    - "Dacă un chat mă face anxios, îl dezactivez și iau o pauză."
    - "Nu voi mai citi mesaje dureroase noaptea."
6. Salvează nota și numește-o **My Online Code**.
7. Opțional: Fă o captură de ecran a codului tău și păstrează-l în favoritele tale.

Suport pentru începători: Dacă nu găsești aplicația Notes, glisează în jos pe ecranul principal și caută "Notes".

Extra opțional (pentru încredere scăzută): Citește codul cu voce tare o dată. Te ajută să-ți amintești când ești stresat.

Activitatea 2: "Practică de dezacord amabil" (comentează și răspunde în siguranță)

Obiectiv: Exersează dezacordul fără escaladare și exersează încheierea conversațiilor în siguranță.

Pași:

1. Gândește-te la un subiect despre care oamenii se ceartă online (muzică, sport, știri locale, o emisiune TV, joburi).
2. Scrie un comentariu imaginar pe care altcineva l-ar putea posta (o singură propoziție).
3. Acum scrie **două răspunsuri sigure**:
    - Răspuns A: dezacord respectuos ("Eu văd lucrurile altfel...")
    - Răspuns B: se îndepărtează ("O să mă opresc și o să revin mai târziu.")
4. Adaugă o propoziție "limită" pe care o poți folosi dacă cineva devine nepoliticos:
    - "Te rog, nu-mi vorbi așa. Închei această conversație."
5. Adaugă o acțiune de "încheiere a conversației":
    - "Dacă continuă, voi dezactiva/bloca și voi înceta să mai răspund."
6. Adaugă o propoziție "repară" (dacă vrei să liniștești lucrurile):
    - "Nu vreau conflicte. Hai să ne oprim aici."

Exercițiu suplimentar pentru începători (2–3 minute): Găsește Blocare/Raportează fără să-l folosești
7. Deschide o aplicație socială pe care o folosești.8. Atinge **profilul** tău și caută **Setări/Confidențialitate.9**. Caută unde **sunt localizate Block** și **Report** (ca să le poți găsi rapid dacă ai nevoie de ele mai târziu).10. Opțional: Caută **comentariile** Restricționează**,** Mută **sau** Limitează.

Pasul opțional în viața reală: Data viitoare când te simți furios online, folosește Răspunsul B.

M6.2 Studiu de caz

M6.2.1 Metadate ale studiilor de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Captura de ecran care a schimbat totul"
- **Link modul:** Modulul 6 – Cetățenie digitală și conștientizare socială
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Răspunsul în siguranță la rău (Pauză → Dovezi → Protejarea → Oameni) + împărtășire responsabilă

M6.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Aplică un răspuns sigur, pas cu pas, la hărțuire sau hărțuire și evită acțiunile care cresc riscul.

M6.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz arată o situație reală comună: se întâmplă ceva într-un chat de grup sau pe rețelele sociale care pare nedrept, umilitor sau nesigur. Oamenii reacționează adesea rapid — răspunzând, insultând înapoi sau distribuind capturi de ecran cu furie. Asta poate înrăutăți lucrurile.

Scopul este să practici o abordare mai sigură care să te protejeze și să-ți ofere putere **fără a escalada conflictul**.

M6.2.4 Narațiunea studiului de caz

Context și
context: Mira are 20 de ani și folosește rețelele sociale și grupurile de chat în fiecare zi. Ea încearcă să se înscrie într-un program de formare și vrea să evite conflictele online care i-ar putea afecta încrederea în sine sau oportunitățile viitoare.

Situația/problema principală
Într-un grup local de chat, cineva postează o fotografie veche cu Mira, însoțit de un comentariu nepoliticos. Alți oameni reacționează cu emoji-uri râzând și încep să o eticheteze. Mira se simte jenată, furioasă și tentată să răspundă imediat sau să posteze captura de ecran în public.

De ce este riscant?
Să răspunzi cu furie poate înrăutăți situația. Distribuirea publică a capturii de ecran ar putea răspândi conflictul și mai mult și ar putea dezvălui mai multe informații private. Mira trebuie să se protejeze fără să escaladeze problema.

Punctul de
decizie Mira are trei opțiuni:

1. răspunde cu furie,
2. Distribuie captura de ecran public,
3. folosește scara de siguranță: **Oprire → dovadă → protejează → oameni**.

Cea mai sigură opțiune este **să folosești scara de siguranță**.

Acțiune
, Mira se oprește mai întâi și pune telefonul jos pentru o clipă. Își amintește: "Nu trebuie să răspund imediat."

Apoi ea:

1. face capturi de ecran care arată mesajele nepoliticoase, numele de utilizator, ora și numele grupului,
2. dezactivează grupul de chat pentru a opri presiunea de la notificări,
3. blochează sau restricționează persoana care o atacă,
4. verifică setările de confidențialitate și limitele pentru cine îi poate eticheta sau trimite mesaje,
5. trimite un mesaj privat unei persoane de încredere și cere sprijin,
6. Contactează administratorul grupului dacă grupul aparține unei organizații.

Mira folosește un mesaj simplu:

"S-a întâmplat ceva în chatul de grup și mă simt stresat. Pot să vorbesc cu tine 10 minute? Am capturi de ecran."

Dacă există amenințări, șantaj, presiuni de întâlnire sau abuz asupra fotografiilor private, Mira nu se ocupă singură. Ea contactează un adult de încredere, un lucrător cu tineret, un serviciu local de sprijin sau poliția dacă este nevoie.

Rezultatul
Mira evită să înrăutățească situația. Ea păstrează dovezi, își protejează intimitatea, cere ajutor și se simte mai în control. Ea învață că să se protejeze este mai puternic decât să se certe online.

M6.2.5 Concluzii cheie

- Siguranța și demnitatea ta contează mai mult decât să "câștigi" o ceartă online.
- Răspunsurile rapide cresc adesea riscul; O pauză te poate proteja.
- Dovezile (capturi de ecran) îți oferă putere când raportezi sau ceri ajutor.
- Blocarea/mutarea nu este "slabă" — este o limită.
- Cere ajutor din timp, mai ales dacă există amenințări.
- Viitorul tău contează: evită acțiunile care creează mai multă dramă sau risc.

M6.3 Resurse de Micro-Învățare (2 elemente)

M6.3.1 Resursă de Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Amprenta ta digitală (ce își amintește internetul)"
- **Format:** Videoclipuri scurte pe YouTube + mini repetiții
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO1, LO4
- **Descriere foarte scurtă:** Înțelege amprenta digitală și exersează o verificare rapidă a confidențialității.
- **Utilizare sugerată:** După lecție / auto-studiu
- **Linkuri online (YouTube):**

- **Vocile adolescenților: Partajarea excesivă și amprenta ta digitală:** https://www.youtube.com/watch?v=ottnH427Fr8
- **Gestionarea amprentei tale digitale pentru a rămâne în siguranță online:** https://www.youtube.com/watch?v=OaHVOKM-NjA

Ghid de utilizare rapidă

1. Uită-te la un videoclip.
2. Deschide aplicația socială pe care o folosești cel mai mult.
3. Găsește **confidențialitatea** sau **setările**.
4. Schimbă o setare care te face mai în siguranță, cum ar fi contul privat, controlul etichetării sau limitele de mesaje.
5. Verifică o postare recentă și întreabă: arată locația, școala, adresa, buletinul sau planul de călătorie?

M6.3.2 Resursă de Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Fapt sau fals? Verifică înainte să împărtășești"
- **Format:** Video scurt pe YouTube + obiceiul de verificare în 3 pași
- **Rezultatul de învățare țintă:** LO4
- **Descriere foarte scurtă:** Verificări simple de alfabetizare media pentru postările care încearcă să te sperie, să grăbească sau să te manipuleze.
- **Utilizare sugerată:** În timpul/după lecție
- **Linkuri online (YouTube):**
  - **Fapt vs. fals: O lecție rapidă despre alfabetizarea media:** https://www.youtube.com/watch?v=9MJFRr7mY-Y
  - **Ce sunt știrile false? Sfaturi pentru a-i observa:** https://www.youtube.com/watch?v=D0Cd9-eJ-No

Ghid de utilizare rapidă

1. Întreabă: **Cine a spus asta?**
2. Întreabă: **Care este dovada?**

3. Caută titlul și compară-l cu una sau două surse de încredere.
4. Dacă nu poți verifica, nu o distribui.

Video opțional de suport:

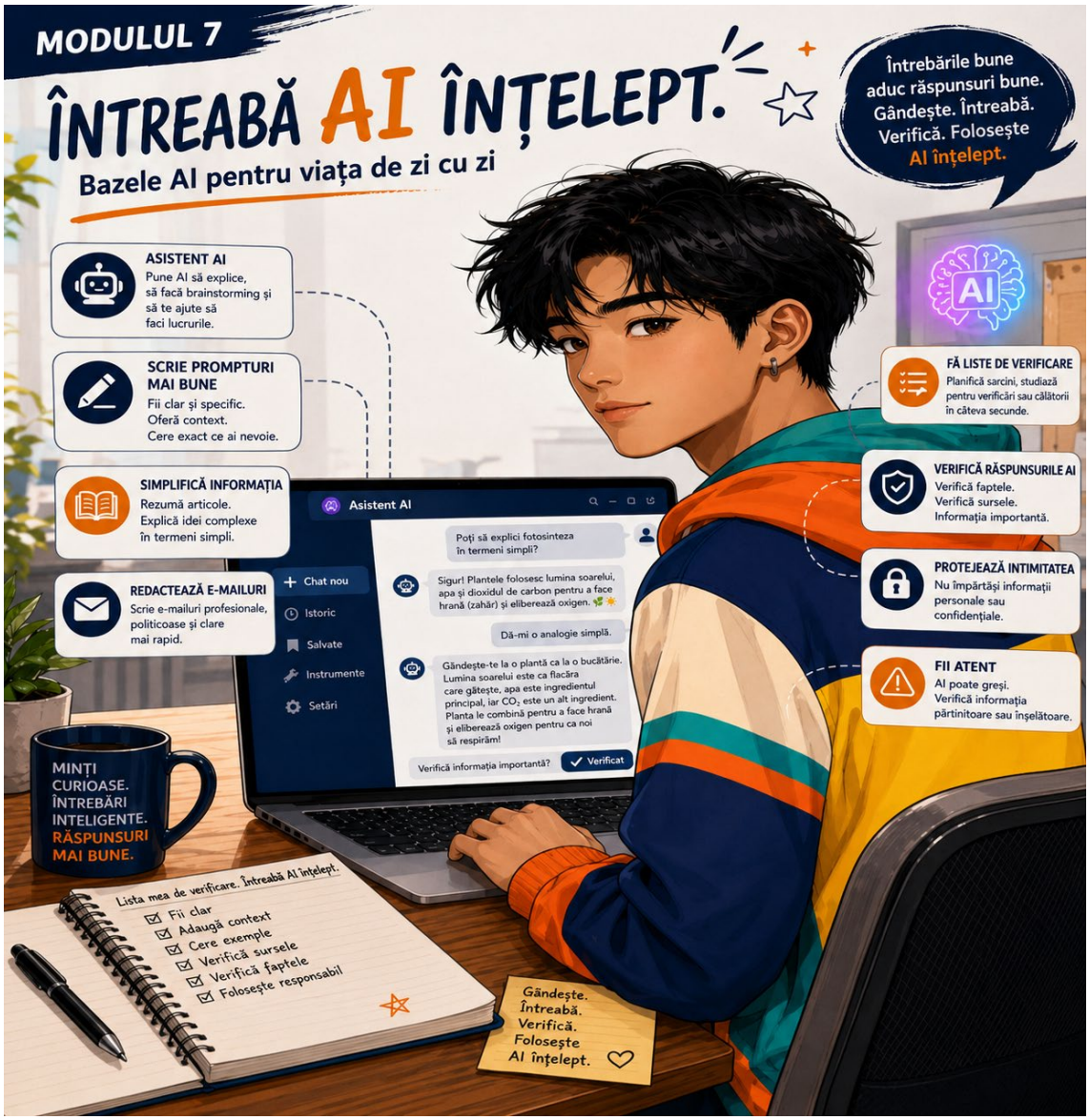
- **Cum să aduni dovezi pentru a raporta hărțuirea cibernetică:** https://www.youtube.com/watch?v=oVKASeNfQQA

M6.4 Resursă Suplimentară Opțională (Dacă este necesar)

- **Titlu:** "Fii grozav pe Internet (obiceiuri online sigure și inteligente)"
- **Tip:** Ghid interactiv / hub de învățare
- **Descriere scurtă:** Lecții simple despre siguranța online, amabilitatea și gândirea înainte de a le împărtăși.
- **Motivul includerii:** Suportă LO1–LO4 cu practică suplimentară
- **Link:** https://beinternetawesome.withgoogle.com/

Mai multe pagini de ajutor (utile când ai nevoie de pași următori clari):

- UNICEF: Hărțuirea cibernetică — ce este și cum să o oprimăm: https://www.unicef.org/bulgaria/en/stories/cyberbullying-what-it-and-how-stop-it
- StopBullying.gov: Cum să raportezi cyberbullying: https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/how-to-report
- Centrul de Ajutor Instagram: Blocarea oamenilor https://help.instagram.com/426700567389543/



MODULUL 7 – BAZELE IEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI

Cum să folosești acest modul (auto-studiu online)

- Acest modul este scris pentru **un singur elev.** Poți să te oprești și să continui oricând.
- Nu trebuie să termini totul dintr-o singură sesiune. Dacă ai doar 10 minute azi, citește 1–2 slide-uri și fă o mică sarcină de practică.
- Acest modul este conceput pentru cursanții cu **încredere digitală scăzută**. Nu trebuie să știi programare sau cuvinte tehnice.
- Dacă te simți confuz, este normal. Subiectele legate de AI pot părea "mari". Le vom păstra simple, practice și legate de viața de zi cu zi.
- Scopul acestui modul **nu** este să te facă expert în AI. Scopul este să te ajute să folosești AI ca ajutor sigur pentru învățare, documentare, planificare și comunicare.

Dacă ai mai puține oportunități (date limitate, dispozitiv partajat, încredere scăzută):

- Poți face majoritatea activităților offline mai întâi, scriind sugestii pe hârtie, verificând exemple și planificând ce să întrebi.
- Dacă împărtășești un dispozitiv, evită să salvezi datele personale în instrumentele AI. Folosește exemple generale ori de câte ori este posibil.
- Folosește **prompturi scurte** și **copiază și lipește** când este posibil.
- Dacă înveți mai bine uitându-te, folosește **resursele YouTube** de la final și pornește **subtitrările**.
- Dacă este posibil, folosește **un instrument AI simplu** la care poți avea acces ușor. În acest modul ne concentrăm pe **ChatGPT** și **Google Gemini**, deoarece sunt unele dintre cele mai comune și mai ușoare opțiuni pe un telefon.
- Dacă internetul tău este limitat, cere **răspunsuri scurte** și **puncte.** Acest lucru salvează datele și reduce confuzia.
- Dacă nu poți instala aplicații, poți totuși să folosești AI într-un browser (versiunea web). Roagă o persoană de încredere să te ajute să te înscrii prima dată, dacă este nevoie.

- Dacă tastarea pare lentă sau stresantă, folosește **tastarea vocală** pentru a rosti întrebarea, apoi editează textul dacă este nevoie.
- Dacă te temi că "pari prost", amintește-ți: întrebările clare și simple sunt adesea mai bune decât cele complicate.
- Dacă limbajul este o barieră, AI te poate ajuta **să traduci**, **să** simplifici și **să reformulezi** — dar tot trebuie să verifici sensul final înainte de a o folosi în viața reală.

Notă de siguranță (important): Nu împărtășiți parole, coduri de verificare, detalii bancare, numere de identitate sau fotografii private în instrumentele AI. Dacă te simți nesigur sau presat online, cere ajutorul unei persoane de încredere.

O regulă simplă de reținut de la început:

- **Întreabă clar**
- **Verifică cu atenție**
- **Utilizare în siguranță**

Prezentare generală a modulului M7.0

Obiectivul principal: Înțelegerea a ceea ce este AI, cum poate ajuta în viața de zi cu zi (școală, joburi, documente, învățare) și cum să o folosești în siguranță și responsabil.

Rezultatele învățării (Modulul 7)
Până la finalul acestui modul, veți putea să:

- **LO1:** Explică ce este AI în cuvinte simple și numește 3 exemple de zi cu zi.
- **LO2:** Folosește o structură simplă de prompt pentru a cere ajutorul AI-ului (obiectiv clar + context + format).
- **LO3:** Verifică răspunsurile AI pentru greșeli și știi când să nu ai încredere în ele.

- **LO4:** Folosește AI în siguranță: protejează-ți intimitatea, evită escrocheriile și reduce prejudiciile (părtinire, dezinformare).
- **LO5:** Folosește AI pentru o sarcină reală de începător, cum ar fi înțelegerea unui mesaj, redactarea unui email, realizarea unei liste de verificare sau pregătirea unor întrebări simple pentru un om.

Competențe cheie (exemple)

- Gândire critică; alfabetizare digitală; comunicare; autogestionare; siguranță și bunăstare.

Condiții prealabile

- Modulele 1–2 sunt utile (utilizarea de bază a dispozitivelor și siguranța online), dar nu sunt obligatorii.

Ce vei construi în acest modul (unelte simple)

- Un obicei în 3 pași: **Întreabă → verifică → folosești în siguranță**.
- O formulă simplă de prompt: **Scop + Context + Format + Limite**.
- O "listă personală de siguranță AI" (ce să nu împărtășești; când să întrebi un om).
- Un obicei de tipul "fă-o mai simplă" (cum să ceri AI-ului răspunsuri mai scurte și mai clare).
- O mică rutină de tip "AI pentru viața reală" pe care o poți folosi pentru emailuri, învățare, formulare și planificare.
- Un obicei mai puternic de a întreba: **"Pot să am încredere în asta deja?"** înainte de a acționa pe baza sfaturilor AI.
- O mică bancă de prompturi pentru viața de zi cu zi (învățare, emailuri, formulare, traducere și planificare).

Lecția M7.1 – Sesiune bazată pe prezentare

M7.1.1 Metadate de lecție

- **Titlul sesiunii:** "AI este un ajutor, nu un șef"
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format: Doar online (auto-studiu, singur elev)**
- **Materiale:** Smartphone sau calculator; Aplicație de notițe sau hârtie (opțional)

M7.1.2 Text de prezentare

Prezentare lipește aici.

M7.1.3 Activități integrate (auto-studiu)

Activitatea 1: "Lista mea de siguranță AI"

Obiectiv: Creează o listă personală cu ceea ce nu vei împărtăși și ce vei verifica mereu.

Pași:

1. Note deschise (sau hârtie).
2. Scrie titlul: **Lista mea de siguranță AI**.
3. Scrie:
   - "Nu voi împărtăși niciodată: ___, ___, ___."
   - "Înainte să am încredere într-un răspuns AI, o să: ___."
   - "Pentru subiecte serioase (sănătate, juridic, bani), voi face: ___."
4. Adaugă un obicei simplu de confidențialitate:
   - "Când folosesc ChatGPT/Gemini, voi folosi markere precum [NUME] și [ORAȘ] în loc de detalii private reale."
5. Adaugă o propoziție "încetinește":
   - "Dacă un răspuns pare urgent, voi face o pauză să verific."
6. Adaugă o propoziție "întreabă un om":
   - "Dacă încă mă simt nesigur, _____ voi cere ajutorul."
7. Păstrează-o.

Extra opțional: Pune această notă într-un folder unde o poți găsi din nou ușor.

Activitatea 2: "Practica prompturilor ChatGPT/Gemini: de la confuz la clar"

Obiectiv: Exersează scrierea unor prompturi clare și folosirea AI-ului ca ajutor.

Pași:

1. Alege o singură sarcină din viața reală:
    - A. Cereți informații despre instruire sau locuri de muncă
    - B. Redactarea CV-ului
    - C. Explică un subiect pe care nu îl înțelegi
    - D. Traduce un mesaj în siguranță
2. Scrie un prompt slab pe care l-ai putea folosi (de exemplu: "Ajută-mă să aplic pentru un job").
3. Îmbunătățește-l folosind formula:
    - Gol:
    - Context:
    - Format:
    - Limite:
4. Adaugă această frază utilă: "Dacă ai nevoie de mai multe informații, pune-mi mai întâi două întrebări."
5. Deschide **ChatGPT sau Gemini** și lipește promptul tău îmbunătățit.
6. **Verifică-l** înainte să-l folosești:
    - Are sens?
    - Este sigur?
    - Trebuie să confirmi ceva?
7. Editează rezultatul astfel încât să sune ca tine.
8. Salvează-l în folderul tău (obiceiul Modulului 1).
9. Scrie o propoziție: "Ce a fost util?" și o propoziție: "Ce mai trebuie verificat?"

Opțional suplimentar (dacă te simți încrezător):

- "Dă-mi 3 versiuni mai scurte."
- "Fă-o mai simplă."
- "Dă-mi o listă de verificare cu ce să verific."
- "Spune-mi ce ar putea lipsi din acest răspuns."

M7.2 Studiu de caz

M7.2.1 Metadate ale studiilor de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Răspunsul perfect care a fost greșit"
- **Link modul:** Modulul 7 – Elementele de bază ale AI pentru viața de zi cu zi
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Cere → verifică → folosește în siguranță

M7.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Folosește AI ca ajutor atunci când verifici greșelile și protejezi informațiile personale.

M7.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz arată cum AI-ul poate părea foarte încrezător și totuși greșit sau riscant. Scopul este să înveți cum să folosești AI în siguranță și să eviți rănile.

M7.2.4 Narațiunea studiului de caz

Context și context Ali are 18 ani și se pregătește să aplice la un program scurt de pregătire. Vrea să scrie un email bun, dar se simte nesigur în privința ortografiei și a limbajului formal, așa că cere ajutorul unui instrument AI de chat.

Situația/problema
principală: Ali îi cere AI-ului să scrie un email de aplicație. Răspunsul pare profesional, dar include o frază riscantă: **"Atașează-ți actul de identitate și un document bancar pentru a-ți confirma identitatea."**

Ali se simte confuză. Emailul arată bine, dar cererea de documente private pare nesigură.

Punctul de decizie
Ali are trei opțiuni:

1. trimite totul exact așa cum spune AI,
2. să nu mai aplice pentru că se simte nesigur,
3. folosește **obiceiul Check** it.

Cea mai sigură opțiune este **să folosești obiceiul Check it**.

Pași de acțiune
Ali citește din nou răspunsul AI-ului și marchează partea riscantă. Apoi îi pune AI o întrebare suplimentară mai sigură:

"Este sigur să ceri acte de identitate și acte bancare în primul email? Dacă nu, îndepărtează acea parte."

Apoi întreabă:

"Rescrie emailul. Nu solicitați acte de identitate sau documente bancare. Să fie scurt și simplu."

După aceea, Ali verifică site-ul oficial sau contactează direct organizația pentru a vedea care documente sunt cu adevărat necesare. Editează ultimul email ca să pară mai natural și trimite doar documentele cerute oficial.

Rezultat
: Ali a depus o cerere mai sigură. Află că inteligența artificială poate ajuta la scris, dar trebuie totuși să verifice, să editeze și să decidă ce este sigur.

M7.2.5 Concluzii cheie

- AI-ul poate părea încrezător și totuși greșit.
- Verifică întotdeauna faptele și siguranța.
- Nu distribui niciodată date personale sensibile în instrumentele AI.
- Pentru subiecte serioase, întreabă o sursă umană sau oficială de încredere.
- Un răspuns bun AI este tot doar un draft până îl revizuiești.
- Cel mai sigur utilizator nu este cel mai rapid; Utilizatorul este cel care face pauză și verifică.

Resurse de Micro-Învățare M7.3 (2 elemente)

M7.3.1 Resursa Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Cum să folosești ChatGPT și Gemini pe telefonul tău (începător)"
- **Format:** YouTube videos
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO1, LO2
- **Descriere foarte scurtă:** Suport pas cu pas pentru deschiderea ChatGPT sau Gemini și începerea unei prime conversații pe telefon.
- **Utilizare sugerată:** După lecție
- **Linkuri online (YouTube):**
  - **Ghid pentru începători ChatGPT pe mobil:** https://www.youtube.com/watch?v=0THcjLJZadU
  - **Ghid pentru începători Gemini pe mobil:** https://www.youtube.com/watch?v=a3YkSAR4DtI

Ghid de utilizare rapidă

1. Uită-te doar la prima parte.
2. Pune pauză și încearcă același pas pe telefon.
3. Scrie o întrebare simplă sau o provocare.
4. Cere un răspuns scurt într-un limbaj simplu.

5. Păstrează un prompt util pentru mai târziu.

M7.3.2 Resursa Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Cum să verifici răspunsurile AI (verificare a faptelor și siguranță)"
- **Format:** YouTube video
- **Rezultatul(e) de învățare țintă:** LO3, LO4
- **Descriere foarte scurtă:** Modalități practice de a observa greșelile, sfaturi riscante și răspunsuri AI care sună încrezător, dar pot fi greșite.
- **Utilizare recomandată:** În timpul sau după lecție
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=imBL73lFwbk

Ghid de utilizare rapidă

1. Uită-te având în minte un răspuns real al AI-ului.
2. Întreabă: are sens?
3. Întreabă: ce trebuie verificat?
4. Verifică informațiile serioase cu o sursă oficială sau o persoană de încredere.
5. Nu urma niciodată sfaturile care cer parole, coduri, detalii de identitate sau date bancare.

M7.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Ghid de prompting (pune întrebări mai bune)"
- **Tip:** Ghid online
- **Descriere scurtă:** Sfaturi și exemple simple pentru a scrie sugestii mai clare.
- **Motivul includerii:** Exercițiu suplimentar pentru LO2
- **Link:** https://www.promptingguide.ai/

Extra opțional (pagini oficiale de ajutor):

- Ajutor pentru ChatGPT: https://help.openai.com/
- Ajutor pentru Gemeni: https://support.google.com/gemini/

Sfat pentru începători: Nu încerca să citești tot ce este în ghid. Alege doar un singur lucru de îmbunătățit astăzi, de exemplu:

- făcând prompturile mai scurte,
- cer puncte,
- cerând AI-ului să simplifice răspunsul.



MODULUL 8 – EUROPASS PENTRU EDUCAȚIE, FORMARE ȘI MUNCĂ

Cum să folosești acest modul (auto-studiu online)

- Acest modul este scris pentru **un singur elev.** Poți să te oprești și să continui oricând.
- Nu trebuie să termini totul dintr-o singură sesiune. Dacă ai doar 10 minute azi, citește 1–2 slide-uri și fă un pas mic.
- Acest modul este conceput pentru cursanți cu **niveluri de experiență mixte**. Nu ai nevoie de experiență profesională anterioară pentru a folosi Europass bine.
- Dacă ceva pare dificil, pauză și revino mai târziu. Construirea unui profil necesită timp.
- Scopul acestui modul nu este să creeze un "CV perfect". Scopul este să te ajute să te prezinți **clar, sincer și încrezător**.

Dacă ai mai puține oportunități (date limitate, dispozitiv partajat, încredere scăzută):

- Poți mai întâi să-ți scrii informațiile **pe hârtie sau în Note**, apoi să le introduci mai târziu în Europass.
- Dacă împărțiți un dispozitiv, **deconectați-vă** când terminați și evitați să salvați parolele în browser.
- Dacă nu ai prea multă experiență de muncă, e în regulă. Poți include în continuare **proiecte școlare, voluntariat, responsabilități de grijă, abilități informale și sarcini practice pe care știi să le faci**.
- Dacă tastetul pare greu, folosește **vocea** pentru notițele de draft, apoi curăță textul înainte de a-l adăuga.
- Dacă accesul la internet este limitat, pregătește-ți informațiile offline mai întâi pentru a petrece mai puțin timp conectat.
- Dacă nu-ți amintești datele exacte, scrie mai **întâi o lună/an aproximativ** în notițe și confirmă-l mai târziu, dacă este posibil.
- Dacă nu ai certificate sau lucrări la tine acum, scrie mai întâi cursul, școala sau instruirea în notițe și adaugă detaliile lipsă mai târziu.
- Dacă nu ai încă un cont de email de încredere, pregătește-ți mai întâi informațiile și cere suport pentru crearea sau recuperarea emailului înainte de a folosi complet Europass.

- Dacă te simți copleșit, nu încerca să completezi întregul profil Europass dintr-o dată. Începe cu **detalii de bază + educație + o experiență + trei abilități**.
- Dacă te simți rușinat pentru că crezi că nu ai "nimic", amintește-ți: mulți cursanți au mai multă experiență utilă decât își dau seama la început.

Notă de siguranță (important): Europass este pentru a-ți prezenta experiența și abilitățile. Nu include parole, detalii bancare, numere de identitate sau informații private inutile în CV sau profil.

Reamintire suplimentară de confidențialitate: O fotografie nu este întotdeauna necesară. Adaugă unul doar dacă oportunitatea o cere clar sau dacă este normal în contextul tău. Dacă folosești o fotografie, alege una simplă, respectuoasă.

Un alt obicei sigur: de obicei **nu** trebuie să incluzi adresa completă de acasă, numărul de identificare, detaliile bancare sau informații foarte personale de familie în CV.

Prezentare generală a modulului M8.0

Obiectiv principal: Înțelegerea a ceea ce este Europass, cum să creezi un profil sau un CV clar pentru Europass și cum să-ți prezinți abilitățile onest și încrezător pentru educație, formare și oportunități de muncă.

Rezultatele învățării (Modulul 8)
Până la finalul acestui modul, veți putea să:

- **LO1:** Explică ce este Europass și la ce poate fi folosit în cuvinte simple.
- **LO2:** Pregătește informațiile de bază necesare pentru un profil sau CV Europass.
- **LO3:** Scrie însemnări simple și oneste despre educație, experiență și abilități — chiar dacă ai puțină experiență formală de muncă.
- **LO4:** Salvează, revizuiește și folosește un CV Europass în siguranță și adecvat pentru oportunități reale.

Competențe cheie (exemple)

- Comunicare; conștientizare de sine; alfabetizare digitală; managementul informațiilor; pregătirea pentru carieră.

Condiții prealabile

- Modulele 1–4 sunt utile (în special elementele de bază ale dispozitivelor, siguranța online, comunicarea și managementul documentelor), dar nu sunt obligatorii.

Ce vei construi în acest modul (unelte simple)

- O notă **scurtă "Punctele mele forte"** pe care o poți folosi în Europass.
- O listă **simplă de experiențe** (școală, voluntariat, sarcini practice, responsabilități).
- O **structură CV de bază pregătită pentru Europass**.
- Un obicei de recenzie: **verifică → salvează → exportă → folosește**.
- O **strategie de tipul "puțină sau fără experiență"** ca să știi totuși ce să scrii.
- O idee mai clară despre cum să potrivești CV-ul cu un obiectiv real (training, stagiu, voluntariat sau job).
- O **metodă în pași mici** pentru a construi un CV Europass chiar și atunci când te simți copleșit sau nesigur.

Lecția M8.1 – Sesiune bazată pe prezentare

M8.1.1 Metadate lecții

- **Titlul sesiunii:** "Arată ce poți face cu Europass"
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format: Doar online (auto-studiu, singur elev)**
- **Materiale:** Smartphone sau calculator; Aplicație de notițe sau hârtie (opțional)

Text de prezentare M8.1.2

Prezentare lipește aici.

M8.1.3 Activități integrate (auto-studiu)

Activitatea 1: "Lista mea de puncte forte și experiențe"

Obiectiv: Construiește informațiile de care ai nevoie înainte de a completa un profil sau CV Europass.

Pași:

1. Note deschise (sau hârtie).
2. Scrie aceste 4 titluri:
    - Educație / Formare
    - Experiență / Responsabilități
    - Abilități
    - Scopul meu
3. La secțiunea **Experiență / Responsabilități**, include atât experiența formală, cât și cea informală.
4. La **Abilități**, scrie doar lucruri pe care le poți face cu adevărat.
5. Sub **Scopul meu**, scrie tipul de oportunitate pe care ți-o dorești în continuare.

6. Pune o stea (*) lângă cele 3 lucruri care se potrivesc cel mai bine scopului tău.
7. Încercuiește un lucru despre care te simți cel mai încrezător să scrii.

Sprijin suplimentar: Dacă simți că "nu am nimic", întreabă-te:

- Am ajutat acasă?
- Am avut grijă de cineva?
- Am ajutat la organizarea a ceva?
- Am folosit instrumente digitale pentru școală, muncă sau sarcini comunitare?
- Au avut oamenii încredere în mine cu responsabilități?
- Am învățat ceva dificil și am continuat?
- Am venit regulat la ceva important?

Activitatea 2: "Transformă viața reală în limbajul CV-ului"

Obiectiv: Învață cum să transformi experiența de zi cu zi în linii scurte și utile pentru CV.

Pași:

1. Alege o activitate reală pe care ai făcut-o.
2. Scrie-o mai întâi cu cuvinte obișnuite.
   Exemplu: "Am ajutat-o pe mătușa mea cu clienții în micul ei magazin."
3. Rescrie-o într-un limbaj simplu de CV. Exemplu: "A ajutat la comunicarea cu clienții, a organizat produsele și a susținut sarcinile zilnice de cumpărături."
4. Fă la fel și pentru încă 2 activități.
5. Salvează ultimele rânduri în notițele tale ca să le poți folosi mai târziu în Europass.
6. Opțional: Întreabă o persoană de încredere: "Sună clar și adevărat?"
7. Alege linia cea mai puternică și marcheaz-o cu o stea.
8. Dacă o frază pare prea complicată, simplific-o din nou.

Sfat pentru începători: Nu încerca să pari "sofisticat". Clar e mai bine decât impresionant.

Studiu de caz M8.2

M8.2.1 Metadate ale studiului de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Nu am experiență... sau nu?"
- **Link modul:** Modulul 8 – Europass pentru Educație, Formare și Muncă
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Transformarea experienței reale într-un CV clar pregătit pentru Europass

M8.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Recunoaște experiența informală și rescrie-o ca conținut sincer și util pentru CV.

M8.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz ajută cursanții care simt că nu au "nimic de scris". Scopul este să arate că multe responsabilități cotidiene demonstrează deja abilități utile.

M8.2.4 Narațiunea studiului de caz

Contextul și contextul Nina are 19 ani și vrea să aplice la un curs de formare. Cererea cere un CV, dar Nina se simte nervoasă pentru că crede că nu a avut niciodată un "job adevărat".

Situația/problema principală: Nina a terminat școala, a avut grijă de fratele ei mai mic, și-a ajutat

unchiul la tarabele din târgurile de weekend și a susținut un eveniment comunitar. Totuși, ea nu crede că aceste experiențe contează.

Când deschide un șablon de CV, scrie doar numele și școala, apoi se oprește.

Punctul de decizie
Nina are trei opțiuni:

1. renunță pentru că crede că nu are nimic de scris,
2. Inventează experiența ca să sune mai bine,
3. Folosește experiența reală sinceră și descrie-o clar.

Cea mai bună opțiune este **să folosești experiența sinceră din viața reală**.

Pași de acțiune
Nina notează lucrurile reale pe care le-a făcut în ultimii ani. Apoi leagă fiecare activitate de o abilitate utilă:

- să aibă grijă de fratele ei → responsabilitate, răbdare, rutină,
- ajutor la un stand de piață → comunicare, contact cu clienții, organizare,
- Sprijinirea unui eveniment comunitar → muncă în echipă, fiabilitate, pregătire.

Ea rescrie aceste experiențe într-un limbaj simplu de CV:

- "A susținut responsabilitățile zilnice de îngrijire a copilului, inclusiv gestionarea timpului și organizarea de rutină."
- "Am ajutat la comunicarea cu clienții, organizarea produselor și susținerea sarcinilor zilnice de vânzări."
- "A susținut pregătirea activităților comunitare și a colaborat cu alții pentru a menține sarcinile organizate."

Nina adaugă educația ei, informații de contact de bază și o listă scurtă de abilități reale. Ea verifică dacă totul este sincer, șterge o linie care sună prea exagerat și salvează fișierul ca CV_Nina_Training_2026.

Rezultat
Nina își finalizează CV-ul și depune cererea. Ea învață că experiența nu înseamnă doar joburi oficiale. Responsabilitățile reale pot arăta și abilități reale.

M8.2.5 Concluzii cheie

- Mulți cursanți au mai multă experiență decât cred.
- Experiența informală poate arăta totuși abilități valoroase.
- Onestitatea contează mai mult decât "a suna impresionant".
- Descrierile scurte și clare funcționează mai bine decât textul lung și vag.
- Europass funcționează cel mai bine atunci când îți pregătești informațiile mai întâi.
- Un CV simplu, finalizat, este mai bun decât un CV perfect care nu este niciodată trimis.
- Responsabilitățile reale ascund adesea punctele forte reale.
- Construirea încrederii face parte din redactarea CV-ului; Nu doar tastare, ci recunoașterea valorii tale.

M8.3 Resurse de Micro-Învățare (2 elemente)

M8.3.1 Resursă de Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Cum să creezi un CV Europass (ghid pentru începători)"
- **Format:** Short YouTube video
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO1, LO2
- **Descriere foarte scurtă:** O introducere simplă în Europass și ce să pregătești înainte de a completa un profil sau CV.
- **Utilizare sugerată:** După lecție / auto-studiu
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=6C6lY8gQq6Q

Ghid de utilizare rapidă

1. Uită-te mai întâi la început.
2. Oprește când vezi un pas pe care vrei să-l copiezi.
3. Ține notițele deschise.
4. Notează doar părțile de care ai nevoie astăzi.
5. Nu încerca să termini totul dintr-o dată.

M8.3.2 Resursa de Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Cum să scrii un CV simplu când ai puțină experiență"
- **Format:** Short YouTube video
- **Rezultatul(e) de învățare țintă:** LO3, LO4
- **Descriere foarte scurtă:** Ghiduri prietenoase pentru începători despre cum să scrii un CV onest și clar.
- **Utilizare sugerată:** În timpul/după lecție
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=Y1uc9K4lLrI

Ghid de utilizare rapidă

1. Compară sfaturile cu notițele tale.
2. Oprește și rescrie un exemplu cu propriile tale cuvinte.
3. Păstrează doar ceea ce ți se pare clar și adevărat pentru situația ta.
4. Păstrează o propoziție utilă pentru schița CV-ului tău.

M8.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Europass"
- **Tip:** Platformă/resursă online oficială
- **Descriere scurtă:** Spațiu online pentru pregătirea unui profil sau CV și organizarea informațiilor despre învățare și muncă.
- **Motivul includerii:** Mediul principal de practică pentru acest modul

- **Link:** https://europass.europa.eu/

Sfat pentru începători: Nu încerca să termini totul deodată. Deschide platforma doar după ce notițele tale sunt gata.



MODULUL 9 – MANAGEMENTUL MEMORIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI, ÎNVĂȚARE ȘI MUNCĂ

Cum să folosești acest modul (auto-studiu online)

- Acest modul este scris pentru **un singur elev.** Poți să te oprești și să continui oricând.
- Nu trebuie să termini totul dintr-o singură sesiune. Dacă ai doar 10 minute azi, citește 1–2 slide-uri și fă o mică sarcină de practică.
- Acest modul este conceput pentru cursanți cu **niveluri de încredere mixte**. Nu trebuie să ai deja o "memorie bună". Acest modul este despre construirea obiceiurilor de memorie, nu despre testarea inteligenței.
- Dacă uiți lucrurile ușor, asta **nu** înseamnă că ești leneș sau incapabil. Stresul, somnul slab, prea multe griji, încrederea scăzută în sine și supraîncărcarea digitală pot afecta memoria.
- Scopul acestui modul nu este să te facă să-ți amintești totul. Scopul este să te ajut să construiești **sisteme mici** astfel încât lucrurile importante să nu se piardă.

Dacă ai mai puține oportunități (date limitate, dispozitiv partajat, încredere scăzută):

- Poți face majoritatea activităților **offline** folosind hârtia sau aplicația Notes.
- Nu ai nevoie de aplicații speciale. O alarmă pentru telefon, un calendar, un caiet pe hârtie și un dosar pot ajuta deja mult.
- Dacă dispozitivul este partajat, păstrează cele mai importante memento-uri într-un loc sigur pe care îl poți găsi ușor, de exemplu un carnețel sau un fișier simplu de Note cu un titlu clar.
- Dacă nu ai încredere că telefonul tău va fi mereu disponibil, folosește o **copie de rezervă pe hârtie** pentru cele mai importante lucruri, cum ar fi programările, termenele limită sau documentele de pregătit.
- Dacă cititul unui text lung ți se pare greu, concentrează-te pe **o regulă pe rând** și repetă-o.

- Dacă viața ta pare haotică, începe cu **o listă, un singur memento și o singură rutină**. Sistemele mici funcționează mai bine decât cele complicate.
- Dacă ratezi o zi sau uiți o sarcină, nu renunța. Întoarce-te în sistem și repornește cu un singur pas mic.
- Dacă cititul este dificil, păstrează mementourile foarte scurte și clare, de exemplu: "Marți 14:00 – doctor" sau "Vineri – trimite CV."
- Dacă te simți adesea rușinat că uiți, amintește-ți asta: folosirea notițelor, listelor de verificare și a memento-urilor este un punct forte, nu o slăbiciune.

Notă de siguranță (important): Instrumentele de memorie ar trebui să te susțină, nu să te streseze. Nu depozitați parole, detalii bancare sau informații personale sensibile în locuri nesigure. Folosește memento-uri pentru sarcini și termene limită, dar protejează informațiile private.

Obicei suplimentar de siguranță: Dacă un memento este legat de ceva privat, păstrează eticheta simplă. De exemplu, scrie "Programare importantă" în loc de detalii personale complete.

Prezentare generală a modulului M9.0

Obiectiv principal: Înțelegerea modului în care funcționează memoria în viața de zi cu zi și învățarea unor metode simple de a-ți aminti mai fiabil sarcinile, termenele, informațiile și pașii importanți.

Rezultatele învățării (Modulul 9)
Până la finalul acestui modul, veți putea să:

- **LO1:** Explică în cuvinte simple de ce oamenii uită lucruri și ce ajută la funcționarea mai bună a memoriei.
- **LO2:** Folosește instrumente simple de memorie precum notițe, memento-uri, calendare, liste de verificare și rutine.
- **LO3:** Împarte sarcinile mari în pași mai mici, astfel încât să fie mai ușor de reținut și de finalizat.

- **LO4:** Construiește un sistem personal de memorie pentru viața de zi cu zi, învățare sau oportunități de muncă.

Competențe cheie (exemple)

- Autogestionare; învățarea învățării; alfabetizare digitală; organizare; bunăstare și reziliență.

Condiții prealabile

- Modulul 1 este util (elemente de bază ale dispozitivului, notițe, fișiere, memento-uri), dar nu este obligatoriu.

Ce vei construi în acest modul (unelte simple)

- Un obicei de "**descărcare a creierului**": notează-l în loc să încerci să ții totul în minte.
- Un **singur loc zilnic de memorie** (un caiet, un fișier Notes sau un calendar).
- O metodă simplă **de reamintire + listă de verificare** .
- O abordare "**pași mici**" pentru numiri, formulare, învățare și aplicații.
- O regulă personală de tipul "**nu avea încredere doar în memorie**" pentru sarcinile importante.
- O atitudine mai iertătoare față de tine însuți atunci când stresul afectează memoria.
- Un obicei simplu de "**backup memory**": dacă ceva este foarte important, păstrează-l în **două locuri sigure** (de exemplu, Note + hârtie, sau calendar + listă de verificare).

Lecția M9.1 – Sesiune bazată pe prezentare

M9.1.1 Metadate lecții

- **Titlul sesiunii:** "Nu purta totul în cap"

- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format: Doar online (auto-studiu, singur elev)**
- **Materiale:** Smartphone sau calculator; Aplicație de notițe sau hârtie; Aplicația opțională de calendar/alarmă

Textul prezentării M9.1.2

Prezentare lipește aici.

M9.1.3 Activități Integrate (Auto-Studiu)

Activitatea 1: "Sistemul meu de memorie cu un singur loc"

Obiectiv: Creează un singur loc simplu unde să păstrezi informațiile importante.

Pași:

1. Alege-ți locul principal:
   - un caiet,
   - un dosar Notes,
   - un calendar,
   - O aplicație de reamintiri.
2. Numește-l clar:
   - "Sarcinile mele importante"
   - "Săptămâna mea"
   - "Aplicații"
   - "Lucruri de ținut minte"
3. Adaugă 3 lucruri reale pe care trebuie să le ții minte săptămâna aceasta.
4. Pune o stea (*) lângă cea mai urgentă.
5. Adaugă un memento pentru cea mai urgentă.
6. Adaugă un scurt timp de revizuire pentru tine (exemplu: "Verifică asta în fiecare seară").

7. Dacă sarcina este foarte importantă, adaugă un backup simplu (o notă pe hârtie sau un al doilea reminder).

Sfat pentru începători: Este mai bine să ai un sistem simplu pe care îl folosești cu adevărat decât unul complicat pe care îl oprești după două zile.

Activitatea 2: "Transformă o sarcină importantă într-o listă de verificare"

Obiectiv: Reducerea stresului transformând o sarcină confuză în pași mici și clari.

Pași:

1. Alege o sarcină reală:
    - aplică pentru ceva,
    - Pregătește un document,
    - Participă la o programare,
    - studiază un subiect,
    - Sună sau trimite un mesaj cuiva important.
2. Scrie sarcina mare de la început.
3. Împarte-l în 3–6 pași.
4. Pune pașii în ordine.
5. Adaugă o dată sau un memento la primul pas.
6. Salvează sau păstrează lista de verificare undeva ușor de găsit.
7. Pune o marcă lângă treapta cea mai urgentă.
8. Încercuiește primul pas pe care îl vei face astăzi.

Extra opțional: Întreabă-te: "Ce pas am cel mai probabil să uit?" Adaugă un memento pentru asta.

Studiu de caz M9.2

M9.2.1 Metadate ale studiilor de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Am crezut că o să-mi amintesc"
- **Link modul:** Modulul 9 – Managementul memoriei pentru viața de zi cu zi, învățare și muncă
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Folosirea unui sistem simplu de memorie pentru sarcini importante

M9.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Folosește notițe, memento-uri și liste de verificare pentru a evita să uiți sarcini importante din viața reală.

M9.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz arată ce se întâmplă când cineva se bazează doar pe memorie pentru ceva important. Scopul este să arate că uitarea este adesea o problemă de sistem, nu un eșec personal.

M9.2.4 Narațiunea studiului de caz

Context și context: Daniel are 21 de ani și vrea să aplice la un curs scurt care l-ar putea ajuta să găsească un loc de muncă. El vede cursul online și se gândește: "Îl voi face mai târziu. O să-mi amintesc."

Situația/problema principală
Daniel nu salvează linkul, nu notează termenul limită și nu face o listă de verificare. Câteva zile mai târziu, își amintește cursul, dar nu găsește rapid pagina, nu-și amintește termenul exact și se simte stresat.

Începe să se gândească: "Poate că sunt pur și simplu prost la asta." Dar adevărata problemă nu este abilitatea lui Daniel. Problema este că s-a bazat doar pe memorie, nu folosind un sistem.

Punctul de decizie
Daniel are trei opțiuni:

1. renunță pentru că totul pare dezordonat,
2. grăbește și fă totul fără să verifici,
3. Fă o pauză și construiește un mic sistem de memorie.

Cea mai bună opțiune este **să pui pauză și să construiești un mic sistem de memorie**.

Pași de acțiune
: Daniel deschide Notes și creează o notă pentru curs. Salvează linkul cursului, scrie termenul limită și adaugă o scurtă listă de verificare:

- cerințe de citire,
- pregătește CV,
- scrie email,
- Trimite înainte de termenul limită.

Apoi Daniel pune două memento-uri: unul pentru pregătirea CV-ului și unul pentru trimiterea aplicației. De asemenea, păstrează CV-ul în dosarul corect ca să-l poată găsi rapid.

Rezultat:
Daniel completează cererea la timp. Învață că lucrurile importante nu ar trebui să trăiască doar în mintea lui. Au nevoie de un sistem simplu: o notă, o listă de verificare și un memento.

M9.2.5 Concluzii cheie

- Uitarea este adesea o problemă de sistem, nu a personajului.
- O notă + o listă de verificare + un memento pot schimba multe.
- Sarcinile mari devin mai ușoare când sunt împărțite în pași mai mici.
- Stresul scade când următorul pas devine vizibil.
- Un sistem simplu este mai puternic decât "cred că o să-mi amintesc."

- Revizuirea unei sarcini timp de două minute poate reduce panica și crește controlul.
- O rutină simplă poate proteja memoria mai bine decât să speri să-ți amintești mai târziu.

M9.3 Resurse de Micro-Învățare (2 elemente)

M9.3.1 Resursa Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Cum să folosești memento-urile și calendarul pe telefonul tău (începător)"
- **Format:** YouTube video
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO2, LO4
- **Descriere foarte scurtă:** Un ghid prietenos pentru începători despre setarea de memento-uri și evenimente din calendar pentru sarcini reale.
- **Utilizare sugerată:** După lecție / auto-studiu
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=R6m3P2W7J7w

Ghid de utilizare rapidă

1. Urmărește o scurtă parte a videoclipului.
2. Pauză și creează un memento real.
3. Folosește o etichetă clară cu **ce + când**.
4. Alege un memento pe care chiar îl vei folosi săptămâna aceasta.

M9.3.2 Resursa Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Cum să faci o listă simplă de verificare și să rămâi organizat"
- **Format:** YouTube video
- **Rezultatul(e) de învățare țintă:** LO3, LO4
- **Descriere foarte scurtă:** Cum să împarți o sarcină mai mare în pași mai mici și mai ușori.

- **Utilizare sugerată:** În timpul/după lecție
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=6o7R0f5yL5A

Ghid de utilizare rapidă

1. Urmărește cu o singură sarcină reală în minte.
2. Fă-ți o pauză și scrie-ți propria listă de verificare.
3. Păstrează doar următorii 3–6 pași utili.
4. Adaugă un memento pentru primul pas.

M9.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Google Keep / Apple Notes / aplicații simple notes"
- **Tip:** Unealtă digitală de zi cu zi
- **Descriere scurtă:** Unelte simple pe care le poți folosi pentru liste, memento-uri și suport pentru memoria de zi cu zi.
- **Motivul includerii:** Exerciții suplimentare pentru LO2–LO4
- **Link:** https://keep.google.com/

Sfat pentru începători: Nu trebuie să înveți o aplicație nouă dacă folosești deja Notes pe telefon. Consistența contează mai mult decât cea mai bună aplicație.

Regulă practică suplimentară: Cel mai bun instrument de memorie este cel la care chiar te întorci.



MODULUL 10 – CAZURI PRACTICE PENTRU SARCINI DIGITALE DIN VIAȚA REALĂ

Cum să folosești acest modul (auto-studiu online)

- Acest modul este scris pentru **un singur elev.** Poți să te oprești și să continui oricând.
- Nu trebuie să termini totul dintr-o singură sesiune. Dacă ai doar 10 minute azi, citește 1–2 slide-uri și fă o sarcină mică.
- Acest modul este diferit de celelalte pentru că reunește **multe abilități**. Vei exersa situații reale, nu doar acțiuni digitale individuale.
- Nu trebuie să fii perfect în modulele anterioare. Acest modul te ajută **să folosești ceea ce știi** deja în moduri realiste.
- Dacă ceva pare dificil, mergi încet. Sarcinile din viața reală sunt adesea mai ușoare dacă le împărți în pași mici.
- Scopul acestui modul nu este să te facă "rapid". Scopul este să te ajute să devii **calm, organizat și mai în siguranță** atunci când ceva important trebuie făcut online.

Dacă ai mai puține oportunități (date limitate, dispozitiv partajat, încredere scăzută):

- Poți pregăti majoritatea **sarcinilor offline mai întâi** folosind hârtie sau notițe, apoi să le finalizezi online mai târziu.
- Dacă dispozitivul tău este partajat, deconectează-te după ce termini și evită să salvezi detalii private în browsere sau aplicații.
- Dacă accesul la internet este limitat, fă mai întâi partea de "gândire": scrie-ți lista de verificare, notează documentele de care ai nevoie și pregătește mesajul înainte să te conectezi.
- Dacă cititul instrucțiunilor lungi ți se pare greu, concentrează-te pe **un caz pe rând** și subliniază doar pașii cheie.
- Dacă te simți copleșit, folosește această regulă: **Care este următorul meu pas mic?**
- Dacă tastarea este dificilă, folosește **tastarea vocală** pentru un draft, apoi curăță textul înainte de a-l trimite.
- Dacă nu ești sigur ce să faci, cere unei persoane de încredere să-ți verifice planul înainte să trimiți ceva important.

- Dacă o sarcină ți se pare prea mare, nu-ți spune "Nu pot face asta." Spune-ți: "Voi face primul pas util."
- Dacă folosești hârtie, păstrează o singură pagină sau o secțiune din caiet doar pentru sarcini digitale importante, ca să nu se piardă nimic.
- Dacă cititul este dificil, scrie mai întâi doar **cuvintele esențiale**: termenul limită, dosarul necesar, pe cine să contactezi și următorul pas.
- Dacă tipărirea sau scanarea nu ți se pare ușoară, planifică asta din timp. Notează unde și când poți scana, printa sau cere ajutor.

Notă de siguranță (important): Sarcinile digitale din viața reală implică adesea informații private, termene limită și presiune. Nu trimite detalii sensibile decât dacă sunt clar necesare și sursa este de încredere. Dacă ceva pare nesigur, faceți o pauză și verificați cu o persoană de încredere sau o sursă oficială.

Regulă de protecție foarte utilă: Pentru sarcini importante, încearcă să păstrezi **dovezi.** Asta ar putea fi:

- un mesaj salvat,
- O captură de ecran,
- Un email trimis,
- O notă cu dată și oră,
- Sau un fișier salvat în folderul din dreapta.

Regulă simplă: Dacă ceva este suficient de important încât să-ți afecteze oportunitatea, este suficient de important pentru a lăsa o urmă pe care o poți găsi din nou.

Prezentare generală a modulului M10.0

Focus principal: Folosirea abilităților din modulele anterioare în situații reale precum aplicații, mesaje, programări, rezolvarea simplă a problemelor și decizii digitale sigure.

Rezultatele învățării (Modulul 10)

Până la finalul acestui modul, vei putea să:

- **LO1:** Recunoaște pașii principali în sarcinile digitale obișnuite din viața reală.
- **LO2:** Combină mai multe abilități digitale într-o singură situație, de exemplu găsirea de informații, scrierea unui mesaj, atașarea unui fișier și setarea unui memento.
- **LO3:** Folosește obiceiuri mai sigure și mai organizate când te confrunți cu presiune, termene limită sau incertitudine.
- **LO4:** Construiește o rutină personală simplă pentru a gestiona sarcinile digitale importante mai calm și cu mai mult succes.

Competențe cheie (exemple)

- Rezolvarea problemelor; alfabetizare digitală; comunicare; autogestionare; gândire critică; siguranță și bunăstare.

Condiții prealabile

- Modulele 1–9 sunt utile, dar nu toate trebuie stăpânite perfect. Acest modul este conceput pentru a ajuta cursanții **să aplice** abilități anterioare în practică.

Ce vei construi în acest modul (unelte simple)

- O rutină personală de sarcini din viața **reală pe care** o poți refolosi.
- Un obicei **de oprire → verificare → pregătire → trimiterea** pentru acțiuni digitale importante.
- O **listă practică de verificare pentru rezolvarea cazurilor** pentru aplicații, programări și comunicare oficială.
- O regulă simplă **de rezervă** pentru sarcini foarte importante.
- Mai multă încredere în folosirea instrumentelor digitale în situații de zi cu zi.
- Un obicei mai **puternic de salvare** și rezistentă, ca să nu rămâi nesigur mai târziu.

- O modalitate mai calmă de a gestiona situații digitale dezordonate sau stresante.

Lecția M10.1 – Sesiune bazată pe prezentare

M10.1.1 Metadatele lecției

- **Titlul sesiunii:** "Sarcini digitale reale, pas cu pas"
- **Grup țintă:** Tineri vulnerabili (15–29) / niveluri mixte de experiență
- **Format: Doar online (auto-studiu, singur elev)**
- **Materiale:** Smartphone sau calculator; Aplicație de notițe sau hârtie; Acces opțional la email și calendar

Textul prezentării M10.1.2

Prezentare lipește aici.

M10.1.3 Activități Integrate (Auto-Studiu)

Activitatea 1: "Rutina mea practică de sarcini"

Obiectiv: Construiește o rutină pe care să o folosești pentru acțiuni digitale importante.

Pași:

1. Note deschise (sau hârtie).
2. Scrie acest titlu: **Rutina mea practică de sarcini**.
3. Copiază aceste 5 rânduri:
    - Stop
    - Bifat
    - Pregătește-te

    - Trimite
    - Salvează dovada
4. Sub fiecare rând, scrie o acțiune cu propriile tale cuvinte. Exemplu: la **Check** scrie "Asigură-te că este real și că înțeleg ce este necesar."
5. Salvează nota și păstrează-o unde o poți găsi din nou.
6. Adaugă o propoziție la final: "Când mă simt stresat, voi face următorul pas mic."
7. Adaugă o "propoziție de ajutor" pe care o poți folosi cu o persoană de încredere. Exemplu: "Sunt blocat pe această sarcină. Poți să-mi verifici planul înainte să-l trimit?"

Extra opțional: Citește-ți rutina cu voce tare o dată. Acest lucru îl ajută să rămână în memorie.

Activitatea 2: "Un caz real, o listă de verificare"

Scop: Transformă o sarcină digitală reală într-o listă clară.

Pași:

1. Alege un caz:
    - Aplică pentru un curs sau un job,
    - Răspunde la un mesaj important,
    - Pregătiți-vă pentru o programare,
    - rezolvă o problemă digitală,
    - Trimite un document în siguranță.
2. Scrie titlul cazului în partea de sus.
3. Împarte-l în 4–7 pași.
4. Adaugă un memento sau un termen limită.
5. Adaugă o regulă de rezervă.
6. Salvează lista de verificare sau păstrează-o în caiet.
7. Pune o stea (*) lângă pasul care contează cel mai mult.

Sfat pentru începători: Dacă lista de verificare ți se pare prea lungă, scurteaz-o la **următorii 3 pași utili**.

Studiu de caz M10.2

M10.2.1 Metadate ale studiului de caz

- **Titlul studiului de caz:** "Prea mulți pași, prea mult stres"
- **Link modul:** Modulul 10 – Cazuri practice pentru sarcini digitale reale
- **Format:** Auto-studiu online (student singur)
- **Abilitate de concentrare:** Folosirea unei rutine simple de sarcină într-un caz digital real

M10.2.2 Rezultatul învățării (specific studiului de caz)

- **CS-LO1:** Aplică o rutină structurată pentru a finaliza o sarcină digitală în viața reală mai sigur și mai eficient.

M10.2.3 Scopul activității

Acest studiu de caz arată cum o sarcină poate părea copleșitoare atunci când se întâmplă prea multe lucruri simultan. Scopul este de a arăta că cazurile practice devin mai ușoare atunci când sunt împărțite în pași și tratate cu o rutină.

M10.2.4 Narațiune a studiului de caz

Context și context:
Sara are 20 de ani și vrea să aplice la un curs vocațional scurt. Găsește cursul online în timp ce călătorește și simte presiune pentru că datele ei mobile sunt limitate, este obosită și termenul limită este aproape.

Situația/problema principală
Pagina cursului conține multe detalii. Sara nu este sigură de termenul limită, dacă este nevoie de un CV, care adresă de email este corectă sau dacă dosarul ei este cea mai recentă versiune.

Începe să se gândească: "E prea mult. Probabil o să stric totul."

Punctul de decizie Sara are trei opțiuni:

1. grăbește-te și trimite ceva repede,
2. Renunță și încearcă mai târziu,
3. Folosește o rutină simplă.

Cea mai bună opțiune este **să folosești o rutină simplă**.

Pași de acțiune
Sara deschide Notițele și scrie titlul cursului. Ea salvează linkul, scrie termenul limită și face o scurtă listă de verificare:

- verifică dacă CV-ul este necesar,
- deschide cel mai recent CV,
- redenumește clar fișierul,
- Scrie un scurt email,
- atașează fișierul corect,
- Trimite înainte de termenul limită.

Își pune un memento pentru mai târziu în acea seară. Apoi redenumește fișierul ca CV_Sara_Training_2026, scrie un email scurt, verifică destinatarul și atașamentul și trimite cererea.

După trimitere, salvează dovada scriind: "Trimis marți la 19:24" și păstrând o captură de ecran a mesajului trimis.

Rezultat:
Sara completează cu succes cererea. Cea mai importantă lecție este simplă: când o sarcină pare prea mare, o poate face mai mică folosind o listă de verificare, un memento și un obicei de a salva dovezi.

M10.2.5 Concluzii cheie

- Sarcinile digitale din viața reală sunt mai ușoare când folosești o rutină.
- Stresul scade adesea când faci pașii vizibili.

- O listă de verificare este mai puternică decât încercarea de a-ți aminti totul.
- Salvarea dovezilor (nota trimisă, captura de ecran, numele fișierului) te protejează mai târziu.
- Încrederea crește când repeți un proces bun.
- Pregătirea mică reduce greșelile mari.
- Să ceri ajutor este mai ușor când poți explica exact unde ești blocat.

Resurse de Micro-Învățare M10.3 (2 elemente)

M10.3.1 Resursă de Micro-Învățare 1

- **Titlu:** "Cum să rămâi organizat când aplici online"
- **Format:** Short YouTube video
- **Rezultatul(e) de învățare țintă:** LO1, LO3, LO4
- **Descriere foarte scurtă:** Un ghid simplu pentru a păstra legăturile, documentele, termenele limită și mesajele organizate pentru aplicații.
- **Utilizare sugerată:** După lecție / auto-studiu
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=J2KjzZk7W8Q

Ghid de utilizare rapidă

1. Uită-te cu o singură aplicație sau sarcină reală în minte.
2. Pauză după fiecare pas util.
3. Notează doar acțiunile de care ai nevoie acum.
4. Adaugă imediat un termen limită sau un memento.

M10.3.2 Resursă de Micro-Învățare 2

- **Titlu:** "Cum să scrii un email profesional clar (începător)"
- **Format:** Short YouTube video
- **Rezultat(e) de învățare țintă:** LO2, LO3

- **Descriere foarte scurtă:** Ajutor prietenos pentru începători pentru a scrie emailuri scurte și politicoase și a le verifica înainte de a le trimite.
- **Utilizare recomandată:** În timpul sau după lecție
- **Link online (YouTube):** https://www.youtube.com/watch?v=3Tu1jN65slw

Ghid de utilizare rapidă

1. Uită-te o dată.
2. Scrie un email real sau de antrenament.
3. Verifică subiectul, salutul, mesajul, atașamentul și încheierea.
4. Salvează sau trimite doar când mesajul este clar.

M10.4 Resursă suplimentară opțională (dacă este necesar)

- **Titlu:** "Google Tasks / Apple Reminders / liste simple de verificare"
- **Tip:** Unealtă digitală de zi cu zi
- **Descriere scurtă:** Instrumente simple care te pot ajuta să gestionezi termenele, pașii și memento-urile pentru sarcini practice.
- **Motivul includerii:** Exerciții suplimentare pentru LO2–LO4
- **Link:** https://tasks.google.com/

Sfat pentru începători: Nu ai nevoie de o aplicație perfectă. Un simplu instrument de listă de verificare este suficient dacă îl folosești cu adevărat.


ANEXA 1
CAUTĂ OPORTUNITĂȚI ÎN ȚARA TA
PRIN ABILITĂȚILE TALE DIGITALE
Un singur pas te poate duce la o oportunitate reală.
Folosește-ți abilitățile digitale pentru muncă, formare și stagii de practică
LOCURI DE MUNCĂ
Găsește și aplică la locuri de muncă online cu încredere.
CURSURI DE FORMARE
Îmbunătățește-ți abilitățile prin cursuri scurte.
STAGII DE PRACTICĂ
Câștigă experiență și construiește-ți viitorul.
PROGRAME DE UCENICIE
Învață în timp ce câștigi și îți construiești cariera.
SUPORT LOCAL
Obține ajutor din partea serviciilor din comunitatea ta.
OPORTUNITĂȚI ÎN APROPIEREA TA!
LOCURI DE MUNCĂ LOCALE
Retail, ospitalitate, sănătate, logistică și multe altele.
CURSURI DE FORMARE
Competențe digitale Angajabilitate
STAGII DE PRACTICĂ
Experiență reală Abilități reale Impact real
PROGRAME DE UCENICIE
VOLUNTARIAT
Dă timp Câștigă abilități Fă o diferență
EVENIMENTE LOCALE
Ateliere Târguri de carieră Networking
OPORTUNITĂȚI EUROPENE
Programe europene pentru tineri Mobilitate
Viitorul tău începe cu o acțiune!
CV
CV / EUROPASS
Creează un CV puternic care îți deschide uși.
VERIFICĂ TERMENELE LIMITĂ
Nu rata nimic! Planifică din timp și rămâi pe drumul potrivit.
APLICĂ ÎN SIGURANȚĂ
Protejează-ți informațiile și ferește-te de ofertele false.
VIITORUL TĂU FOCUSAT PREGĂTIT
DRUMUL TĂU SPRE OPORTUNITATE
1 DESCOPERĂ Explorează opțiuni din jurul tău
2 ÎNVAȚĂ Construiește-ți abilitățile digitale
3 CONECTEAZĂ Întâlnește oameni și găsește suport
4 APLICĂ Trimite-ți aplicația
5 CREȘTE Continuă să înveți și să te dezvolți
TU AI ABILITĂȚI. EȘTI PREGĂTIT. MERGI!
VIZEAZĂ AZI. REALIZEAZĂ MÂINE.
PLANUL DE AZI
Explorez oportunități
Îmi actualizez CV-ul
Trimit aplicații
Urmăresc invitații
Învăț ceva nou
POT FACE ASTA!
Pași mici. Schimbări mari. Tu contezi.
Fii curios. Fii încrezător. Fii tu.
Învață inteligent | Fii în siguranță | Conectează-te | Creează oportunități | Construiește-ți viitorul
ABILITĂȚI AZI. OPORTUNITĂȚI MÂINE. VIITORUL TĂU, ALEGEREA TA.

ANEXA 1: CĂUTAREA OPORTUNITĂȚILOR ÎN ȚARA TA

Folosirea abilităților tale digitale pentru muncă, formare și stagii

Introducere

Această secțiune leagă manualul de oportunități reale. Arată cum cursanții își pot folosi abilitățile digitale pentru a căuta un loc de muncă sau o formare profesională, a pregăti un CV și a folosi site-urile, serviciile și rutele de suport care contează în propria țară.

---

1. Scopul acestei secțiuni

Această secțiune îi ajută pe cursanți să treacă de la **învățarea digitală** la **acțiunea pentru angajare**. Aceasta susține sarcini practice precum căutarea unui loc de muncă, înțelegerea unei oferte de muncă sau de formare, pregătirea unui CV, utilizarea Europass acolo unde este relevant, identificarea site-urilor web potrivite, pregătirea unei aplicații și urmărirea termenelor limită.

Pe scurt, răspunde la o întrebare centrală: **Cum pot folosi abilitățile mele digitale pentru a avansa spre locul de muncă?**

PARTEA A – DE LA COMPETENȚELE DIGITALE LA ACȚIUNEA PENTRU ANGAJAREA

2. Ce ar trebui să poată face cursantul acum

Până în acest punct al manualului, cursantul poate fi deja capabil să facă multe lucruri utile cu mai multă încredere. Acestea pot include:

- folosind un telefon sau un dispozitiv cu mai multă încredere,
- căutând online mai în siguranță,
- Recunoscând ofertele riscante,
- scriind e-mailuri și mesaje scurte,
- salvarea și organizarea fișierelor,
- crearea unor documente simple,
- salvarea fișierelor ca PDF,
- folosind AI ca instrument de suport,
- pregătirea unui CV Europass,
- gestionând memento-urile și termenele limită,
- gestionarea sarcinilor digitale reale pas cu pas.

Scopul acum este să folosești aceste abilități într-un context de angajare. În practică, aceasta înseamnă folosirea lor pentru căutarea unui loc de muncă, formare și ucenicie, pregătirea aplicațiilor, utilizarea CV-ului și un contact mai sigur cu angajatorii sau organizațiile. Elevul nu trebuie să stăpânească totul perfect. Ceea ce contează este capacitatea de a conecta abilitățile anterioare într-o cale practică care să ducă la o oportunitate reală.

3. Calea angajării: o logică simplă

O cale simplă de angajare poate fi descrisă astfel: **Să înțeleg ce vreau → să caut în locurile potrivite → să verific oportunitățile cu atenție → să-mi pregătesc CV-ul și arhivele → să aplic clar → să urmăresc ce urmează.**

Mulți cursanți se confruntă cu dificultăți nu din cauza lipsei de abilități, ci pentru că nu știu de unde să înceapă, nu știu în ce surse să aibă încredere sau se simt copleșiți de documente. Această cale le oferă o structură pe care o pot repeta în diferite situații.

PARTEA B – CĂUTAREA UNUI LOC DE MUNCĂ

4. Căutarea unui loc de muncă: Logica generală a angajării

Căutarea unui loc de muncă nu înseamnă doar să găsești posturi vacante. Este vorba despre găsirea **unor oportunități realiste, relevante și de încredere**. Un cursant trebuie de obicei să înțeleagă ce fel de oportunitate își dorește, să caute în locuri mai sigure și mai relevante, să citească oportunitățile cu atenție, să pregătească documentele potrivite, să aplice clar și apoi să urmărească ce a trimis și ce așteaptă.

Acest lucru este deosebit de important pentru cursanții cu mai puține oportunități, deoarece presiunea, încrederea scăzută și informațiile dispersate pot duce rapid la șanse ratate. Un proces bun de căutare ajută la reducerea confuziei și oferă cursantului o modalitate de a merge mai departe pas cu pas.

4.1 Începe cu obiectivul de angajare

Înainte de a căuta, cursantul ar trebui mai întâi să încerce să clarifice ce își dorește în continuare. Aceasta poate însemna să întrebe dacă caută un loc de muncă, un stagiu, un ucenicie, un rol de voluntariat, un curs sau o oportunitate de formare. Poate însemna, de asemenea, să se gândească dacă au nevoie de muncă locală, online, part-time sau flexibilă și care roluri par realiste ca prim pas.

Căutarea devine mai ușoară când scopul este mai clar. Chiar și o indicație simplă este utilă. Un elev nu trebuie să știe întregul său plan de viitor, dar ajută dacă poate spune ce fel de primă oportunitate caută.

4.2 Primele categorii bune de căutat

Pentru mulți cursanți, în special cei care abia încep, căutările utile pot include:

- locuri de muncă entry-level,
- stagii de practică,
- ucenicii,
- programe de angajare a tinerilor,
- muncă sezonieră sau part-time,
- Instruire cu sprijin pentru plasare,
- voluntariat care îți construiește experiență de muncă,
- oportunități locale de angajare publică,
- căi de muncă susținute,
- programe de recalificare.

Categoria cea mai potrivită va depinde de vârsta, experiența, încrederea în sine și contextul local al cursantului.

4.3 Ce ar trebui să pregătească cursantul înainte de a căuta activ

Înainte de a aplica, ajută dacă elevul are deja câteva lucruri de bază pregătite. Acestea includ de obicei:

- o adresă de email funcțională,
- un CV simplu,
- un număr de telefon dacă este disponibil,
- un folder pentru aplicații,
- O notă pentru linkuri și termene limită,
- O scurtă propoziție introductivă despre ei înșiși,
- orice fișiere de bază care ar putea fi necesare ulterior.

Dacă totul nu este încă pregătit, cursantul poate totuși să înceapă. Scopul nu este să așteptăm o pregătire perfectă, ci să mergem mai departe pas cu pas. Căutarea poate începe în timp ce alte piese sunt încă în pregătire.

5. Citirea cu atenție a unui loc de muncă sau a unei oferte de formare

Unul dintre cele mai importante obiceiuri de angajare este să înveți să citești corect o oportunitate. Înainte de a aplica, cursantul ar trebui să înțeleagă ce este de fapt oportunitatea, cine o oferă, ce abilități sau documente sunt necesare, care este termenul limită, cum ar trebui trimisă aplicația și dacă oportunitatea pare reală și de încredere.

O modalitate utilă de a aborda orice ofertă este să pui câteva întrebări simple:

- Este această oportunitate descrisă clar?
- Este explicată plata sau sprijinul clar?
- Există un nume real al organizației?
- Există o adresă de email oficială, un site web sau un număr de telefon?
- Sunt explicate clar atribuțiile?
- Sună oportunitatea realistă sau creează presiune și promisiuni nerealiste?

Cursanții ar trebui să fie deosebit de atenți dacă există oportunitatea:

- promite "bani ușori" fără muncă clară,
- cere plata pentru a aplica,
- cere detalii private prea devreme,
- cere detalii bancare, parole sau coduri,
- nu oferă un nume real al organizației,
- se bazează doar pe mesaje suspecte,
- Sună prea frumos ca să fie adevărat,
- îl împinge pe elev să acționeze imediat.

O regulă simplă de siguranță este aceasta: dacă o oportunitate cere bani, parole, coduri sau documente sensibile prea devreme, oprește-te și verifică.

6. O rutină simplă de căutare a unui loc de muncă

Elevii pot folosi o rutină repetabilă: **Căutare → Verifică → Salvează → Pregătește → Aplică → Track**. În practică, asta înseamnă mai întâi să cauți în locuri mai sigure și mai relevante, apoi să citești cu atenție oferta și să te asiguri că este reală. După aceea, cursantul ar trebui să salveze linkul, termenul limită și punctele cheie, să pregătească CV-ul, mesajul și orice fișiere necesare, să trimită aplicația clar și calm și, în final, să păstreze o evidență simplă a ceea ce a fost trimis și ce s-a întâmplat ulterior.

O notă bună de urmărire nu trebuie să fie complicată. Poate include pur și simplu:

- numele oportunității,
- organizația,
- site-ul sau linkul,
- termenul limită,
- Ce trebuie să trimită cursantul,
- Ce a fost trimis de fapt,
- data trimiterii,
- orice răspuns primit,

- următoarea acțiune.

Acest tip de notă este deosebit de utilă pentru cei care se simt copleșiți sau uită ușor termenele limită.

7. Sfaturi practice pentru tinerii vulnerabili în timpul căutării unui loc de muncă

Dacă încrederea în sine este scăzută, este mai bine să începi cu o singură oportunitate decât cu multe. Obiceiuri utile de început includ:

- Salvând o oportunitate relevantă astăzi,
- folosind un limbaj simplu,
- Să ceri unei singure persoane de încredere să verifice o oportunitate dacă este nevoie.

Dacă accesul la internet sau la dispozitive este limitat, o abordare mai sigură este să:

- caută și salvează mai întâi oportunitățile,
- pregătesc ciornurile offline,
- folosește un dosar și o listă de verificare,
- Evitați acțiunile riscante asupra conexiunilor publice,
- Folosește timpul conectat doar pentru acțiuni importante.

Dacă experiența este limitată, cursantul ar trebui să se concentreze pe roluri de nivel începător și să-și amintească că experiența relevantă poate include voluntariat, muncă de îngrijire, activități școlare, sprijin familial, responsabilități practice și dorința de a învăța. În multe cazuri, este util să cauți căi care combină formarea și experiența, în loc să te aștepți ca prima oportunitate să fie un job perfect.

PARTEA C – UTILIZAREA MODULULUI 8 ÎN CONTEXTUL ROMANIEI

8. Utilizarea modulului 8 în contextul Romaniei

Modulul 8 acoperă deja redactarea CV-ului și utilizarea Europass, astfel încât această secțiune nu repetă toate instrucțiunile pentru redactarea CV-ului. Rolul său aici este doar de a explica cum utilizarea CV și Europass poate diferi în țara respectivă. Pentru pregătirea sau îmbunătățirea CV-ului propriu-zis, cursantul ar trebui să revină la **Modulul 8**.

Șablon de context al țării: CV / utilizarea Europass

Folosește șablonul de mai jos și înlocuiește fiecare câmp între paranteze cu informații specifice țării

În România, Europass este folosit frecvent pentru locuri de muncă, formare, stagii, oportunități publice și mobilitate.

Angajatorii din România preferă de obicei oricare format, în funcție de sector, deși CV-ul Europass este des întâlnit mai ales în sectorul public, proiecte europene și pentru candidații aflați la început de carieră.

Siteul oficial de unde poți crea și descărca gratuit un CV Europass este:

Europass România – Creați un CV Europass

Acolo poți:

- crea un cont gratuit;
- completa experiența, studiile și competențele;
- alege un model de CV;
- descărca CV-ul în format PDF.

Atenție: apar și site-uri neoficiale care cer bani pentru descărcare sau abonamente. Folosește platforma oficială Europass a Uniunii Europene.

O fotografie din CV este opțională în România.

O scrisoare de motivație este uneori așteptată în România, mai ales pentru joburi, stagii și oportunități publice.

Un sfat practic pentru cursanții din România: Păstrează CV-ul clar și adaptat postului; evidențiază experiența practică, competențele digitale și certificările relevante.

PARTEA D – SITE-URI DE CĂUTARE LOC

A UNUI LOC DE MUNCĂ ÎN ROMANIA

9. De ce acest lucru trebuie să fie specific țării

Aceasta este cea mai locală parte a secțiunii. Elevul are nevoie de mai mult decât sfaturi generale; Au nevoie de căi naționale reale. Versiunea în limba engleză oferă **structura**, în timp ce versiunea locală oferă **site-urile web, instituțiile și explicațiile reale** folosite în acea țară.

10. Șabloane de țări pentru site-uri naționale și rute de suport

10.1 Șablon pentru Serviciul Public de Ocupare a Forței de Muncă

Serviciul oficial de ocupare a forței de muncă în România: Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM)

Site: https://www.anofm.ro/

Pentru ce pot folosi cursanții: locuri de muncă / formare profesională / sprijin pentru șomaj / ghidare în carieră / orientare profesională / consiliere și mediere

Notă scurtă pentru cursanți: Serviciile ANOFM sunt gratuite și oferă acces la locuri de muncă, cursuri de formare profesională, orientare și consiliere în carieră. Cursanții pot verifica periodic ofertele disponibile și serviciile oferite la nivel local.

10.2 Șablon General de Portal de Joburi

Portalul principal de locuri de muncă 1 în România: https://www.ejobs.ro/

La ce este util: Unul dintre cele mai mari portaluri de recrutare din România, cu oferte pentru începători, profesioniști, stagii și locuri de muncă în diverse domenii.

Ce ar trebui să verifice cursanții înainte de a aplica: Actualizați CV-ul și profilul profesional și **activați alertele de angajare** pentru a primi notificări despre oportunități noi relevante pentru domeniul și interesele voastre.

Portalul principal de locuri de muncă 2 în România https://www.bestjobs.eu/

La ce este util: Permite căutarea locurilor de muncă, crearea unui profil profesional și aplicarea rapidă la numeroase oportunități.

Ce ar trebui să verifice cursanții înainte de a aplica: Actualizați CV-ul și profilul profesional și **activați alertele de angajare** pentru a primi notificări despre oportunități noi relevante pentru domeniul și interesele voastre.

Portalul principal de locuri de muncă 3 în România:

https://www.hipo.ro/

La ce este util: Este orientat către studenți, absolvenți și persoane la început de carieră și oferă stagii, programe de trainee și evenimente de carieră.

Ce ar trebui să verifice cursanții înainte de a aplica: Actualizați CV-ul și verificați cerințele privind nivelul de experiență și competențele solicitate.

10.3 Șablon pentru Tineret / Stagiu / Ucenicie

Portal pentru tineret sau de instruire în România:
https://www.eurodesk.ro/

La ce este util: Oferă informații despre oportunități educaționale, mobilități, voluntariat, cursuri și programe pentru tineri din România și Europa.

De ce este util pentru începători: Este o sursă bună pentru cei care caută prime experiențe, schimburi internaționale și dezvoltarea competențelor personale și profesionale.

Portal de internship sau ucenicie în România
https://stagiipebune.ro/home/

La ce este util: Reunește oportunități de internship și programe de practică oferite de companii și organizații din România.

De ce este util pentru cursanții cu experiență limitată: Ajută cursanții să dobândească experiență practică, să dezvolte competențe profesionale și să își construiască un CV mai puternic.

10.4 Șablon pentru pagini de carieră ale companiei

Sectoare comune sau angajatori unde paginile de carieră directă contează în România: IT și tehnologie, retail, telecomunicații, industrie auto, servicii financiare, producție, logistică și companii multinaționale mari.

Notă scurtă pentru cursanți: Mulți angajatori mari din România publică locurile de muncă direct pe pagina lor de cariere înainte sau în paralel cu portalurile de recrutare. Merită să vizitați secțiunea „Cariere” a companiilor care vă interesează, deoarece unele oportunități apar exclusiv acolo. Instrumente precum Google Jobs / Google Employment pot ajuta la găsirea acestor anunțuri fără a fi nevoie să verificați fiecare site separat.

10.5 Șablon de rută de suport local

Municipalitate locală / ONG / servicii pentru tineret în **România – Buzău:** Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă Buzău

Site web sau punct de contact: https://www.anofm.ro/buzau/

La ce îl pot folosi cursanții: Servicii gratuite de informare și mediere pe piața muncii, orientare și consiliere profesională, acces la cursuri de formare, sprijin pentru căutarea unui loc de muncă și informații despre programe pentru tineri și persoane aflate în căutarea unui loc de muncă.

De ce este util acest lucru pentru cursanții care au nevoie de sprijin suplimentar: Cursanții pot primi îndrumare personalizată, sprijin în identificarea oportunităților potrivite și ajutor pentru dezvoltarea competențelor necesare integrării pe piața muncii. Serviciile sunt utile mai ales pentru tineri, persoane fără experiență și participanți care au nevoie de orientare suplimentară**.**

11. Cum ar trebui cursanții să folosească aceste site-uri în siguranță

Chiar și în versiunea națională, cursanții ar trebui să urmeze o regulă simplă: **caută cu atenție → verifică oferta → salvează detaliile → aplică clar**. Înainte de a aplica prin orice site, este util să salvați titlul postului sau al instruirii, linkul, termenul limită, documentele necesare și data aplicării. Acest lucru reduce confuzia mai târziu și face mai ușoară urmărirea progresului.

12. Tabel de adaptare a țărilor sugerate

Completați tabelul de mai jos cu date naționale reale.

Tip de site web	Nume al site-ului web	Link	La ce este util	Note pentru cursanți
Serviciul public de ocupare a forței de muncă	Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM)	https://www.anofm.ro/	Informare și acces la oferte de muncă, suport pentru șomeri	Site oficial, resurse garantate, actualizat frecvent
Portal general de locuri de muncă	eJobs	https://www.ejobs.ro/	Catalog mare de locuri de muncă din diverse domenii	Filtrare avansată, profil personalizat, aplicații mobile
Portal general de locuri de muncă	BestJobs	https://www.bestjobs.eu/	ferte variate de joburi, și articole utile despre carieră	Raportări periodice despre piața muncii, ușor de utilizat
Portal pentru tineret / stagii / ucenicie	inPractica.ro	https://www.inpractica.ro/	Programe pentru tineret, stagii, voluntariat	Ghid pentru oportunități europene, resurse educaționale

Portal de instruire	Coursera	https://www.coursera.org/	Cursuri online din diverse domenii profesionale	Ideal pentru învățare autodidactă, cursuri gratuite și plătite
ONG local / municipalitate / serviciu pentru tineret	Fundatia Nationala pentru Tineret Bucuresti	https://rotineret.ro/fundatia-pentru-tineret-a-municipiului-bucuresti/	Activități educaționale, consiliere, evenimente culturale	Sprijin pentru dezvoltare personală și profesională

.

13. Memento final pentru cursanți

Nu trebuie să știi totul înainte să începi. Un prim pas bun este suficient. Primul pas poate fi salvarea unui site național util de joburi, redactarea unei prime versiuni de CV, crearea unui folder pentru aplicații, verificarea cu atenție a unei oportunități sau rugarea unei persoane de încredere să te ajute să înțelegi un job sau o ofertă de formare.

Progresul începe adesea cu o singură acțiune clară. Folosiți împreună abilitățile din manual: căutați în siguranță, scrieți clar, organizați fișierele, păstrați termenele limită, cereți ajutor când este nevoie și continuați pas cu pas.

14. Mini lista de verificare

Înainte de a căuta oportunități, cursantul ar trebui ideal să aibă:

- o adresă de email funcțională,
- un simplu CV sau un draft Europass,
- un folder pentru aplicații,
- O notă pentru termene limită și linkuri,
- O rutină sigură pentru verificarea ofertelor.

Când apare o oportunitate, cursantul ar trebui:

- Salvează linkul,
- Verifică termenul limită,
- verifică ce este necesar,
- Pregătește dosarele potrivite,
- Aplică clar,
- Păstrează dovezile.

- **Sablons de finalizare a țării – România**

• **Site-urile oficiale de angajare în România:** Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM) –https://www.anofm.ro/

• **Portal(e) principal(e) de locuri de muncă în România:**

https://www.ejobs.ro/

https://www.bestjobs.eu/

https://www.hipo.ro/

• **Portal pentru tineret / formare / internship / ucenicie în România:**

https://www.eurodesk.ro/

https://stagiipebune.ro/home/

• **Resursa locala de support în România:** Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă Buzău – https://www.anofm.ro/buzau/

sprijin local pentru orientare profesională, formare și ocuparea forței de muncă.

- **Nota scurta despre CV national Europass pentru cursanții din România:** În România, **Europass este utilizat frecvent**, în special pentru locuri de muncă, stagii, formare și oportunități publice.

Fotografia în CV este **opțională**, iar formatul CV poate varia în funcție de domeniu.

Se recomandă un CV clar, actualizat și adaptat fiecărei oportunități.

Participanții ar trebui să își creeze profiluri complete și să **activeze alertele de angajare** pentru a primi notificări despre oportunități relevante.



ANEXA 2: GLOSAR

Accesibilitate

Unelte sau setări care fac un dispozitiv mai ușor de folosit. Exemple includ text mai mare, zoom, tastare vocală, subtitrări și cititoare de ecran.

Cont

Accesul tău personal la un serviciu digital, aplicație sau site web, de

obicei conectat la o adresă de email sau un număr de telefon.

Bara de adrese

Bara din partea de sus a browserului unde tastezi o adresă de site web sau cauți.

Administrare

O persoană care gestionează un grup, o pagină, o platformă sau un spațiu online.

Modul avion

O setare telefonică care dezactivează conexiunile wireless precum date mobile, apeluri, Bluetooth și Wi-Fi până când le pornești din nou.

Aplicație

Un program pe telefon, tabletă sau calculator folosit pentru un scop specific, cum ar fi mesageria, navigarea, scrisul sau luarea de notițe.

Atașament

Un fișier adăugat într-un e-mail sau mesaj, cum ar fi un CV, o fotografie, un PDF sau un formular.

Block

O acțiune de siguranță care împiedică o altă persoană să te contacteze printr-o platformă sau aplicație.

Semn de carte

Un link salvat într-un browser care te ajută să găsești din nou o pagină web mai târziu.

Browser

O aplicație folosită pentru a deschide site-uri web și a căuta online, cum ar fi Chrome, Safari sau Firefox.

Hărțuire / Cyberbullying

Comportamente repetate online menite să rușineze, să sperie, umilească sau să controleze o altă persoană.

Cache

Fișiere temporare stocate de o aplicație sau browser pentru a ajuta încărcarea mai rapidă. Uneori, ștergerea cache-ului ajută la rezolvarea problemelor.

Subtitrări

Text afișat într-un videoclip care afișează cuvinte rostite și uneori sunete.

Chat

O conversație digitală într-o aplicație sau platformă de mesagerie.

Cloud / Stocare în cloud

Stocare online unde poți salva fișiere ca să le poți accesa ulterior de pe un dispozitiv cu internet.

Comentariu

O notă sau un răspuns lăsat sub o postare, document sau discuție online.

Conectat, dar nu funcționează

O situație comună în care un dispozitiv afișează conexiune Wi-Fi sau la internet, dar paginile sau videoclipurile tot nu se încarcă.

Detalii de contact

Informații care ajută pe cineva să ajungă la tine sau la o organizație, cum ar fi emailul, numărul de telefon sau adresa.

Copiază linkul

O acțiune care salvează o adresă web sau un link de document ca să poți lipi în altă parte.

CV

Prescurtare de la Curriculum Vitae. Un document care prezintă numele dumneavoastră, datele de contact, educația, abilitățile și experiența.

Termen limită

Data sau ora ultima când ceva trebuie trimis, trimis sau finalizat.

Dispozitiv

Un telefon, tabletă, laptop sau calculator folosit pentru a accesa instrumente digitale.

Cetățenia digitală

Cum te comporți, comunici, împărtășești și protejezi pe tine și pe ceilalți online.

Amprenta digitală

Informațiile pe care internetul le păstrează despre activitatea ta online, cum ar fi postările, comentariile, fotografiile, like-urile, tag-urile și numele de utilizator.

Draft

O versiune a unui mesaj sau document salvată înainte ca acesta să fie finalizat sau trimis.

Editare permisiune

O setare de partajare care permite altei persoane să modifice direct un document.

Email

Un mesaj digital trimis printr-un serviciu de email precum Gmail sau Outlook.

Mesaj de eroare

Un mesaj afișat de un dispozitiv, aplicație sau site web care anunță că ceva a mers prost.

Export

Pentru a salva un fișier într-un alt format, cum ar fi transformarea unui document într-un PDF.

Verificare a faptelor / Verificare a faptelor

Verificarea faptului că informația este adevărată înainte de a o crede sau a o împărtăși.

Dosar

Un element digital stocat pe un dispozitiv, cum ar fi o fotografie, document, PDF sau video.

Manager de fișiere / Aplicația Fișiere

O aplicație folosită pentru a găsi, deschide, muta, redenumi și organiza fișiere și foldere.

Folder

Un loc unde fișierele sunt stocate împreună ca să fie mai ușor de găsit.

Forțarea închiderii

Pentru a opri complet o aplicație blocată sau care nu funcționează, apoi deschide-o din nou.

Înainte

Pentru a trimite un mesaj, un email sau un link către o altă persoană.

Galerie / Fotografii

Aplicația unde fotografiile, capturile de ecran și videoclipurile sunt de obicei stocate pe telefon.

Google Docs

Un instrument de scriere folosit pentru a crea și edita documente online sau pe un dispozitiv.

Chat de grup

O conversație cu mai mult de două persoane, adesea folosită pentru coordonare, discuții sau comunicare socială.

Hărțuire

Comportamente repetate și nedorite care fac pe cineva să se simtă atacat, nesigur, presat sau umilit.

Titlu de titlu

Titlul unei știri, articole sau postări.

Ecran principal

Ecranul principal al unui telefon sau tabletă unde sunt afișate aplicațiile.

Identitate / Informații despre identitate

Detalii personale care pot identifica pe cineva, cum ar fi numele complet, numărul de identitate sau documentele oficiale.

Instalează

Pentru a adăuga o aplicație sau un program pe un dispozitiv.

Folderul Junk / Spam

Un folder în care emailurile nedorite sau suspecte sunt adesea plasate automat.

Link

O adresă web care deschide o pagină, un document, o întâlnire sau o resursă.

Autentificare / Autentificare

Pentru a introduce un cont folosind un email, nume de

utilizator, parolă sau alt pas de securitate.

Deconectează-te

Să lași un cont pe un dispozitiv astfel încât alții să nu poată continua să-l folosească.

Alfabetizarea media

Capacitatea de a verifica, înțelege și pune întrebări despre informații din media, site-uri web, videoclipuri și platforme sociale.

Mesaj

O scurtă comunicare digitală trimisă prin chat, SMS, rețele sociale sau altă platformă.

Dezinformare

Informații false sau înșelătoare împărtășite ca și cum ar fi adevărate.

Mute

O setare care oprește notificările dintr-un chat, grup sau persoană fără a le bloca complet.

Note / Aplicația Note

Un instrument simplu de scris folosit pentru a salva text, memento-uri, linkuri și planuri scurte.

Sursă oficială

O sursă legată de organizația, serviciul, compania sau instituția reală despre care se discută.

Un singur loc. Un singur nume de fișier. O listă de verificare.

Un obicei simplu pentru a rămâne organizat: păstrează fișierele importante într-un singur dosar, folosește nume clare și urmează o mică rutină de verificare.

Prea împărțit

Împărtășirea prea multor informații personale sau sensibile online.

Parolă

O parolă mai lungă formată din mai multe cuvinte sau o propoziție, mai ușor de reținut și mai greu de ghicit.

Parolă

Un cuvânt sau o expresie secretă privată folosită pentru a proteja un cont.

PDF

Un format de fișier care menține un document arătând la fel pe dispozitive diferite.

Permisiune

O setare de partajare care controlează ce poate face o altă persoană cu fișierul sau documentul tău.

Date personale

Informații care te identifică, cum ar fi numele, numărul, adresa, fotografiile sau detaliile contului.

Phishing

O înșelătorie care încearcă să te păcălească să oferi informații personale, parole, bani sau coduri.

Perioada

Ceva împărtășit public sau semi-public online, cum ar fi text, o fotografie sau un videoclip.

Setări de confidențialitate

Setări care controlează cine poate vedea informațiile tale, îți poate trimite mesaje, te poate eticheta sau interacționa cu contul tău.

Profil

Pagina ta personală sau zona contului într-o aplicație sau platformă online.

Demonstrație

Dovezi salvate pentru a arăta ce s-a întâmplat, cum ar fi capturi de ecran, nume de utilizator, date sau mesaje.

Public Wi-Fi

O conexiune la internet într-un loc public, cum ar fi o cafenea, o școală, o gară sau o bibliotecă. S-ar putea să nu fie cel mai sigur loc pentru acțiuni sensibile.

Raport

Să anunți o platformă, aplicație, moderator sau serviciu că un mesaj, cont sau postare este dăunător sau încalcă regulile.

Repornire

Să oprești și să pornești un dispozitiv sau să folosești opțiunea de repornire, astfel încât să pornească de la zero.

Restricționează

O platformă care limitează modul în care o altă persoană poate interacționa cu tine fără să o blocheze complet.

Escrocherie

Un truc necinstit menit să fure bani, date, parole sau încredere.

Scanare / Scanare

Folosirea unui telefon sau a unei aplicații pentru a transforma un document pe hârtie într-un fișier digital, adesea un PDF.

Captură de ecran

O imagine a ceea ce este afișat în prezent pe ecran.

Cititor de ecran

Un instrument de accesibilitate care citește conținutul ecranului cu voce tare.

Motorul de căutare

Un instrument folosit pentru a căuta pe internet, cum ar fi Google.

Auto-practică

O acțiune scurtă pe care cursantul o face singur pentru a aplica imediat o abilitate.

Informații sensibile

Informații private care ar putea provoca dăunări dacă sunt împărtășite, cum ar fi parolele, fotografiile de identitate, detaliile bancare sau informațiile medicale.

Folderul trimis

Locul într-o aplicație de email unde sunt stocate emailurile deja trimise.

Decoruri

Partea unui dispozitiv sau aplicație unde poți schimba modul în care funcționează.

Distribuie

Pentru a trimite sau a oferi acces la un fișier, mesaj, postare sau document.

Dispozitiv partajat

Un telefon, tabletă sau calculator folosit de mai multe persoane.

Document partajat

Un fișier pe care mai multe persoane îl pot deschide, citi, comenta sau edita.

Sursă

Persoana, organizația sau site-ul web de unde provin informațiile.

Depozitare

Spațiul de pe un dispozitiv unde sunt păstrate fișierele, aplicațiile și datele sistemului.

Subiect

Titlul scurt al unui email care explică despre ce este vorba.

Serviciu de suport

O organizație sau un serviciu care ajută oamenii cu probleme legate de învățare, bunăstare, bani, siguranță, locuință sau alte probleme de viață.

Etichetare / Etichetare

Să conectezi profilul cuiva la o postare, fotografie sau comentariu.

Șablon

O structură gata făcută care te ajută să creezi un document mai ușor.

Persoană de încredere

Cineva în siguranță căruia să ceară ajutor, cum ar fi un lucrător cu tineret, profesor, membru al familiei, mentor sau prieten.

Verificare în doi pași

Un pas suplimentar de securitate după o parolă, cum ar fi un cod sau confirmarea aplicației.

Actualizare

O versiune mai nouă a unei aplicații sau a unui sistem de dispozitiv care poate îmbunătăți siguranța, corecta bug-uri sau adăuga funcții.

Nume de utilizator

Numele folosit pentru a identifica un cont pe o platformă sau serviciu.

Cod de verificare

Un cod scurt trimis prin SMS, email sau aplicație pentru a confirma o autentificare sau o acțiune.

Versiunea de confuzie

O problemă cauzată de faptul că există multe nume de fișiere similare, cum ar fi `final_final2`, astfel încât devine dificil să știi care fișier este corect.

Permisiunea de vizualizare

O setare de partajare care permite altcuiva persoană să citească un fișier sau document fără să-l schimbe.

Tastare vocală

O funcție care îți permite să vorbești astfel încât dispozitivul să scrie cuvintele tale ca text.

Wi-Fi

O conexiune wireless la internet folosită de telefoane, tablete și calculatoare.



ANEXA 3: ACRONIME

Această anexă explică formele scurte și abrevierile pe care cursanții le pot vedea în acest manual sau în viața digitală de zi cu zi. Pentru a evita

repetiția, se concentrează pe **acronime și formulare scurte**, în special pe cei care cursează se pot întâlni în sarcini digitale, căutare de locuri de muncă, aplicații, site-uri web, emailuri, fișiere și siguranță online.

2FA

Autentificarea în doi pași — un alt termen folosit pentru securitatea suplimentară a contului. Înseamnă că ai nevoie de două verificări pentru a te autentifica, de exemplu o parolă plus un cod sau confirmarea aplicației.

AI

Inteligența Artificială — tehnologie care poate genera răspunsuri, explica lucruri, rezuma informații, redacta texte și susține sarcini digitale cotidiene. AI-ul poate fi util, dar poate fi și greșit, așa că răspunsurile ar trebui totuși verificate.

ATS

Sistemul de Urmărire a Candidaților — un sistem pe care unii angajatori îl folosesc pentru a colecta, organiza și revizui aplicații de angajare și CV-uri.

BCC

Blind Carbon Copy — o opțiune de email care îți permite să trimiți o copie a unui email cuiva fără ca alți destinatari să vadă acea adresă.

CC

Carbon Copy — o opțiune de email care îți permite să trimiți o copie a unui email către o altă persoană, iar toți destinatarii pot vedea acea adresă.

CS-LO

Rezultatul învățării studiului de caz — o scurtă modalitate de a arăta ce ar trebui să poată face un cursant după finalizarea unui studiu de caz din manual.

CSV

Valori separate prin virgulă — un format simplu de fișier folosit frecvent pentru tabele, liste și date din foi de calcul.

DigComp

Cadrul de Competență Digitală — un cadru european folosit pentru a descrie abilități digitale precum căutarea, comunicarea, crearea de conținut, menținerea siguranței online și rezolvarea problemelor.

DNS

Sistemul de Nume de Domenii — sistemul care ajută la transformarea numelor de site-uri web în adrese reale de internet, astfel încât paginile să se poată deschide într-un browser.

DOC / DOCX

Document / Document Microsoft Word — formate de fișiere comune folosite pentru documente scrise. DOC este un format Word mai vechi. DOCX este versiunea mai nouă folosită frecvent în Microsoft Word și instrumente similare de scriere.

eSIM

SIM integrat — o versiune digitală a unei cartele SIM integrate în unele telefoane și dispozitive.

EQF

Cadrul European de Calificări — un sistem european de referință care ajută la compararea nivelurilor de calificare între țări.

UE

Uniunea Europeană — un grup de țări europene care cooperează în multe domenii, inclusiv educație, formare, muncă, mobilitate și programe de finanțare.

EURES

Serviciile Europene de Ocupare a Forței de Muncă — o rețea europeană care ajută oamenii să caute locuri de muncă, lucrători și oportunități de mobilitate în diferite țări.

Întrebări frecvente

Întrebări frecvente — o secțiune de pe un site web sau platformă unde întrebările și răspunsurile comune sunt adunate într-un singur loc.

GDPR

Regulamentul General privind Protecția Datelor — Reguli europene privind modul în care datele personale trebuie colectate, stocate și protejate.

GPS

Sistemul de Poziționare Globală — un sistem folosit de telefoane și dispozitive pentru a afișa locația și a ajuta cu hărțile, călătoria și direcțiile.

HR

Resurse Umane — partea unei organizații sau companii care se ocupă de locuri de muncă, personal, recrutare, contracte și

chestiuni legate de locul de muncă.

HTML

HyperText Markup Language — codul de bază folosit pentru a construi și structura paginile web.

TIC

Tehnologiile informației și comunicațiilor — un termen larg pentru instrumente și sisteme digitale folosite pentru comunicare, informație, învățare și muncă.

ID

Document de identitate / Identificare — un document oficial sau o informație de identificare folosită pentru a dovedi cine ești, cum ar fi un act de identitate, pașaport, card de rezidență sau altă identificare formală.

iOS

Sistemul de Operare iPhone — sistemul de operare folosit pe iPhone-urile Apple.

ISP

Furnizor de servicii Internet — compania sau serviciul care îți oferă acces la internet acasă sau pe datele mobile.

IT

Tehnologia informației — un termen general pentru calculatoare, rețele, software, dispozitive și sisteme digitale utilizate în muncă, învățare și comunicare.

JPEG / JPG

Grupul Comun de Experți Fotografici — un format de fișier de imagine foarte comun folosit pentru fotografii. JPG este pur și simplu o versiune mai scurtă a aceluiași tip de fișier.

LO

Rezultatul învățării — o scurtă modalitate de a arăta ce ar trebui să știe sau să poată face un elev după finalizarea unei lecții sau a unui modul.

MFA

Autentificare multi-factor — un alt nume folosit de unele servicii pentru securitatea suplimentară a conturilor. În acest manual, se preferă termenul mai simplu **de verificare în două etape** . MFA înseamnă că un cont are nevoie de mai mult de un pas pentru a se conecta în siguranță.

MP3

MPEG Audio Layer III — un format comun de fișiere audio digitale folosit pentru muzică, înregistrări vocale și fișiere audio.

MP4

MPEG-4 Partea 14 — un format de fișier video comun folosit pentru videoclipuri pe telefoane, calculatoare, site-uri web și rețele sociale.

NEET

Nu în Educație, Angajare sau Formare — un termen adesea folosit în munca pentru tineret, angajare și incluziune pentru a descrie tinerii care se află în prezent în afara acestor căi.

ONG

Organizație Non-Guvernamentală — o organizație care nu face parte din guvern și care activează adesea în domenii precum sprijinul pentru tineret, serviciile comunitare, educația, incluziunea, drepturile sau sprijinul social.

OS

Sistem de operare — principalul software care rulează un dispozitiv, cum ar fi Android, iOS, Windows sau macOS.

OTP

Parolă unică — un cod temporar trimis prin SMS, email sau aplicație pentru a confirma că ești cu adevărat tu. Nu ar trebui niciodată împărtășit cu altcineva.

PDF

Format de Document Portabil — un format de fișier folosit pentru a menține documentele stabile și lizibile pe toate dispozitivele. PDF-urile sunt adesea folosite la trimiterea formularelor, CV-urilor, certificatelor, documentelor scanate sau altor fișiere oficiale.

PIN

Număr de Identificare Personal — un cod secret scurt folosit pentru a debloca un telefon, cartelă SIM, card bancar sau cont. Un cod PIN ar trebui să fie păstrat privat.

PNG

Grafică de rețea portabilă — un format comun de fișiere de imagine folosit adesea pentru capturi de ecran, grafică și imagini cu text clar.

PPT / PPTX

Prezentare PowerPoint / Prezentare PowerPoint

Microsoft — formate de fișiere comune folosite pentru prezentări cu diapozitive. PPTX este versiunea mai nouă.

PSD

Photoshop Document — un format de fișier folosit în Adobe Photoshop pentru editarea imaginilor și lucrări de design.

Cod QR

Cod Quick Response — un cod pătrat care poate fi scanat cu camera telefonului pentru a deschide rapid un site web, formular, fișier, meniu sau serviciu digital.

RAM

Memorie cu acces aleatoriu — memorie temporară de lucru folosită de telefon sau calculator în timp ce aplicațiile și sarcinile ruleză.

SIM

Modulul de Identitate a Abonatului — cardul mic dintr-un telefon care îl conectează la o rețea mobilă.

SMS

Serviciu de mesaje scurte — un mesaj text standard trimis către un număr de telefon. SMS este adesea folosit pentru comunicare scurtă sau coduri de verificare.

STEM

Știință, Tehnologie, Inginerie și Matematică — un grup de domenii școlare și profesionale adesea menționate în oportunitățile educaționale și de angajare.

SVG

Grafică vectorială scalabilă — un format de imagine folosit adesea pentru icoane, logo-uri, diagrame și grafice care trebuie să rămână clare atunci când sunt redimensionate.

TXT

Fișier text — un format de fișier foarte simplu care conține text simplu, fără design sau layout special.

URL

Uniform Resource Locator — adresa completă a unei pagini de pe internet. Pe scurt, este linkul site-ului pe care îl vezi în bara browserului.

USB

Universal Serial Bus — un tip comun de conexiune folosit pentru încărcarea dispozitivelor sau transferul de fișiere între

dispozitive, cum ar fi telefoane, calculatoare, stick-uri de memorie, tastaturi sau imprimante.

VET

Educație și formare profesională — educație practică și formare legate de locuri de muncă, profesii și abilități profesionale.

VPN

Rețea Privată Virtuală — un instrument care creează o conexiune la internet mai privată. Unii oameni îl folosesc pentru confidențialitate sau navigare mai sigură pe conexiuni publice.

WAV

Format de fișier audio în formă de undă — un format de fișier audio folosit adesea pentru înregistrări audio cu o calitate mai mare, dar cu dimensiuni mai mari.

WEBP

Format de imagine web — un format de imagine folosit frecvent pe site-uri web deoarece poate menține imaginile mai mici ca dimensiune a fișierului, păstrând totodată aspectul clar.

XLS / XLSX

Tabel Excel / Tabel Microsoft Excel — formate de fișiere comune folosite pentru foi de calcul, tabele, bugete și liste. XLSX este versiunea mai nouă.

ZIP

Fișier ZIP / folder zipat — un fișier comprimat care conține unul sau mai multe fișiere într-un pachet mai mic. Adesea trebuie deschis sau extras înainte de utilizare.



MEMENTO SUPLIMENTAR DE SIGURANȚĂ:

TERMENI PE CARE CURSANȚII NU AR TREBUI SĂ-I ÎMPĂRTĂȘEASCĂ NICIODATĂ

Nu le împărtășiți decât dacă există o nevoie oficială clară și un canal de încredere:

- Parole
- Coduri de verificare
- Detalii bancare
- Fotografii cu acte de identitate
- Adresa completă
- Informații medicale private
- Documente personale sensibile

VA MULȚUMESC

PENTRU CA FOLOSITI ACEST MANUAL!


CONTINUĂ SĂ ÎNVEȚI.
CONTINUĂ SĂ CREȘTI.
Pașii mici pot duce la schimbări mari.
Îți mulțumim că folosești acest ghid.
ÎNCREDERE
Crede în tine însuți.
SIGURANȚĂ
Protejează-te pe tine și pe ceilalți online.
Nu trebuie să faci totul deodată.
Continuă.
Nu renunța.
EXERSEAZĂ
Încearcă, învață, îmbunătățește-te.
OPORTUNITĂȚI
Aptitudini noi.
Alegeri mai bune.
Un viitor mai luminos.
Astăzi aleg să:
Învăț
Exersez
Mă conectez
Cresc
Idei. Aptitudini. Oportunități. Viitorul tău.
Rămâi curios
Pași mici
Schimbări mari
Învață inteligent | Fii în siguranță | Conectează-te | Creează oportunități | Construiește-ți viitorul
AI PUTEREA. NOI TE AJUTĂM SĂ O FOLOSEȘTI.

Acest document a fost dezvoltat de acest

CONSORȚIU

LIDER

ASOCIAȚIA INOVAȚIEI, ANTREPRENORIATULUI ȘI TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIEI ȘI COMUNICAȚIILOR – INNETICA (Spania)

PARTENERI

FUNDAȚIA INTERACTIVE BULGARIA (Bulgaria)

ASOCIAȚIA EUROPEANĂ PENTRU EDUCAȚIE MEMBRU UNIC P.C. (Grecia)

ORIZZONTI SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE (Italia)

ASOCIATIA PRO DEMOCRATIA CLUB BUZAU (Romania)