BAROMETRUL ALIANŢA BINELUI COMUN

Tehnologia în viața elevilor din România

Între oportunitățile învățării și riscurile lumii digitale

Cum influențează internetul, rețelele sociale și inteligența artificială învățarea, siguranța și starea de bine a copiilor și tinerilor din România

5h 33m	*98%*	*29%*
petrec zilnic online, în medie, adolescenții de 14–17 ani	*dintre liceeni au folosit deja inteligența artificială*	*dintre elevii spun că părinții nu le limitează niciodată timpul online*

Noiembrie 2026

ABC România

Barometrul ABC | Rezumat executiv

Tehnologia face parte din viața copiilor din România încă de la vârste mici. Internetul și rețelele sociale sunt prezente în activitățile lor zilnice, iar inteligența artificială a devenit deja un instrument obișnuit pentru liceeni, inclusiv în realizarea temelor și pregătirea pentru școală.

Datele reunite în Barometrul ABC arată însă că utilizarea tot mai răspândită a tehnologiei este însoțită de riscuri pentru siguranța, învățarea și starea de bine a elevilor. România înregistrează niveluri ridicate ale utilizării problematice a rețelelor sociale, iar copiii raportează experiențe de hărțuire, solicitări sexuale și expunere la conținut dăunător. Utilizarea intensă a internetului este, de asemenea, asociată cu oboseală, dificultăți de concentrare și probleme de relaționare.

În același timp, inteligența artificială oferă noi oportunități pentru învățare, dar aduce și provocări. Mulți elevi folosesc informații generate de IA fără să le verifice, în timp ce regulile școlare și pregătirea pentru utilizarea responsabilă a acestor instrumente rămân insuficient dezvoltate.

Barometrul ABC propune cinci direcții de acțiune: dezvoltarea gândirii critice și a competențelor digitale, utilizarea responsabilă a inteligenței artificiale, pregătirea profesorilor, implicarea părinților și încurajarea unui echilibru sănătos între activitățile online și cele fără ecrane.



1. O generație permanent conectată

Smartphone-ul, rețelele sociale și timpul petrecut online

1.1. La doar 10 ani, 58% dintre copiii români intră pe internet de mai multe ori pe zi

Copiii din România folosesc smartphone-ul pentru a accesa internetul mult mai frecvent decât media studiului EU Kids Online. La 10 ani, 58% intră pe internet de pe telefon de mai multe ori pe zi, față de 27% în eșantionul comparativ.

Diferența se menține și la vârste mai mari. În rândul adolescenților de 15–16 ani, procentul ajunge la 89% în România, comparativ cu 76% în eșantionul comparativ.

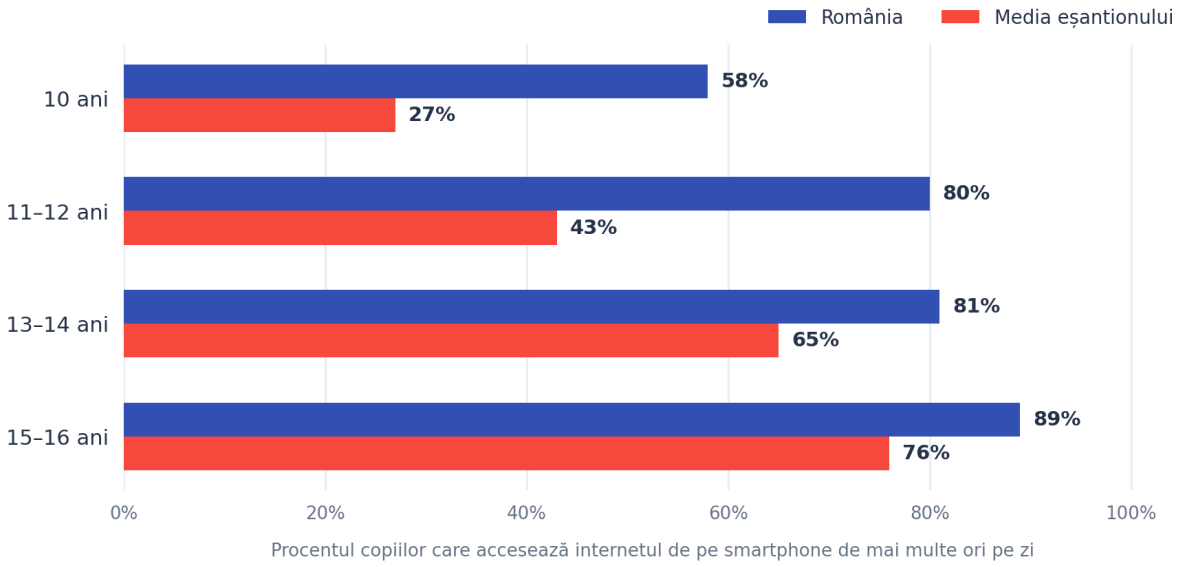

Fig. 1 Frecvența utilizării smartphone-ului pentru accesarea internetului, pe grupe de vârstă.
Sursa: EU Kids Online, 2026

Utilizarea frecventă a internetului începe, așadar, de la vârste foarte mici, când copiii încă își dezvoltă capacitatea de a-și controla timpul și comportamentul. Pe măsură ce folosirea telefonului devine un obicei zilnic, poate fi tot mai dificil să stabilească singuri limite. De aceea, educația digitală trebuie să înceapă devreme și să îi ajute să înțeleagă când, de ce și cât timp este potrivit să folosească tehnologia.

> **Părinții au un rol esențial în formarea obiceiurilor digitale ale copiilor. Regulile clare și îndrumarea de la vârste mici îi pot ajuta să folosească tehnologia într-un mod echilibrat**

1.2. 99% dintre adolescenți folosesc rețele sociale, dar numai 35% platforme educaționale

Adolescenții din România folosesc internetul mai ales pentru socializare și distracție. 99% dintre cei cu vârste între 14 și 17 ani folosesc rețele sociale, 94% urmăresc conținut pe platforme video și de streaming, iar 72% folosesc platforme de jocuri online. În schimb, doar 35% folosesc platforme educaționale.

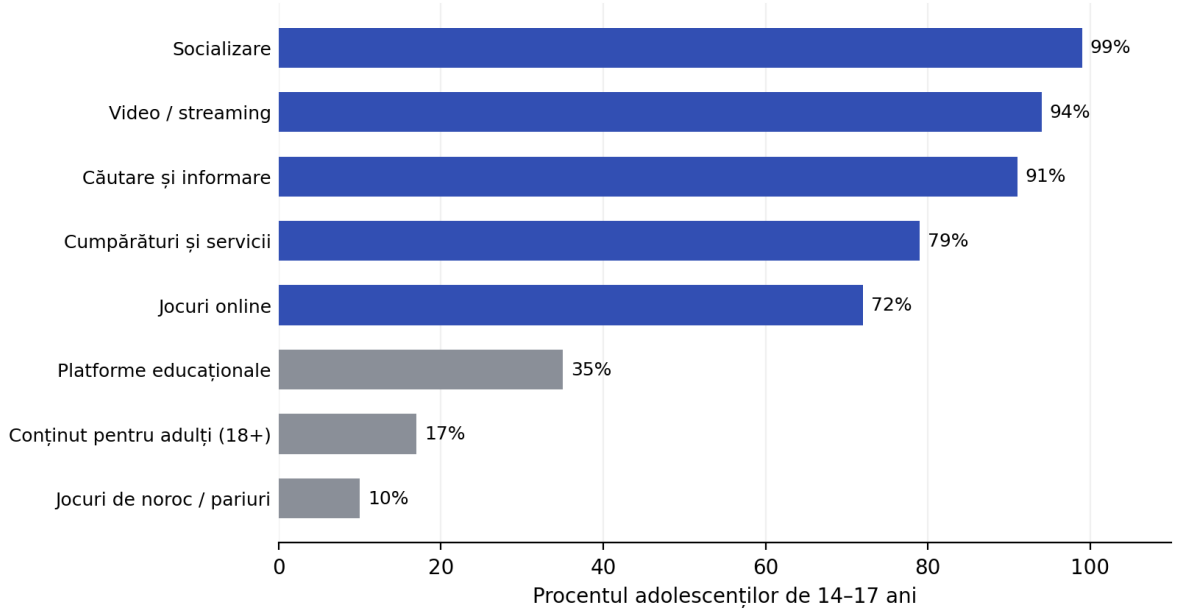

Fig. 2 Categorii de platforme utilizate în ultimele 12 luni de adolescenții de 14–17 ani.
Sursa: ANCOM – GBD Research, Utilizarea serviciilor digitale de către minori, 2026

Aceștia petrec, în medie, 2 ore și 47 de minute pe zi socializând și creând sau distribuind conținut online. Pentru căutarea de informații petrec doar 48 de minute. În plus, 49% dintre adolescenții care folosesc rețele sociale urmăresc influenceri și creatori de conținut.

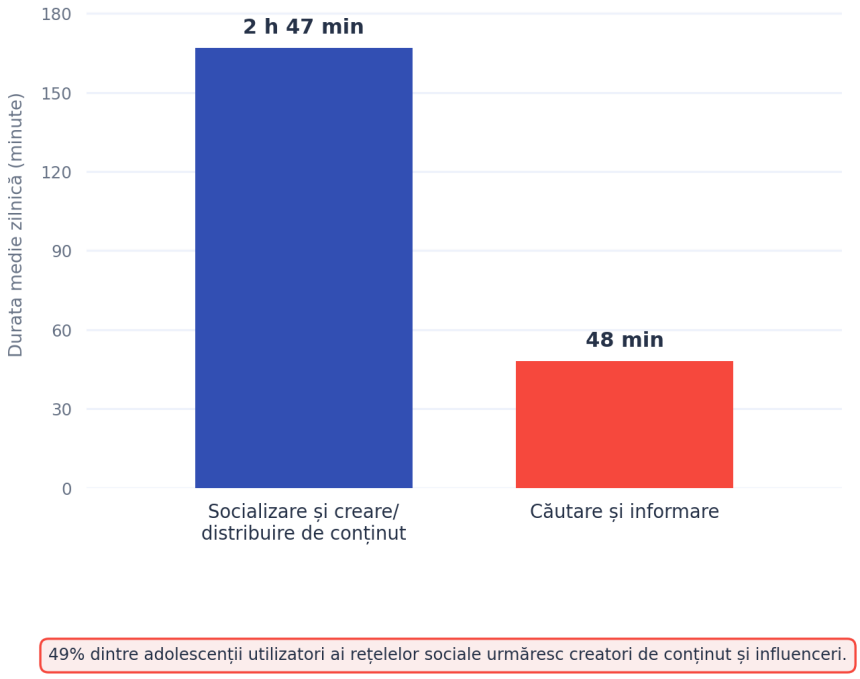

Fig. 3 Timpul mediu zilnic dedicat socializării și informării online și ponderea adolescenților care urmăresc creatori de conținut
Sursa: ANCOM – GBD Research, Utilizarea serviciilor digitale de către minori, septembrie 2026

Rețelele sociale ocupă un loc important în viața adolescenților. Aici vorbesc cu prietenii, urmăresc persoane cunoscute și află ce se întâmplă în lume. Dar nu tot ce văd sau citesc online este adevărat. Unele informații pot fi greșite, iar unele mesaje încearcă să le influențeze opiniile. De aceea, este important să învețe să verifice ceea ce citesc și să nu creadă automat tot ce văd pe internet.

Verificarea informațiilor, recunoașterea știrilor false și înțelegerea influenței rețelelor sociale îi pot ajuta să facă alegeri mai informate în mediul online

1.3. Unul din patru copii români folosește ecranele și noaptea

26% dintre copiii români cu vârste între 10 și 16 ani folosesc ecranele în timpul nopții zilnic sau aproape zilnic, față de 18% în eșantionul comparativ EU Kids Online.

Folosirea telefonului și a altor dispozitive înainte de culcare poate îngreuna adormirea și poate afecta calitatea somnului. Un somn insuficient duce la oboseală, dificultăți de concentrare și probleme de atenție la școală.

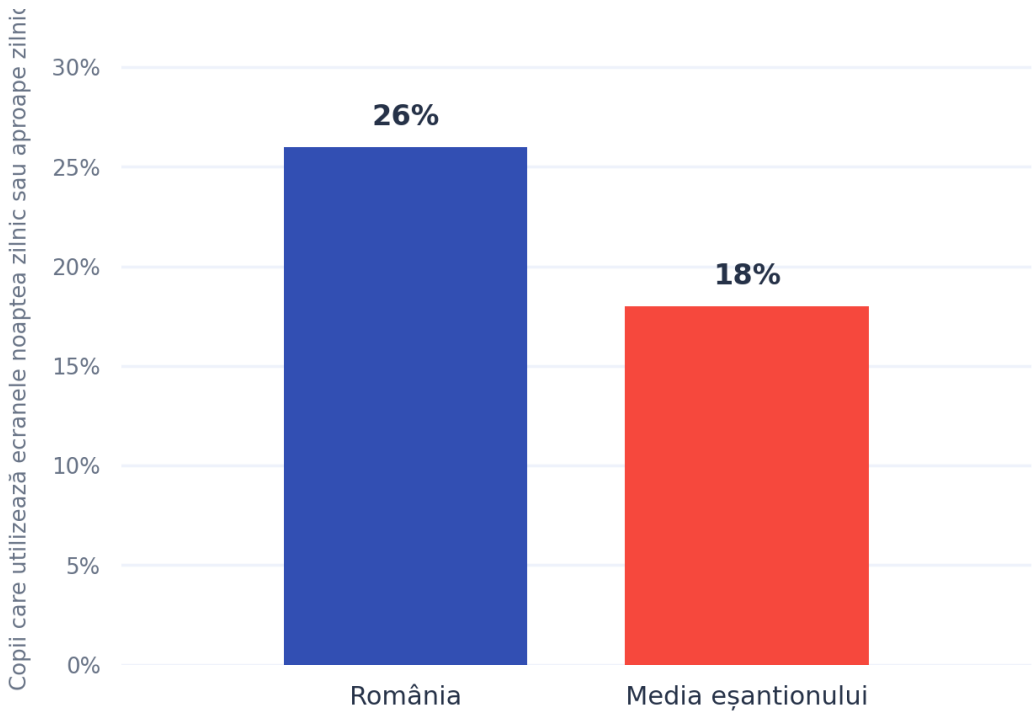

Fig. 4 Utilizarea ecranelor în timpul nopții, zilnic sau aproape zilnic. Baza: copii 10–16 ani.
Sursa: EU Kids Online, 2026

Limitarea utilizării ecranelor înainte de culcare și stabilirea unui program regulat de somn pot contribui la un somn mai bun și la o capacitate mai mare de concentrare în timpul zilei

2. Utilizarea problematică și cu potențial de risc

Ce se întâmplă atunci când timpul petrecut online începe să afecteze viața copiilor?

2.1. România, pe primul loc la utilizarea problematică a rețelelor sociale

Potrivit studiului internațional HBSC (2024), 22% dintre elevii români de 11, 13 și 15 ani prezintă semne de utilizare problematică a rețelelor sociale, față de 11% în media țărilor participante. România înregistrează cel mai mare procent dintre țările și regiunile incluse în studiu, dublu față de media internațională.

Utilizarea problematică apare atunci când adolescenților le este greu să controleze timpul petrecut pe rețelele sociale, iar acest comportament începe să le afecteze viața de zi cu zi. De exemplu, pot simți nevoia constantă de a verifica telefonul, pot încerca fără succes să reducă timpul online sau pot neglija alte activități importante.

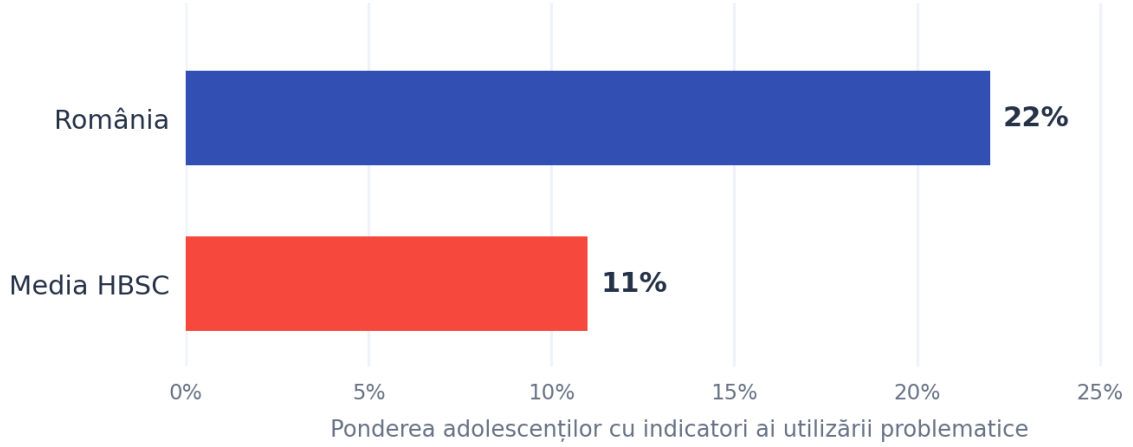

Fig. 5 Ponderea adolescenților cu indicatori ai utilizării problematice a rețelelor sociale. România și media HBSC

Sursa: HBSC / OMS, 2024, date 2021/2022. Utilizarea problematică este definită prin minimum 6 răspunsuri afirmative din 9 simptome pe Social Media Disorder Scale.

> **Recunoașterea semnelor de utilizare problematică și stabilirea unor limite sănătoase pot ajuta elevii să păstreze controlul asupra timpului petrecut pe rețelele sociale**

2.2. Peste 4 ore online pe zi: mai multă oboseală și iritabilitate

Un studiu realizat de Ministerul Educației și UNICEF arată că elevii de gimnaziu care petrec mult timp pe internet raportează mai des probleme legate de starea lor de bine. După aproximativ patru ore de utilizare zilnică, apar diferențe mai clare: elevii se simt mai des obosiți, singuri sau iritați și sunt mai puțin mulțumiți de felul în care arată.

Diferențele se observă și la școală. Elevii care petrec mai mult timp online se simt mai puțin integrați în colectiv, consideră mai rar că profesorii îi apreciază corect și întâmpină mai multe dificultăți în gestionarea emoțiilor și în relațiile cu ceilalți.

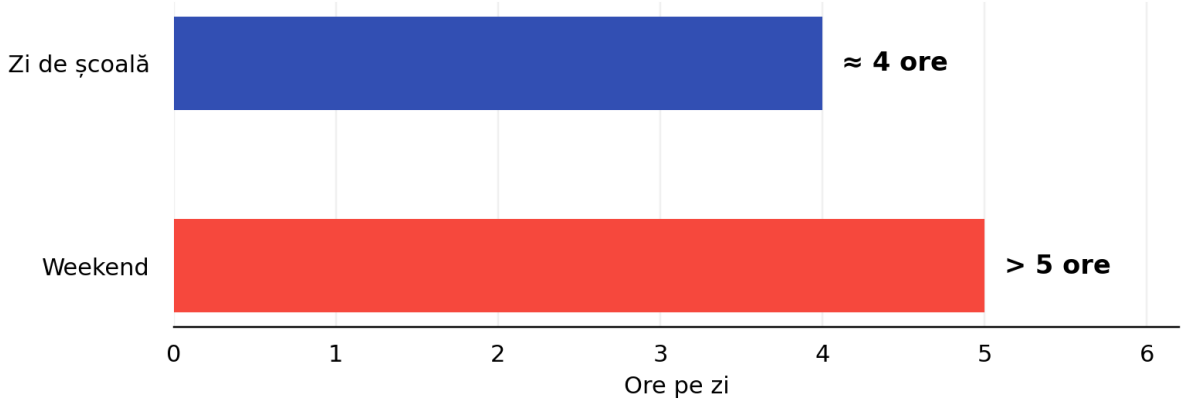

Fig. 6 Timpul mediu zilnic petrecut online de elevii de gimnaziu, în zilele de școală și în weekend.

49% dintre elevi au cea mai intensă sesiune online înainte de culcare

Sursa: Ministerul Educației și Cercetării / UNICEF, Analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul copiilor din învățământul gimnazial în România, 2025

Schimbările de dispoziție, izolarea și dificultățile de concentrare sunt semnale pe care părinții și profesorii ar trebui să le observe și să le discute cu elevii

2.3. Aproape 30% dintre elevi spun că părinții nu le limitează niciodată timpul online

Părinții au un rol important în formarea obiceiurilor digitale ale copiilor, dar implicarea lor scade pe măsură ce aceștia cresc. Potrivit unui studiu realizat de Ministerul Educației și UNICEF, elevii de gimnaziu ai căror părinți stabilesc frecvent limite petrec, în medie, 2,5 ore pe zi online, față de 3,6 ore în cazul celor ai căror părinți intervin rar sau deloc. Diferența este de aproximativ o oră pe zi.

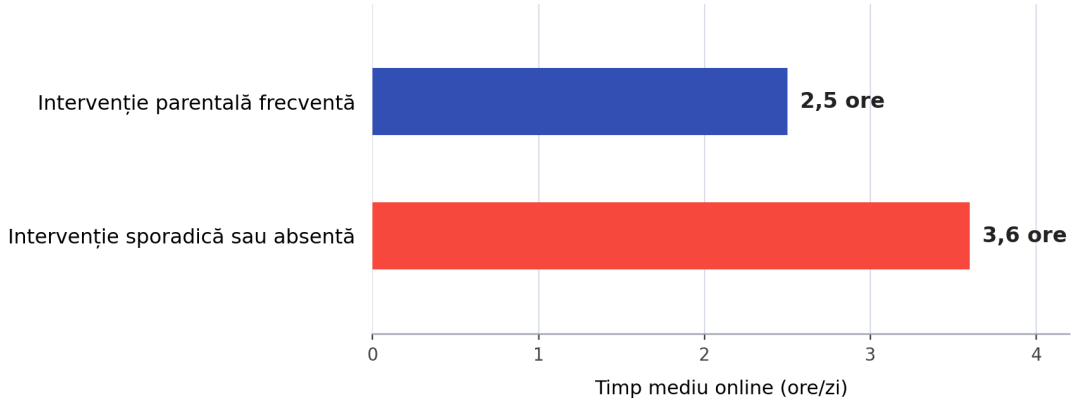

Fig. 7 Timpul mediu zilnic petrecut online, în funcție de frecvența intervenției parentale.

Sursa: Ministerul Educației și Cercetării / UNICEF, Analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul copiilor din învățământul gimnazial în România, 2025

Cu toate acestea, doar aproximativ o treime dintre elevi spun că părinții le limitează frecvent timpul petrecut pe internet, în timp ce 29% declară că părinții nu intervin niciodată. Studiul arată și că părinții stabilesc tot mai rar limite pe măsură ce copiii înaintează în vârstă.

Datele ANCOM confirmă că implicarea părinților în siguranța online rămâne o problemă: 34% dintre adolescenții de 14–17 ani declară că părinții nu folosesc niciuna dintre măsurile de protecție analizate în studiu.

Pe măsură ce cresc, copiii își doresc mai multă independență, inclusiv în utilizarea internetului. Totuși, accesul la tehnologie vine și cu riscuri pe care nu le pot recunoaște sau gestiona întotdeauna singuri.

> **Pe măsură ce copiii devin mai independenți, regulile pot fi stabilite împreună cu ei, fără a renunța la limite și la îndrumarea părinților**

3. Siguranța online și expunerea la riscuri

Informații false, fraude, hărțuire și alte pericole întâlnite pe internet

3.1. Hărțuire, fraude și exploatare sexuală: pericolele întâlnite online de adolescenți

Internetul îi expune pe adolescenți la numeroase riscuri, de la informații false și conturi care se dau drept alte persoane până la tentative de fraudă, hărțuire și solicitări nepotrivite.

Potrivit unui studiu ANCOM, 40% dintre adolescenții români de 14–17 ani au întâlnit informații false în ultimul an. Alți 30% au raportat că au văzut imagini, videoclipuri sau alte materiale false create cu inteligența artificială (*deepfake-uri*), iar 31% au întâlnit conturi false.

Riscurile nu se opresc aici. 27% dintre adolescenți au întâlnit conținut dăunător sau nepotrivit, 20% au raportat tentative de fraudă prin mesaje sau linkuri înșelătoare (*phishing*), iar 16% au trecut prin experiențe de hărțuire online.

Unele situații sunt deosebit de grave: 10% au raportat experiențe de grooming, adică situații în care cineva încearcă să câștige încrederea unui minor pentru a-l exploata sexual, iar 9% au raportat șantaj sexual sau presiuni pentru trimiterea de imagini intime.

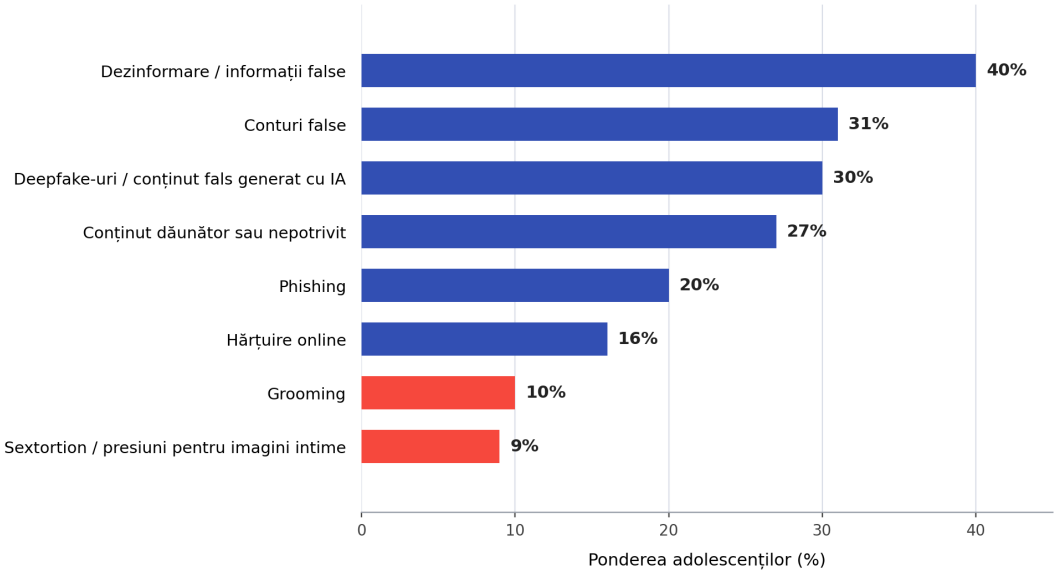

Fig. 8 Riscuri întâlnite online de adolescenții cu vârste între 14 și 17 ani, conform experiențelor raportate pentru ultimul an. Baza: adolescenți cu vârste între 14 și 17 ani.

Sursa: ANCOM – GBD Research, Utilizarea serviciilor digitale de către minori, 2026

Recunoașterea tentativelor de fraudă, protejarea datelor personale și raportarea comportamentelor abuzive sunt abilități esențiale pentru siguranța adolescenților pe internet

3.2. De trei ori mai mulți copii români raportează solicitări de informații sexuale online

Potrivit studiului EU Kids Online, 36% dintre copiii români de 10–16 ani au avut cel puțin lunar o experiență neplăcută pe internet, față de 23% în media studiului. Mai îngrijorător, 16% au primit solicitări de informații sexuale cel puțin lunar, comparativ cu doar 5% în media studiului.

Mesajele de ură sunt raportate lunar de 31% dintre copiii români, față de 30% în media studiului. În plus, 29% au întâlnit de câteva ori conținut despre autovătămare (24% în media studiului), iar 13% îl întâlnesc cel puțin lunar (15% în media studiului).

Aceste date arată cât de frecvent se confruntă copiii cu experiențe neplăcute online, în special cu solicitări de natură sexuală, unde diferența față de media internațională este cea mai mare.

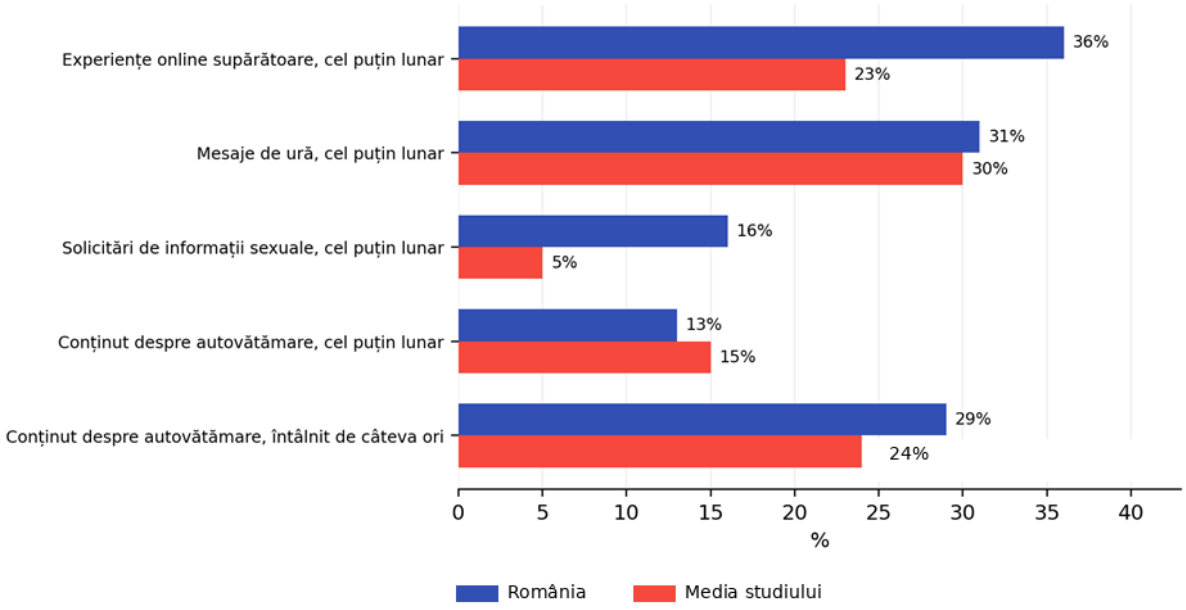

Fig. 9 Experiențe neplăcute întâlnite online de copiii din România, comparativ cu media studiului EU Kids Online.
Baza: Copii de 10–16 ani pentru experiențele online supărătoare, mesajele de ură și solicitările de informații sexuale. Copii de 12–16 ani pentru expunerea la conținut despre autovătămare.
Sursa: EU Kids Online, 2026.

Copiii au nevoie să știe că pot refuza solicitările nepotrivite, pot bloca și raporta persoanele care îi deranjează și pot cere ajutorul unui adult de încredere

3.3. Unul din zece copii români primește mesaje cu caracter sexual încă de la 10 ani

Potrivit studiului EU Kids Online, 11% dintre copiii români de 10 ani au primit mesaje cu caracter sexual în ultimul an. Procentul crește odată cu vârsta: 16% la 11–12 ani, 28% la 13–14 ani și 33% la 15–16 ani.

România depășește media studiului în grupele de 11–12 ani (16% față de 12%) și 13–14 ani (28% față de 23%). La 10 ani și la 15–16 ani, procentele sunt mai mici decât media internațională.

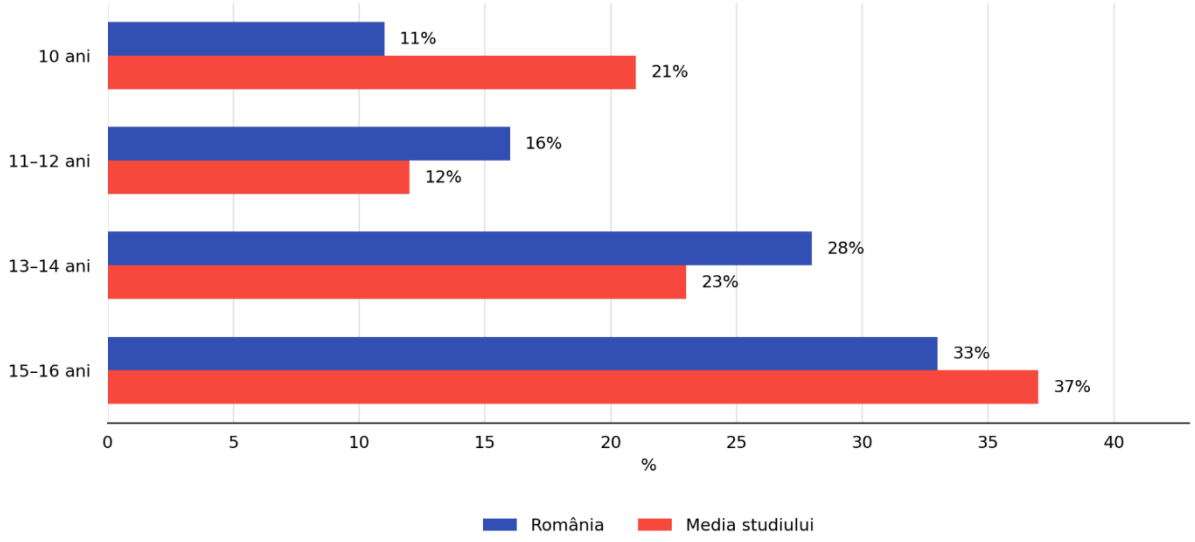

Fig. 10. Copii care au primit mesaje cu caracter sexual în ultimul an, pe grupe de vârstă. România și media studiului EU Kids Online.
Baza: Copii de 10–16 ani
Sursa: EU Kids Online, 2026

> **Discuțiile despre mesajele nepotrivite, limitele personale și dreptul de a refuza astfel de interacțiuni pot începe încă din primii ani de utilizare a internetului**

3.4. Adolescenții cunosc riscurile online, dar se protejează prea puțin

69% dintre adolescenții români de 14–17 ani consideră că manipularea minorilor în scop sexual și șantajul sexual online reprezintă riscuri mari sau foarte mari. Cu toate acestea, măsurile de protecție sunt mult mai puțin răspândite.

Doar 59% verifică sau modifică setările de confidențialitate, 37% folosesc parole diferite și complexe, iar 32% activează autentificarea în doi pași. În plus, 16% declară că nu folosesc niciuna dintre măsurile de protecție analizate în studiu.

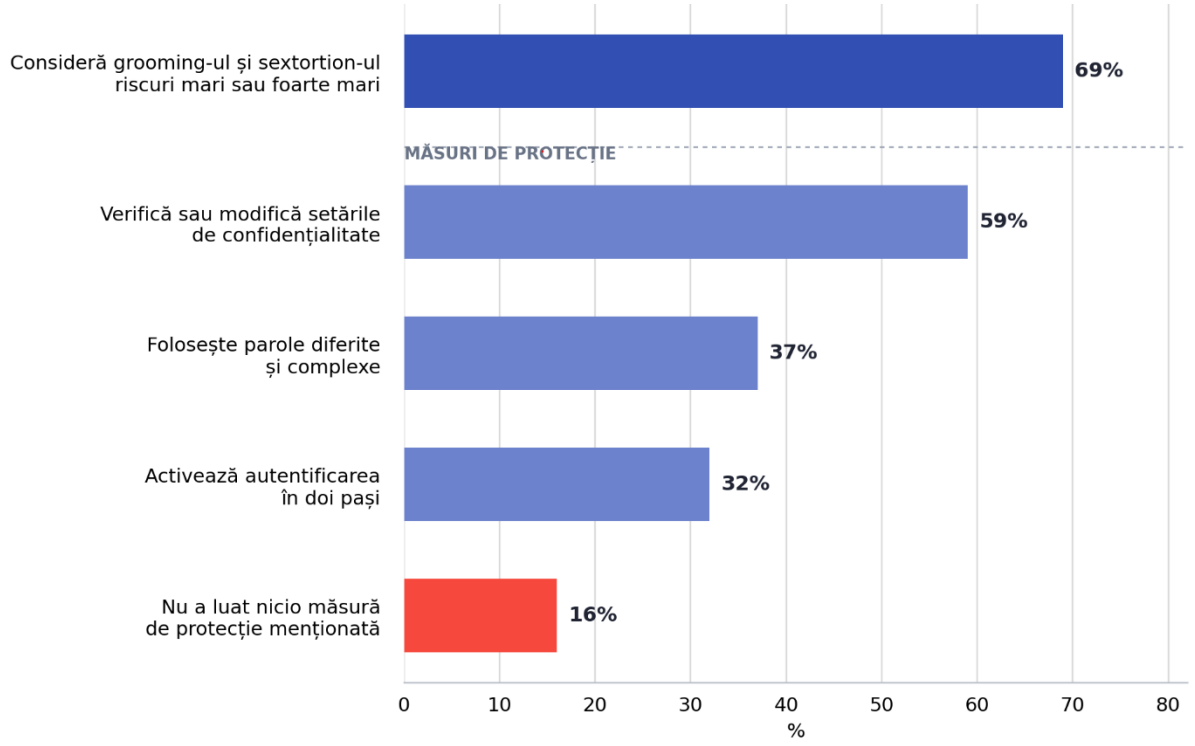

Fig. 11. Percepția riscurilor online și măsurile de protecție utilizate de adolescenții cu vârste între 14 și 17 ani.
Sursa: ANCOM – GBD Research, Utilizarea serviciilor digitale de către minori, 2026

Educația digitală poate transforma cunoașterea riscurilor în obiceiuri concrete de protecție: parole sigure, autentificare în doi pași și controlul informațiilor personale

4. Competențe digitale și inteligența artificială

Ce știu tinerii să facă online și cum folosesc inteligența artificială pentru a învăța

4.1. Doar unul din doi tineri din România are competențe digitale de bază

În 2025, doar 53% dintre tinerii români de 16–24 de ani aveau cel puțin competențe digitale de bază, față de 75% la nivelul Uniunii Europene.

În aceeași grupă de vârstă, 57% au întâlnit informații false sau îndoielnice pe internet, dar numai 26% au declarat că au verificat dacă informațiile erau adevărate.

Aceste rezultate arată că folosirea frecventă a internetului nu înseamnă automat și capacitatea de a-l utiliza în siguranță, de a verifica informațiile sau de a recunoaște conținutul înșelător.

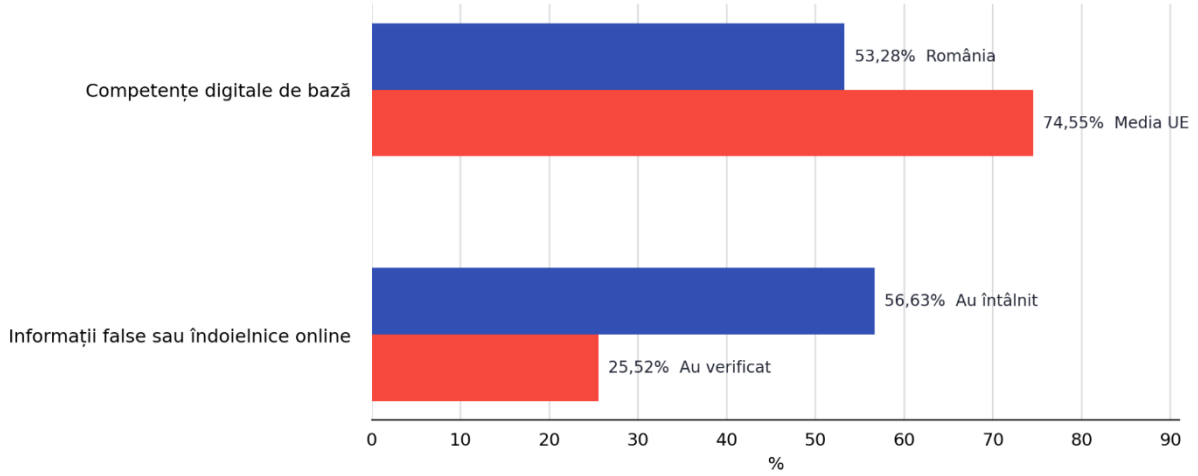

Fig. 12. Competențe digitale de bază și evaluarea informațiilor online în rândul tinerilor de 16–24 de ani.
Sursa: Comisia Europeană, Digital Decade 2026 Country Report – Romania

> **Educația digitală ar trebui să îi învețe pe elevi să pună la îndoială informațiile întâlnite online, să verifice sursele și să distingă între informațiile credibile și cele false**

4.2. 98% dintre liceeni au folosit deja inteligența artificială

Inteligența artificială a devenit un instrument obișnuit pentru liceeni. Potrivit unui studiu Edge Institute din 2026, realizat pe un eșantion de 3.033 de liceeni din România, 98% dintre participanți au folosit IA cel puțin o dată, iar 84% dintre cei care au utilizat-o apelează la ea pentru activități școlare cel puțin săptămânal.

Cel mai des, elevii folosesc IA pentru a căuta informații și idei (74%), pentru a înțelege noțiuni dificile (55%), dar și pentru pregătirea testelor și examenelor (50%) sau rezolvarea temelor (50%).

Inteligența artificială a devenit deja parte din rutina de învățare a liceenilor, fiind folosită atât pentru înțelegerea lecțiilor, cât și pentru pregătirea temelor și examenelor.

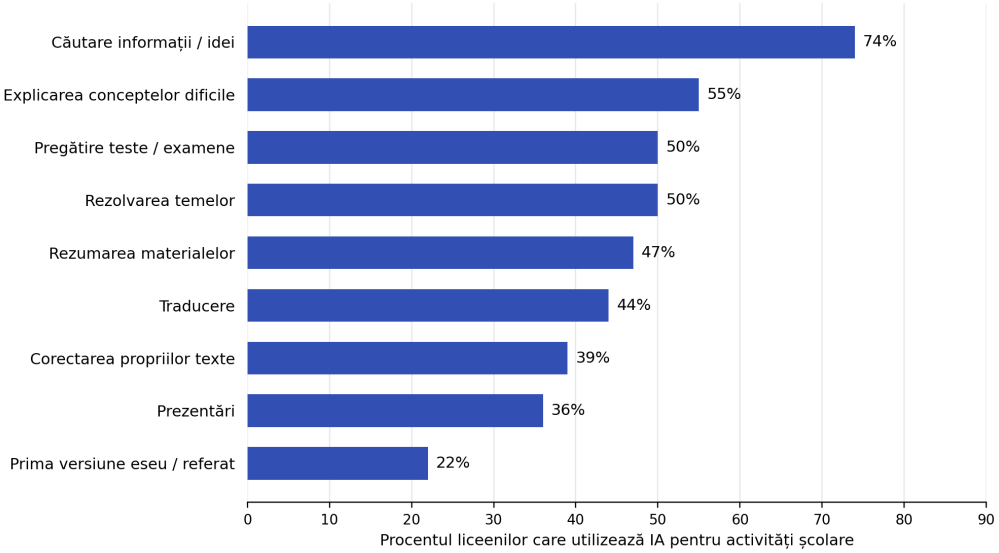

Figura 13. Utilizările inteligenței artificiale în activitățile școlare
Sursa: Edge Institute, Inteligența artificială în învățământul preuniversitar, 2026.

Inteligența artificială îi poate ajuta pe elevi să înțeleagă mai bine lecțiile și să exploreze idei noi, dar folosirea ei nu ar trebui să înlocuiască gândirea și efortul propriu

4.3. IA la teme: ajutor sau dependență?

Inteligența artificială îi ajută pe mulți liceeni să învețe, dar poate deveni și o scurtătură pentru rezolvarea temelor. Potrivit studiului Edge Institute, 52% dintre liceeni folosesc frecvent IA pentru a înțelege materia, iar tot 52% pentru a verifica rezolvarea temelor. În schimb, 30% preiau frecvent răspunsurile generate de IA aproape fără modificări.

Elevii apreciază în special timpul economisit (67%) și ajutorul pentru înțelegerea lecțiilor (53%). Există însă și probleme: 46% dintre liceenii care folosesc IA pentru școală recunosc că li se întâmplă să utilizeze informații generate de inteligența artificială fără să le verifice, 29% consideră că ar învăța mai mult fără aceste instrumente, iar 25% simt că depind prea mult de ele.

Consecințele se văd și în activitatea școlară: 21% au predat teme cu informații sau surse inventate de IA, iar 19% spun că au înțeles mai puțin din cauza utilizării acesteia. În același timp, 29% nu au raportat experiențe negative.

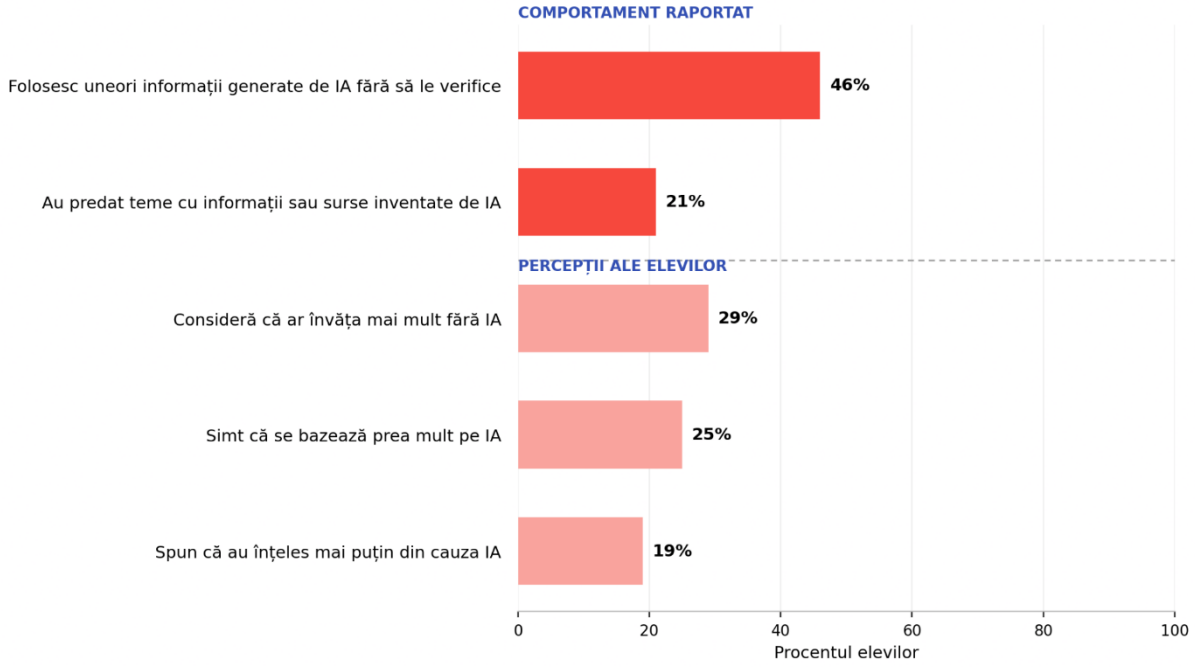

Fig. 14. Informații neverificate și percepțiile elevilor asupra utilizării IA.
Sursa: Edge Institute, Inteligența artificială în învățământul preuniversitar, 2026.

Folosirea IA în procesul de învățare ar trebui să îi ajute pe elevi să gândească mai bine, nu să le ofere scurtături care îi împiedică să înțeleagă materia

4.4. Elevii știu că IA poate greși, dar nu îi cunosc toate limitele

Un test cu șase întrebări despre inteligența artificială arată că liceenii au răspuns corect, în medie, la 4,2 întrebări din 6.

85% știu că IA poate oferi răspunsuri greșite care par convingătoare. Totuși, doar 63% știu că poate inventa surse, citate și statistici, 61% că poate da răspunsuri diferite la aceeași întrebare și 55% că răspunsurile sale nu sunt verificate de oameni înainte de a ajunge la utilizator.

Rezultatele arată că, deși majoritatea liceenilor sunt conștienți că IA poate greși, mulți nu înțeleg pe deplin cum funcționează și cât de ușor pot ajunge să folosească informații inventate.

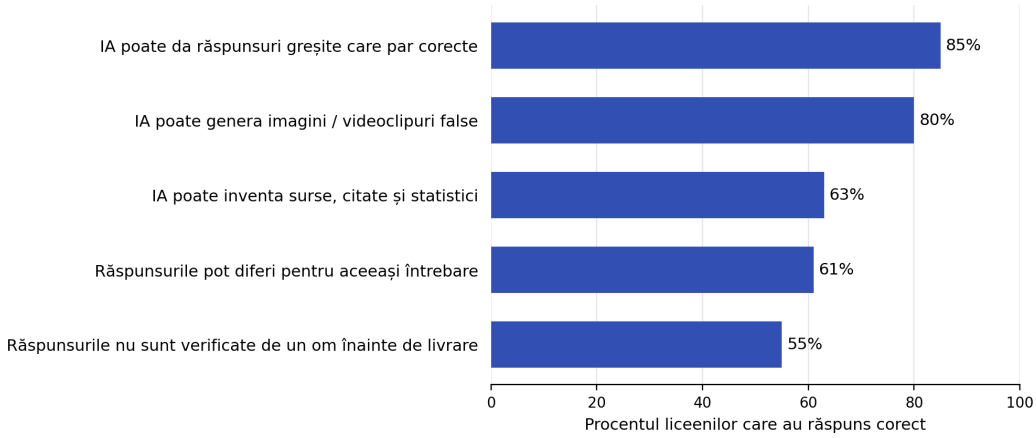

Figura 15. Cunoștințe despre limitele și funcționarea inteligenței artificiale
Sursa: Edge Institute, Inteligența artificială în învățământul preuniversitar, 2026.

Elevii pot învăța să recunoască greșelile IA prin exemple practice, în care compară răspunsurile generate cu informații din surse de încredere

4.5. Inteligența artificială a ajuns în școli. Sunt acestea pregătite?

Deși 98% dintre liceeni au folosit deja inteligența artificială, școlile nu par să țină pasul cu această schimbare. Potrivit studiului Edge Institute, doar 29% dintre liceeni spun că școala lor are reguli clare privind utilizarea IA, iar 27% declară că nu au învățat despre inteligența artificială în niciun context.

Îndrumarea din partea profesorilor este, de asemenea, limitată: doar 15% dintre elevi spun că au primit explicații de la un profesor despre utilizarea responsabilă a IA. În paralel, aproximativ 94.000 de profesori au participat la programe de formare în competențe digitale până la sfârșitul anului 2025.

Aceste date evidențiază un decalaj între utilizarea deja răspândită a inteligenței artificiale în activitățile școlare și îndrumarea pe care elevii declară că o primesc din partea profesorilor. În paralel, programele de formare în competențe digitale reprezintă un pas important, dar nu indică, în sine, nivelul de pregătire al profesorilor pentru utilizarea responsabilă a IA.

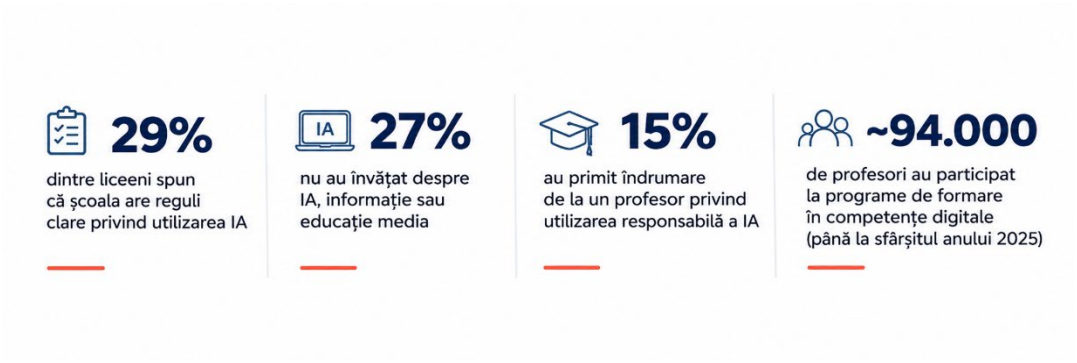

Fig. 16. Reguli școlare, educație despre IA și pregătirea profesorilor pentru utilizarea tehnologiei.
Sursa: Edge Institute, Inteligența artificială în învățământul preuniversitar. De la restricționarea utilizării la construirea competenței,2026. Comisia Europeană, Digital Decade 2026 Country Report – Romania

Școlile au nevoie de reguli clare privind utilizarea IA și de profesori pregătiți să îi învețe pe elevi cum să folosească aceste instrumente responsabil

5. Tehnologia în școală: între învățare și distragerea atenției

Beneficiile digitalizării și riscurile utilizării tehnologiei în educație

5.1. Promisiunea digitalizării: între progres și riscuri

Românii privesc în general pozitiv digitalizarea educației. Potrivit unui studiu Edge Institute și Ipsos România, 72% dintre adulții chestionați consideră că utilizarea mai intensă a tehnologiei în școli ar fi un lucru bun sau foarte bun, iar 76% cred că digitalizarea face viața elevilor mai ușoară.

Există însă și îngrijorări: 35% consideră dependența de dispozitive un obstacol în digitalizarea educației, iar tot 35% sunt preocupați de distragerea atenției elevilor.



Figura 17. Percepția adulților asupra principalelor obstacole în digitalizarea educației
Sursa: Edge Institute & Ipsos România, Digitalizarea educației în România, 2025

> **Tehnologia poate aduce beneficii reale în educație atunci când este folosită cu un scop clar, pentru a sprijini învățarea, nu doar pentru a înlocui metodele tradiționale**

5.2. Unul din patru elevi de gimnaziu folosește telefonul la școală pentru distracție

24% dintre elevii de gimnaziu folosesc frecvent propriile dispozitive la școală pentru distracție și rețele sociale. Procentul crește odată cu vârsta, de la 17% în clasa a V-a la 32% în clasele a VII-a și a VIII-a.

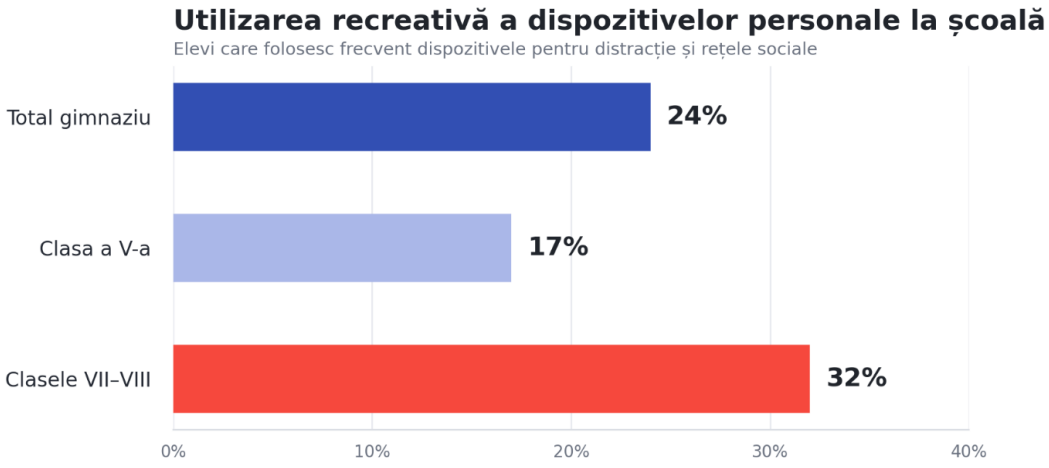

Figura 18. Utilizarea recreativă a dispozitivelor personale la școală, pe clase.
Sursa: MEC/UNICEF, Analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul copiilor din învățământul gimnazial în România, 2025

O legătură îngrijorătoare

Elevii care folosesc dispozitivele personale la școală în scop recreativ prezintă un risc de **3** ori mai mare de comportamente agresive sau autodistructive.

Notă metodologică: Rezultatele indică o asociere statistică între utilizarea recreativă a dispozitivelor digitale la școală și comportamentele agresive sau autodistructive. Aceste date nu demonstrează o relație de cauzalitate.

5.3. Siguranța online la școală: profesorii și elevii văd lucrurile diferit

93% dintre profesori spun că au discutat la clasă despre provocările tehnologiei digitale, dar numai 72% dintre elevi declară că au participat la astfel de discuții. În plus, 75% dintre profesorii diriginți afirmă că au desfășurat împreună cu elevii activități despre utilizarea responsabilă a tehnologiei, în afara orelor de curs.

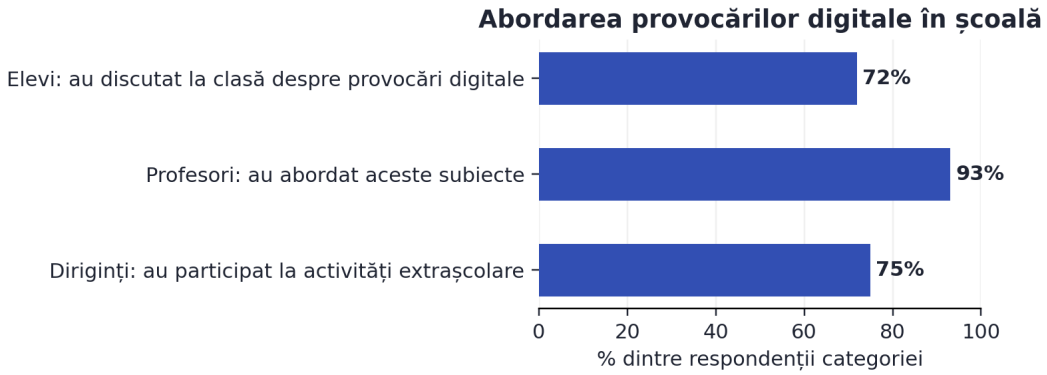

Figura 19. Discuții și activități școlare privind utilizarea responsabilă a tehnologiei.
Sursa: MEC/UNICEF, Analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul copiilor din învățământul gimnazial în România, 2025

Cele mai discutate subiecte sunt pericolele de pe internet, siguranța online și hărțuirea între elevi, inclusiv pe rețelele sociale. În schimb, dezinformarea, știrile false, furtul de identitate și influența conținutului online asupra opiniilor sunt abordate mai rar.

Pe lângă siguranța online, educația digitală ar trebui să îi învețe pe elevi să recunoască manipularea, să gândească critic și să comunice responsabil pe internet

6. Soluțiile ABC: cinci direcții pentru o educație digitală mai sigură

Tehnologia face deja parte din viața de zi cu zi a elevilor, dar accesul la internet și la inteligența artificială nu înseamnă automat că aceștia știu să le folosească în siguranță și în beneficiul lor.

Datele Barometrului ABC arată că elevii au nevoie de mai mult decât dispozitive și acces la internet: au nevoie de educație digitală, gândire critică și sprijin din partea adulților.

Alianța Binelui Comun propune cinci direcții de acțiune pentru școli, familii și instituțiile publice.

1. Educație digitală pentru gândire critică

Elevii folosesc internetul de la vârste tot mai mici, dar nu au întotdeauna abilitățile necesare pentru a recunoaște informațiile false, tentativele de fraudă sau alte pericole online.

> **Propunerea ABC:** Introducerea unor activități practice de educație digitală, adaptate vârstei elevilor, prin care aceștia să învețe să verifice informațiile, să recunoască manipularea, să își protejeze datele personale și să reacționeze în situații riscante.

2. Inteligență artificială folosită pentru învățare, nu pentru copiere

Inteligența artificială este deja folosită de aproape toți liceenii. Ea poate ajuta la înțelegerea lecțiilor, dar poate încuraja și copierea răspunsurilor sau folosirea unor informații greșite.

> **Propunerea ABC:** Introducerea unor activități la clasă în care elevii să învețe cum funcționează IA, cum să verifice răspunsurile generate și cum să o folosească pentru a înțelege materia, fără să înlocuiască gândirea și efortul propriu.

3. Profesori pregătiți și reguli clare în școli

Mulți elevi folosesc deja IA pentru teme și învățare, dar nu toate școlile au reguli clare, iar profesorii nu beneficiază întotdeauna de pregătirea necesară pentru a-i îndruma

> **Propunerea ABC:** Dezvoltarea unor programe de formare pentru profesori privind educația digitală, siguranța online și utilizarea IA la clasă, împreună cu stabilirea unor reguli clare privind folosirea dispozitivelor și a inteligenței artificiale în activitățile școlare.

4. Părinți informați și implicați

Părinții au un rol esențial în formarea obiceiurilor digitale ale copiilor. Pe măsură ce aceștia cresc și devin mai independenți, regulile și îndrumarea rămân importante pentru utilizarea responsabilă a internetului.

> **Propunerea ABC:** Organizarea unor programe de informare pentru părinți, prin școli și comunități, cu recomandări practice despre siguranța online, recunoașterea comportamentelor problematice, comunicarea cu copiii și stabilirea unor limite potrivite vârstei.

5. Mai mult echilibru între timpul online și activitățile fără ecrane

Utilizarea excesivă a dispozitivelor poate afecta somnul și poate fi asociată cu dificultăți de concentrare și probleme de stare de bine. Copiii au nevoie și de mișcare, socializare și activități care nu implică ecrane.

> **Propunerea ABC:** Stabilirea unor reguli clare privind utilizarea telefoanelor în timpul orelor și al pauzelor, alături de dezvoltarea unor activități sportive, culturale și de socializare care să încurajeze timpul petrecut fără dispozitive.

Referințe

1. Autoritatea Națională pentru Administrare și Reglementare în Comunicații [ANCOM]. (2026). *Studiu cantitativ privind utilizarea platformelor online - persoane fizice*. GBD Research.

2. Boniel-Nissim, M., et al. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Vol. 6)*. World Health Organization Regional Office for Europe.

3. Comisia Europeană. (2026). *Digital Decade 2026: Country report - Romania.*

4. Edge Institute. (2026). *Inteligența artificială în învățământul preuniversitar: De la restricționarea utilizării la construirea competenței*.

5. Edge Institute & Ipsos România. (2025). *Digitalizarea educației în România*.

6. EU Kids Online. (2026). *The EU Kids Online 2026 comparative study: Children's views, experiences, opportunities and risks in a digital world*.

7. Ministerul Educației și Cercetării & UNICEF. (2025). *Analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul copiilor din învățământul gimnazial în România*.