

Lecția 5: Limite digitale sănătoase

CONTRACTUL MEU DIGITAL

Cele 3 reguli de aur

REGULA 1: DIMINEAȚA FĂRĂ ECRANE

Primele _____ minute după trezire = ZERO ecrane
(Recomandat: 60 minute, minim 30 minute)

În loc de ecrane, voi:

1.
2.
3.

Exemple: hidratare, mișcare, duș, mic dejun sănătos

REGULA 2: SEARA FĂRĂ ECRANE

Ultimele _____ minute înainte de somn = ZERO ecrane
(Recomandat: 60 minute, minim 30 minute)

Rutina mea de seară fără ecrane:

1.
2.
3.

Exemple: citit, conversație, pregătire pentru mâine, relaxare

REGULA 3: PREZENȚĂ TOTALĂ CU OAMENII

Când sunt cu oameni, telefonul este:

- ☐ Pe silențios, cu ecranul în jos
- ☐ În altă cameră
- ☐ În geantă/buzunar, neaccesibil

Situații în care telefonul este INTERZIS:

- ☐ Masa cu familia
- ☐ Discuții față în față
- ☐ Timp de calitate cu prietenii
- ☐ Întâlniri de lucru
- ☐ _____ (adaugă altele)

☒ MĂ ANGAJEZ SĂ RESPECT ACESTE 3 REGULI

Data începerii: xx.xx.20xx

Semnătura: _____

NU UITA:

Limitele/regulile sunt esențiale pentru succes în orice domeniu, inclusiv în utilizarea digitală.

**PROGRAMUL MEU DIGITAL****ZONA VERDE** - Utilizare liberă

Aplicații permise oricând (cu scop clar):

1.
2.
3.
4.
5.

ZONA GALBENĂ - Ferestre programate

Aplicație	Când o folosesc	Cât timp	Scop
Exemplu: Podcast-uri	În mașină, la alergat	Nelimitat	Învățare

ZONA ROȘIE - Segmente de timp clare

Aplicație	Segment de timp	Durată maximă	Zilnic/Săptămânal
Exemplu: Instagram	18:00-18:30	30 min	Zilnic

CONTRACTUL MEU DIGITAL COMPLET

EU, _____, MĂ ANGAJEZ:

DIMINEAȚA:

- ☐ Să nu verific telefonul primele _____ minute după trezire
- ☐ Să încep ziua cu _____ în loc de ecrane

PE PARCURSUL ZILEI:

- ☐ Să folosesc aplicațiile din zona roșie în segmente de timp
- ☐ Să pun telefonul pe silențios când sunt cu oameni
- ☐ Să nu verific compulsiv, ci doar când am un SCOP clar

SEARA:

- ☐ Ultimele _____ minute înainte de somn = ZERO ecrane
- ☐ Să am o rutină de seară relaxantă: _____

SEMNARE FINALĂ:

"Mă angajez să respect acest contract pentru următoarele 30 de zile. Înțeleg că acest contract nu este despre eliminarea tehnologiei - este despre RECĂPĂTAREA CONTROLULUI asupra vieții mele."

Data: xx.xx.20xx

Semnătura: _____

PASUL FINAL:

Fă o poză acestui contract și pune-o ca fundal la ecranul de blocare al telefonului.

De fiecare dată când deschizi telefonul din impuls, vei vedea angajamentul tău.

CHECKLIST LECȚIA 5:

- ☐ Am stabilit cele 3 reguli de aur
- ☐ Am creat segmente de timp pentru fiecare zonă
- ☐ Am completat contractul digital complet
- ☐ Am semnat și datat contractul
- ☐ Am făcut poză și am pus-o ca fundal

PREGĂTIT PENTRU LECȚIA 6?

Acum că ai limitele clare, e timpul să descoperi CE să faci în locul scrolling-ului.

În Lecția 6 vei învăța:

-  Alternative offline care chiar funcționează
-  Cum să redescoperi plăcerea fără dopamina artificială
-  Lista de activități "Când simt plictiseală"
-  Cum să construiești hobby-uri reale

Ești gata pentru lecția 6?  →  [Lecția 6](#)

Informațiile furnizate în cursul de Echilibru Digital sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.