



PENTRU PĂRINȚI · EDUCAȚIE DIGITALĂ

Siguranța online, pe vârste

Ce să setezi, ce să discuți și ce să faci dacă ceva merge prost — pe o singură resursă, de la primul telefon până la adolescență.

Pentru: părinți și bunici

Vârste: 4–17 ani

Timp de citit: 12 minute

Format: printabil, A4

Regula de bază: aproape, nu doar atent

Niciun filtru nu înlocuiește o relație în care copilul îți spune ce i s-a întâmplat online. Setările de mai jos cumpără timp; discuțiile construiesc încredere. Copilul care știe că nu pierde telefonul dacă îți povestește o problemă îți va povesti mai devreme.

Pe vârste

Vârsta	Ce setezi	Despre ce vorbiți
4–7 ani	Dispozitivul folosit doar în camera comună. Aplicații instalate de tine. YouTube Kids sau liste de redare alese de tine. Cumpărăturile din aplicații blocate.	„Dacă vezi ceva care te sperie sau te încurcă, vii la mine. Nu te cert.” Ce e o reclamă.
8–10 ani	Control parental activ (Google Family Link sau Timp de utilizare pe iPhone). Căutare sigură activată. Limite de timp stabilite împreună.	Ce informații nu se dau niciodată: adresa, școala, parolele, poze în care se vede casa. Cum recunoști un străin care se dă copil.
11–13 ani	Majoritatea rețelelor sociale cer minimum 13 ani. Dacă își face cont, profil privat, comentarii doar de la prieteni, locația oprită. Jocuri verificate după eticheta PEGI.	Hărțuirea online, „provocările” periculoase, ce înseamnă că o poză trimisă nu mai poate fi retrasă.
14–17 ani	Treci de la control la acord: reguli scrise împreună, revizuite o dată pe semestru. Autentificare în doi pași pe conturile importante.	Dezinformarea, presiunea de a trimite imagini intime, banii online (pariuri, „investiții”, înșelătorii cu joburi).

Cinci setări care fac diferența

- ☐ **Contul copilului legat de al tău** — Google Family Link (Android) sau Partajare familială (iPhone).
- ☐ **Cumpărăturile cer aprobarea ta** — în Magazin Play și App Store.
- ☐ **Locația partajată doar cu familia** — oprită în rețelele sociale și în aplicațiile foto.
- ☐ **Profilurile private** pe TikTok, Instagram, YouTube și în jocuri.
- ☐ **Fără telefon în dormitor noaptea** — încărcătorul stă în bucătărie, inclusiv al părinților.

■ Dezinformarea, în trei întrebări

Înainte să crezi sau să dai mai departe un clip sau o știre, întrebați-vă împreună:

1. **Cine spune asta?** Există un nume, o redacție, o instituție? Sau doar o pagină fără autor?
2. **Ce dovadă aduce?** Apare și în alte surse serioase? Imaginea e veche sau din alt loc? (căutarea inversă de imagine te ajută)
3. **Ce vrea să simt?** Dacă textul te face furios sau speriat în prima secundă, oprește-te. Emoția puternică e unealta preferată a manipulării.

Semnale de alarmă la copil

Ascunde brusc ecranul, e agitat după ce folosește telefonul, primește cadouri sau bani de la cineva necunoscut, nu mai vrea la școală, șterge conversații. Nu reacționa cu pedeapsă — întreabă calm și ascultă până la capăt.

■ Dacă s-a întâmplat ceva

- 1 **Păstrează dovezile.** Capturi de ecran cu numele contului, data și ora. Nu șterge conversația și nu răspunde agresorului.
- 2 **Blochează și raportează** contul din aplicație.
- 3 **Cere ajutor specializat**, gratuit, la numerele de mai jos.
- 4 **Anunță școala** dacă sunt implicați colegi — diriginte și consilier școlar.

Unde	Contact	Pentru ce
Ora de Net — linie de consiliere	0744 360 446 oradenet.ro	Orice întrebare despre siguranța online: hărțuire, conturi furate, conținut deranjant.
Telefonul Copilului	116 111	Copiii și adolescenții pot suna oricând, pentru orice problemă.
Număr unic pentru copii	119	Raportarea abuzului, neglijării sau exploatării unui copil, 24/7.
Urgențe	112	Pericol imediat.

Acordul de familie

Scrieți împreună, pe o foaie lipită pe frigider: câte ore pe zi, unde stă telefonul noaptea, ce aplicații sunt în regulă, ce facem când cineva ne scrie ceva urât. Semnează toți — inclusiv părinții, care respectă aceleași reguli.

Numerele de telefon au fost verificate pe 12 octombrie 2026. Vârstele minime pentru rețelele sociale sunt cele din termenii platformelor la aceeași dată.



Asociația Grupul Verde · Vrancea · CIF 44109108 · office@grupulverde.ro · grupulverde.ro/resurse

Versiunea 1.0, octombrie 2026. Licență **CC BY-NC-SA 4.0**: poți copia, distribui și adapta materialul, cu atribuire către Asociația Grupul Verde, fără scop comercial, iar adaptările se publică sub aceeași licență.