

---

**Exercițiul 1: Comparați cele două cazuri de mai jos. Marcați ceea ce credeți că este o dovadă a utilizării sănătoase a internetului în verde și o dovadă a utilizării nesănătoase a internetului în roșu.**

Sarah joacă jocuri video, folosește social media, urmărește videoclipuri online în timpul liber. De asemenea, îi place să iasă cu prietenii cel puțin o dată pe săptămână și, de asemenea, merge la sală de 3 ori pe săptămână. Cea mai mare parte a timpului ei liber este petrecut alături de prieteni, economisind cu aproximativ o oră înainte de a se culca, pentru a utiliza internetul. Profesorii lui Sarah sunt mulțumiți de performanța ei la școală.

De asemenea, Vanessa joacă jocuri video, folosește social media și urmărește videoclipuri online. S-a confruntat cu probleme la școală pentru că și-a folosit telefonul la clasă de câteva ori, deoarece nu poate rezista dorinței de a-și verifica fluxul de socializare și de a răspunde la mesaje. În timpul liber, Vanessa preferă să joace jocuri online și să vizioneze videoclipuri. Profesorii ei spun că ar fi foarte bună la câteva lecții, dacă ar dedica ceva mai mult timp studiilor.