



OBJETIVOS

- Refletir sobre atividades comuns *online* e *offline*.
- Identificar formas de desligar para manter o equilíbrio entre as atividades *online* e *offline*.
- Criar rotinas de autorregulação.



DESENVOLVIMENTO

1. Visionamento do vídeo *Digital Life 101*.
2. Reflexão em grande grupo.

Ideias a abordar: Quais são as vantagens de estar ligado 24 horas por dia, 7 dias por semana?/ Que benefícios existem em fazer coisas que não envolvem meios digitais?/ Qual será a melhor forma de equilibrar a utilização de meios digitais e fazer as coisas offline? Conduzir para a conclusão da necessidade de usar os media de maneira saudável e em equilíbrio com outras atividades da vida (família, amigos, escola, hobbies etc.).

3. Reflexão individual/ em grande grupo:
 - Preenchimento individual da parte 1 da *Grelha de reflexão* (ver recurso de apoio).
 - Partilha das respostas dos diferentes alunos, com o objetivo de apresentar múltiplas atividades possíveis em ambos os ambientes.
4. Introdução do conceito de hábitos digitais (comportamentos que fazemos com frequência ou regularidade com media e dispositivos digitais).
5. Reflexão individual/ a par: Preenchimento individual da parte 2 da grelha de reflexão e partilha das respostas a par.
6. Discussão em grande grupo:
 - Indigitação de dois ou três alunos para registarem as “Dicas para desligar” durante o debate. (cada dica deve ser registada em tamanho grande numa folha de papel).
 - Clarificação do conceito de desligar (envolver-se em atividades que não envolvam dispositivos, aplicações ou internet).

- Considerando os hábitos digitais que foram identificados como causadores de mal-estar, o que se poderia fazer nessa situação para desligar?

Exemplos: Desligar a televisão quando não estiver a ver./ Ver apenas um programa de uma série e não clicar em reprodução automática/ Desligar o telefone./ Limitar a quantidade de tempo de jogo online./ Desativar algumas configurações (notificações de aplicações, serviços de localização etc.)/ Selecionar um dia ou horário em que não usam o telefone ou ficam online (durante o jantar, durante a semana, depois da escola, etc.)/ ...

- Afixação das “Dicas para desligar” produzidas durante a discussão.
7. Reflexão individual/ a par: Preenchimento individual da parte 3 da *Grelha de reflexão* e partilha das respostas a par.
 8. Elaboração de cartazes digitais com os desafios que os alunos se auto impuseram.
 9. Jogo coletivo com questionário interativo (ver recurso de apoio).
 10. Partilha dos cartazes digitais nos canais de comunicação da biblioteca.



APRENDIZAGENS ACBE

Conhecimentos/ Capacidades:

2. Toma consciência do papel dos *media* e seus impactos sociais (positivos ou negativos) em função da forma como são usados.

7. Aplica procedimentos básicos de segurança associados à utilização dos *media* e à comunicação *online* (proteção dos dados pessoais e da privacidade).

Atitudes/ Valores

1. Tem um comportamento ético e responsável no uso dos *media*.

2. Demonstra espírito crítico face aos *media*



ARTICULAÇÃO CURRICULAR POSSÍVEL

2.º Ciclo

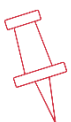
Cidadania e desenvolvimento

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/cidadania_e_deseenvolvimento.pdf



RECURSOS

- Common Sense Education. *Digital Life 101*
<https://www.commonsense.org/node/4140686>
- [Grelha de reflexão](#)
- [Questionário interativo](#)
- Ferramenta digital para elaboração de questionários.
<https://www.rbe.mec.pt/np4/bed-instrumentos/?text=&from=&to=&tags=Questio%C3%A1rios>



OBSERVAÇÕES

Atividade adaptada de [Finding balance in a digital world](#), proposta pela [Common Sense Education](#).