Quem és tu na *Web*?

**Atividade:** 2-Equilibristas digitais

Recursos de apoio

**APRENDER COM A  
BIBLIOTECA ESCOLAR**

Título

**Grelha de reflexão**

## **Parte 1**

1. Pensa nas diferentes atividades que fazes, tanto *online* como *offline*. Escreve o máximo de atividades em que conseguires pensar.

|  |  |
| --- | --- |
| **Que atividades fazes *em linha*?** | **Que atividades fazes *offline*?** |
|  |  |

1. Revê a tua lista de atividades *online* e *offline*. Faz um círculo à volta das duas ou três atividades que fazes mais vezes.

**Parte 2**

Completa as etapas da análise de hábitos digitais:

|  |
| --- |
| **Verifica os teus hábitos digitais** |
| 1. Quais são os teus hábitos digitais atuais? Lista o máximo que puder. (Nota que os hábitos podem ser positivos, negativos ou ambos).  2. Desenha (ou insere) um emoji junto a cada hábito para mostrar como é que ele te faz sentir. |

|  |
| --- |
| **Escolhe** |
| Pensando em como certos hábitos te fazem sentir, escolhe um hábito digital que queiras mudar ou tentar fazer de forma diferente. Por que é importante que mudes este hábito? |

**Parte 3**

|  |
| --- |
| **Desafia-te a ti próprio** |
| Faz um plano de como gostarias de mudar o teu hábito. Pensa quando irás fazer alguma coisa diferente e o que podes fazer em vez disso. Quais são algumas formas criares o teu novo hábito e de o tornares mais fácil de fazer?  (Nota: Quando estamos a tentar mudar um hábito, não basta dizer apenas o que não faremos. Também temos de encontrar algo para fazer em vez disso!) |

commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/resources | Rede de Bibliotecas Escolares (Aprender com a Biblioteca Escolar – Saber usar os media)