



Desafios SeguraNet



2023/2024

EB1/PE/C DE SANTANA

Desafio 3: Navegar no Mundo Digital com Consciência e Bem-Estar (1.º Ciclo)



Alunos do 4.º ano: Plataforma Canva

Prof.^a responsável: Cátia Rosário

Navegar no Mundo Digital com Consciência e Bem-estar

Controla o tempo no ecrã

Compreende o tempo que tu e a tua família passam em dispositivos digitais e estabeleçam limites saudáveis para garantir um equilíbrio entre o mundo online e offline.

Promove a positividade online

É gentil e respeitoso ao interagir com os outros online, criando um ambiente digital saudável e construtivo.

Prioriza o sono

Evita o uso de dispositivos digitais antes de dormir, pois a luz pode interferir na qualidade do sono.

Utiliza com moderação as redes sociais

Siga apenas contas de quem conhece ou que partilhem valores positivos – evitar comparações negativas.

Mateus

4.º A

Navegar no Mundo Digital com Consciência e Bem-Estar

EDUCA-TE E EDUCA OS OUTROS: MANTÉM-TE INFORMADO SOBRE A CIDADANIA DIGITAL E PARTILHA COM AS PESSOAS AO TEU REDOR.

PRIORIZA O SONO: EVITA O USO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS ANTES DE DORMIR, POIS A LUZ PODE INTERFERIR NA QUALIDADE DO SONO.

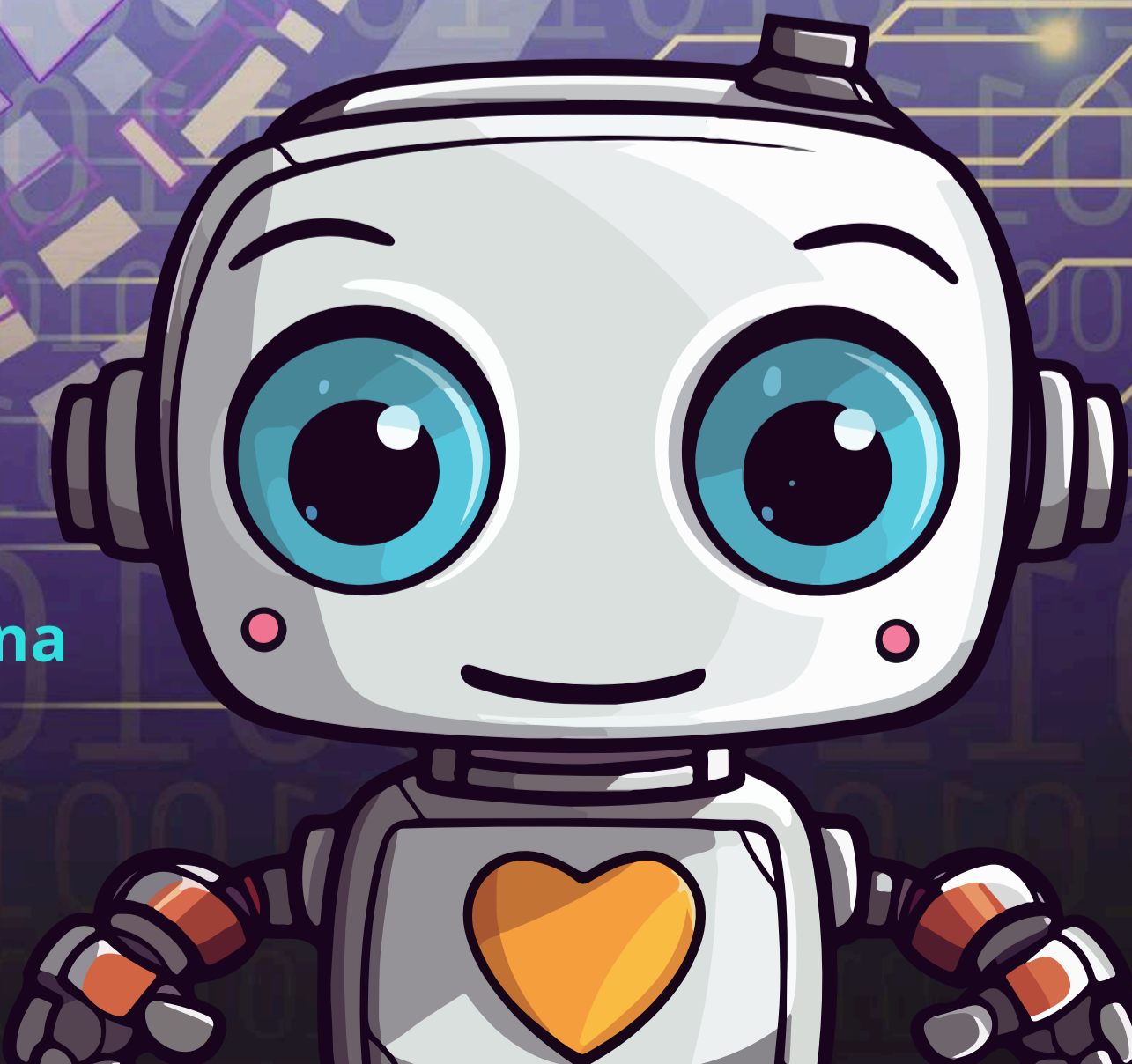
CULTIVA RELACIONAMENTOS OFFLINE: PREFERE COMUNICAÇÕES FACE A FACE E O TEMPO DE QUALIDADE COM AMIGOS E FAMILIARES, FORA DO AMBIENTE AMBIENTE DIGITAL.

SÊ PROATIVO NA PREVENÇÃO: PARTICIPA EM CAMPANHAS DE PREVENÇÃO AO DISCURSO DE ÓDIO E CIBERBULLYING.

DENUNCIA CONTEÚDO DESAGRADÁVEL: SE ASSISTIRES A DISCURSO DE ÓDIO, CIBERBULLYING OU QUALQUER OUTRO CONTEÚDO PREJUDICIAL ONLINE, DENUNCIA-O NAS PLATAFORMAS RELEVANTES PARA QUE SEJA REMOVIDO.



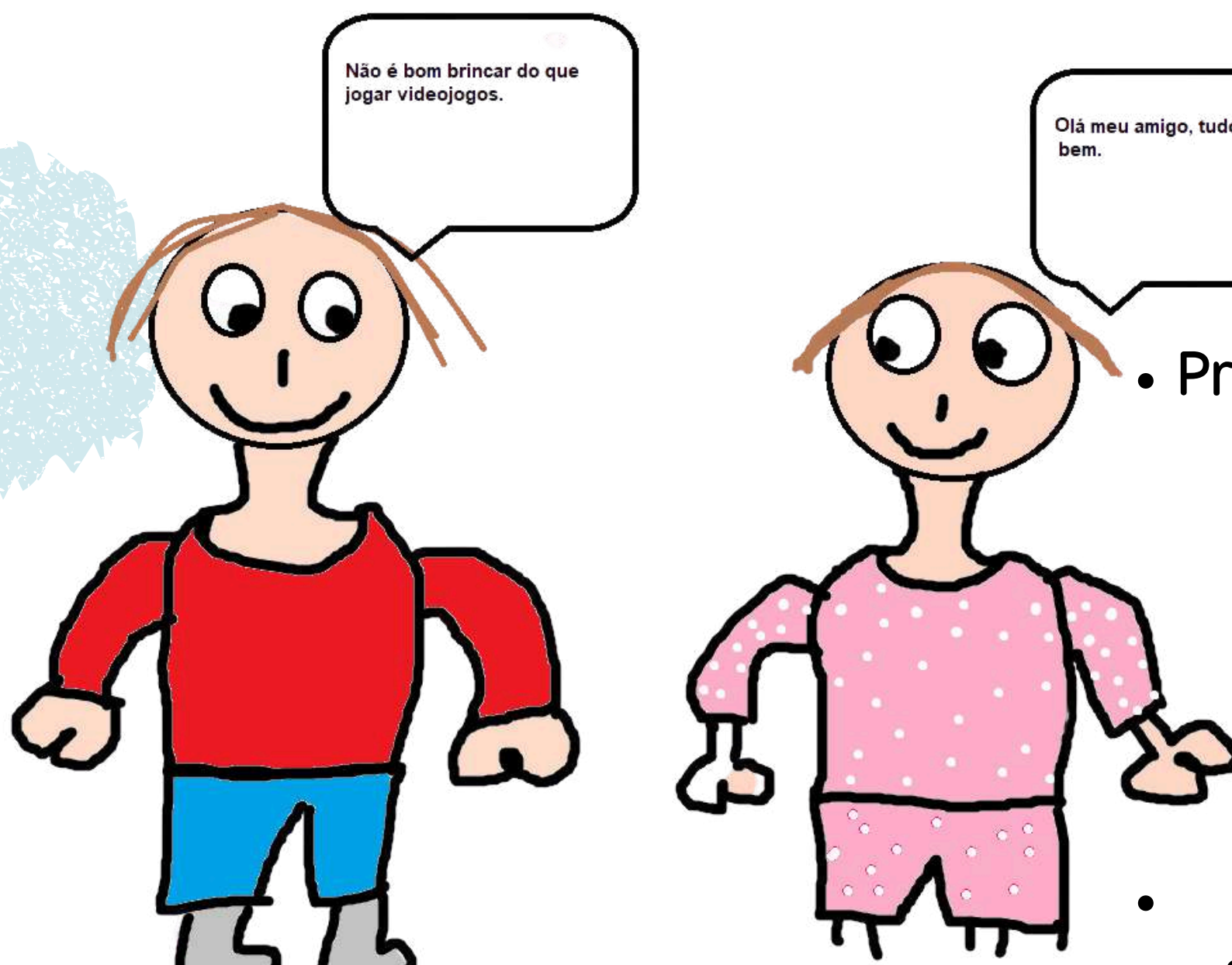
Diego Mateus & Carolina



navegar no mundo digital com segurança

Bernardo e Dário

- Utilize com moderação as redes sociais.
- Cuidado com as fake news: seja crítico quanto ao que lê e a sua veracidade.
- Seja um modelo positivo, promovendo comportamentos positivos e construtivos online, incentivando a gentileza, o respeito e a tolerância nas interações digitais.



- Priorize o tempo offline.
- Mantenha-se informado sobre a cidadania digital, participando em debates acerca dos desafios online.
- Faça pausas regulares no uso de dispositivos eletrônicos.
- Sê gentil e respeitoso ao interagir com os outros online
- Particpa em campanhas de prevenção do cyberbullying e de comportamentos negativos online.



Navegar no Mundo Digital com Consciência

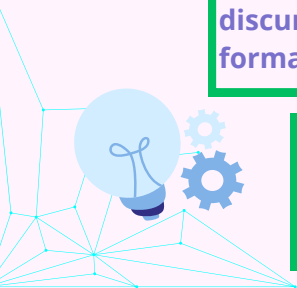
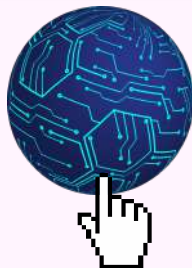
Controla o tempo no ecrã: atividades online vs. atividades offline - equilíbrio saudável!

Promove a comunicação aberta, o diálogo e a empatia acerca dos desafios, perigos e experiências online.

Está atento aos sinais de alerta de quem te rodeia que possa estar a sofrer cyberbullying. Ajuda-o!

Denuncia conteúdo desagradável: discursos de ódio, cyberbullying ou outras formas negativas praticadas online!

Vive intensamente as pequenas coisas da vida offline!



Navegar no Mundo Digital com Consciência



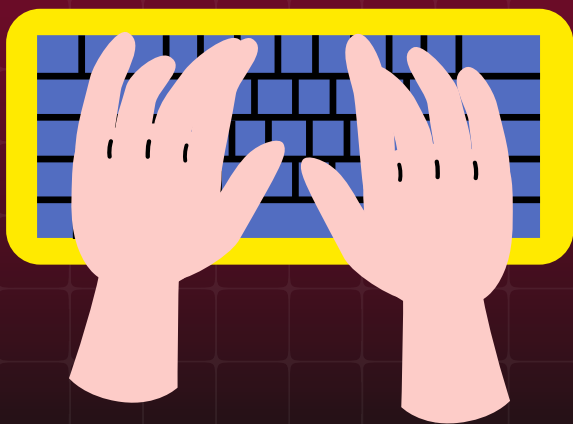
ESTABELECE LIMITES DE TEMPO PARA O USO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS E EXCESSO À SUA EXPOSIÇÃO.

PRÁTICA A EMPATIA ONLINE: ANTES DE PUBLICARES OU COMENTARES ALGO, PENSA COMO AS PALAVRAS ESCRITAS PODEM AFETAR OS OUTROS, A FORMA COMO SE VEEM E ACREDITAM EM SI.

PRIORIZA O SONO: EVITA O USO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS ANTES DE DORMIR, POIS A LUZ PODE INTERFERIR NA QUALIDADE DO SONO.

VERIFICA AS FONTES DE INFORMAÇÃO: CONFIRMA A VERACIDADE DAS INFORMAÇÕES LIDAS, PARA QUE NÃO SEJAS Apanhado PELAS FAKE NEWS.

APRENDE A DIZER NÃO: NÃO TE SINTAS OBRIGADO A ESTAR SEMPRE DISPONÍVEL OU A PARTICIPAR EM TODAS AS ATIVIDADES ONLINE.



Navegar no Mundo Digital com consciência e bem-estar

Thomas da Silva 4º ano



Cultiva relacionamentos offline

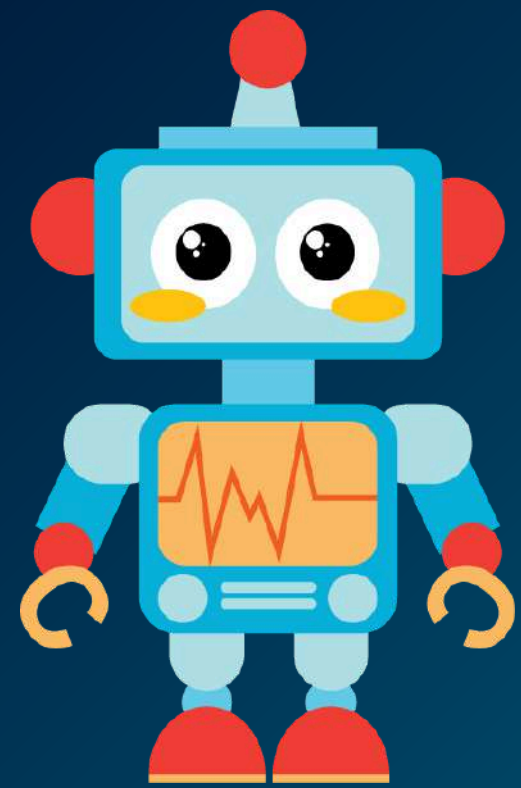
Faz pausas regulares

Verifica as fontes de informação

Prioriza o sono



Estabelece o limite de tempo
em frente os ecrãs




Promove a positividade online

Utiliza com moderação as redes sociais



Vive intensamente





Navegar no mundo digital com
consciência e bem-estar



Raquel, 4º ano



Estabelecer limites digitais - evitar o excesso.

Praticar com moderação as redes sociais.



Cultivar relacionamentos offline.

Verificar as fontes de informação - fake news.



Promover a positividade online.

Denunciar o conteúdo desagradável online.



Navegar no Mundo Digital com consciência e Bem-estar



Cultiva relacionamentos offline: Prefere comunicações face a face e o tempo de qualidade com amigos e familiares, fora do ambiente digital.

Utiliza com moderação as redes sociais: Siga apenas contas de quem conhece ou que partilhem valores positivos - evitar comparações negativas.

Estabelece limites de tempo para o uso de dispositivos digitais e excesso à sua exposição.

Educa-te e educa os outros: Mantém-te informado sobre a cidadania digital e partilha com as pessoas ao teu redor.

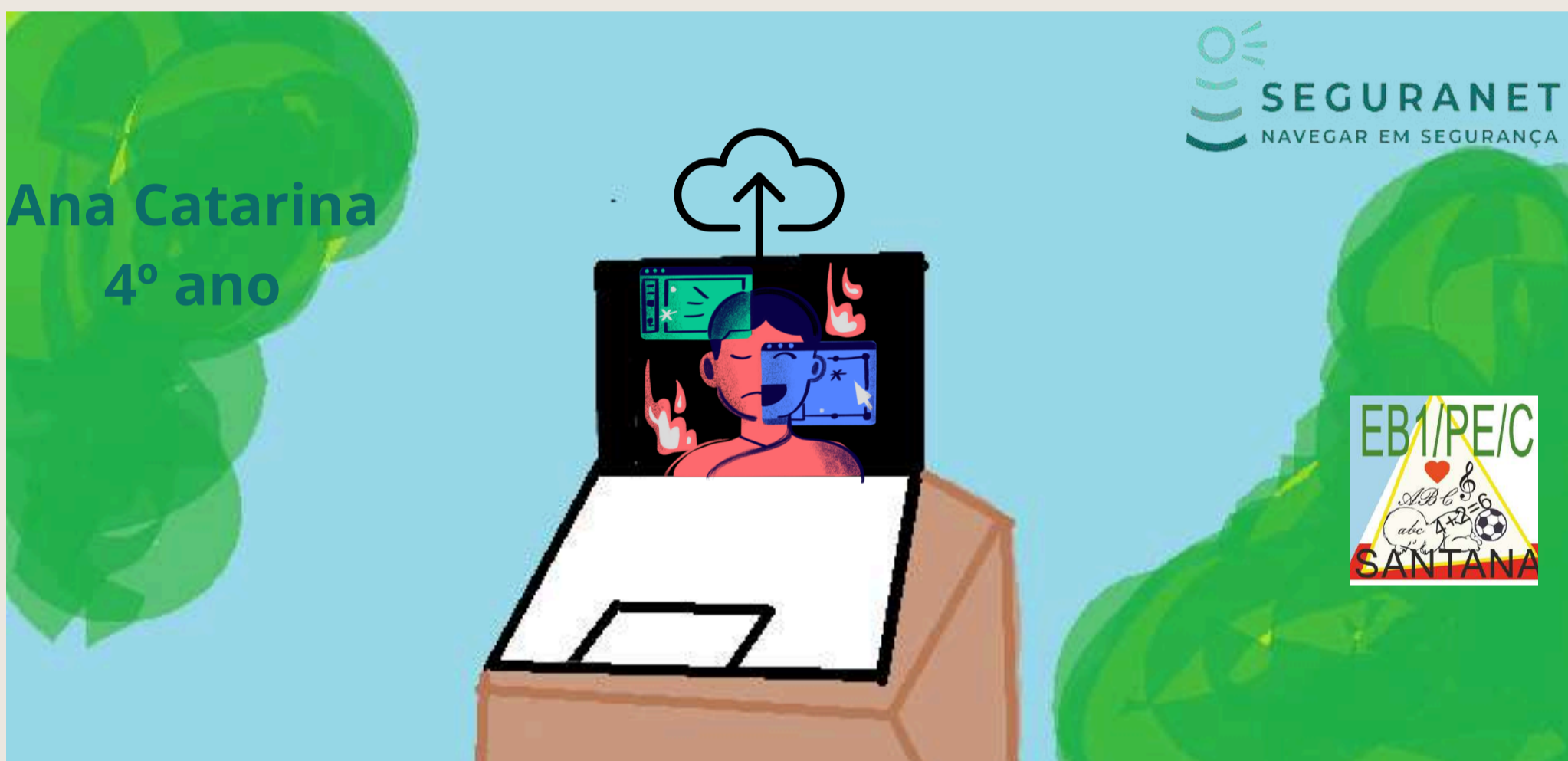


Joana Fernandes 4º ano
31 de maio de 2024

Navegar no Mundo Digital com consciência e bem-estar

1. Estabelece limites de tempo para o uso de dispositivos digitais.

2. Utiliza com moderação as redes sociais.



Ana Catarina
4º ano

3. Cultiva relacionamentos offline.

4. Faz pausas regulares.

5. Verifica as fontes de informação.

6. Prioriza o sono.

7. Promove a positividade online.