



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.<sup>a</sup> 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.**

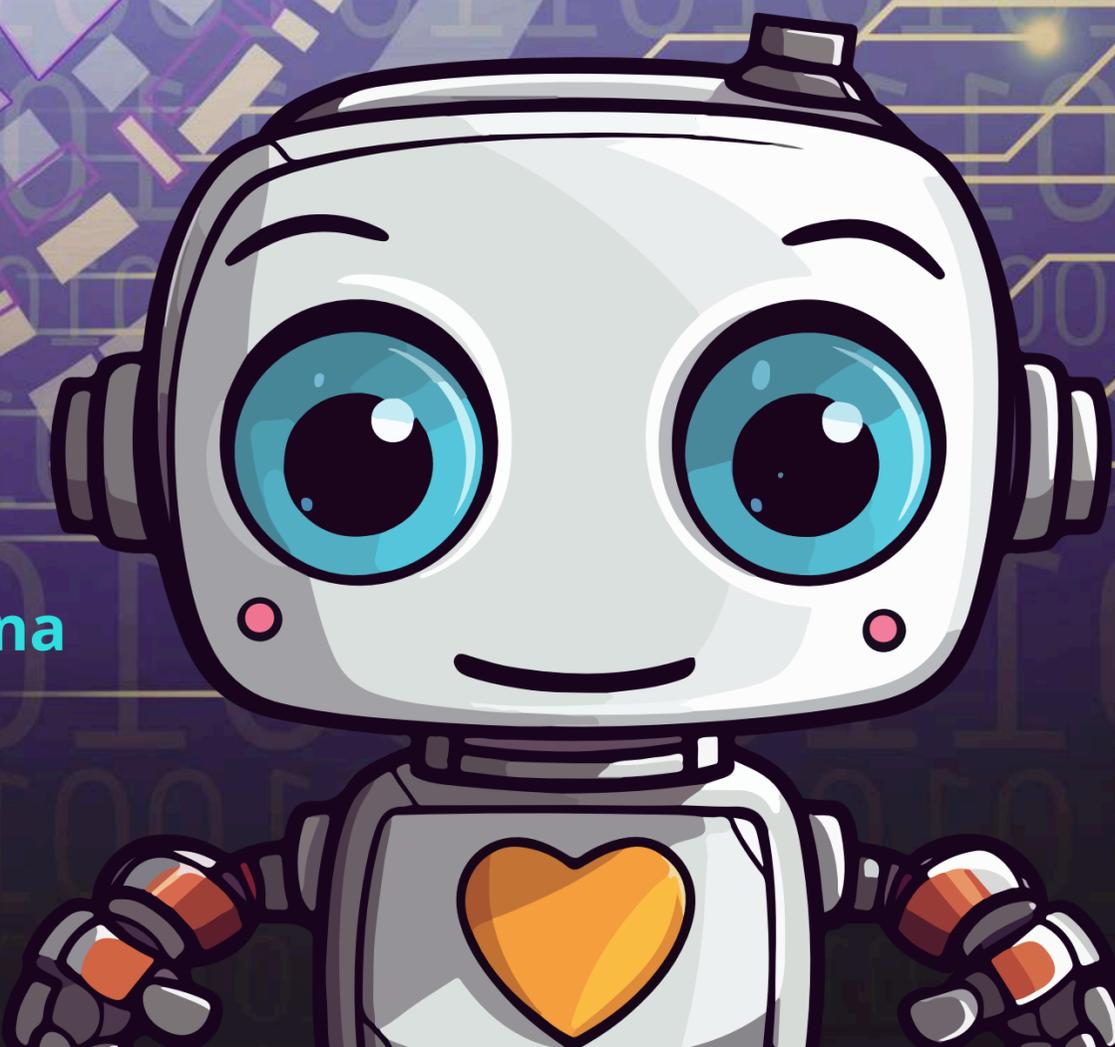
**CULTIVA RELACIONAMENTOS OFFLINE: PREFERE COMUNICAÇÕES FACE A FACE E O TEMPO DE QUALIDADE COM AMIGOS E FAMILIARES, FORA DO AMBIENTE AMBIENTE DIGITAL.**

**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.**



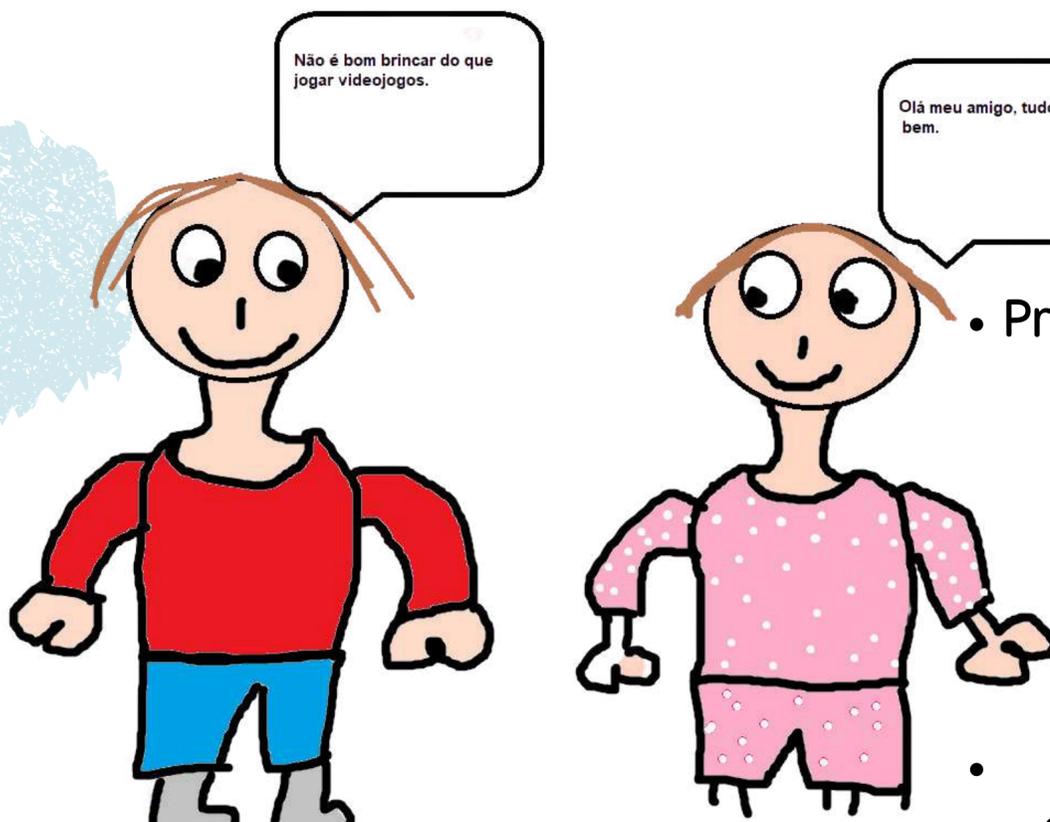
Diego Mateus & Carolina



# 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
- Participa em campanhas de prevenção do cyberbullying e de comportamentos negativos online.



# Navegar no Mundo Digital com Consciência

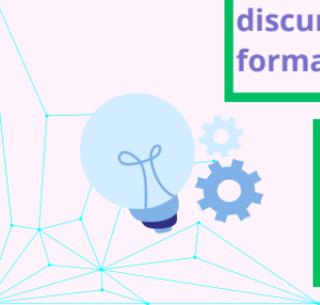
Controla o tempo no ecrã: atividades online vs. atividades offline - equilíbrio saudável!

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

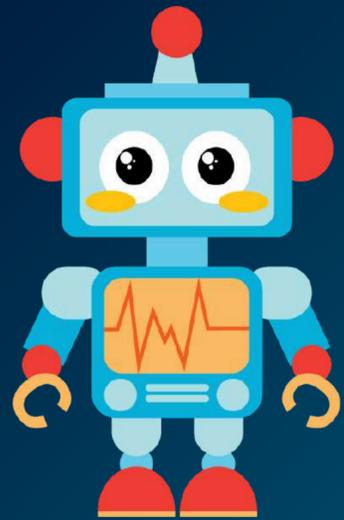
Faz pausas regulares

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.**

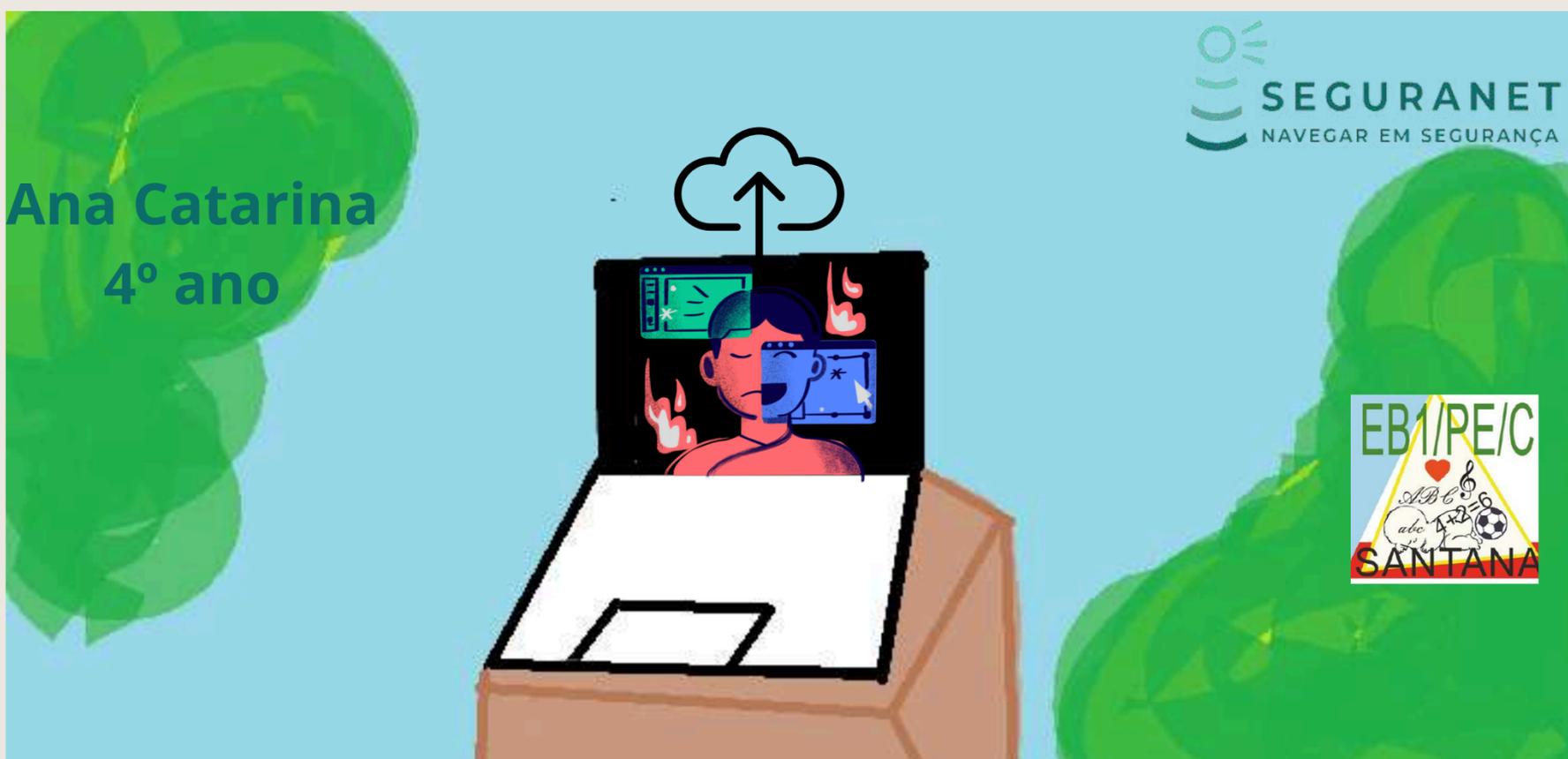


**Joana Fernandes 4º ano  
31 de maio de 2024**

# 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.**