

Gestão Saudável do Comportamento Online





Objectives for learning

Students learn what is history behind the Internet

Reputação digital e pegada digital

Pegada digital: tudo o que publicamos, partilhamos ou até pesquisamos deixa um rasto online.

Reputação digital: a forma como os outros nos veem com base nesse rasto (fotografias, comentários, perfis).

Cuidados:

- Pensa antes de publicar: “Gostaria que isto fosse visto por professores, familiares ou até empregadores no futuro?”
- Evita partilhar dados pessoais (morada, contactos, escola).
- Revê regularmente as definições de privacidade nas redes sociais.



Influenciadores, gostos e validação social

Muitos jovens associam a sua autoestima ao número de “gostos” ou seguidores.

Seguir influenciadores com impacto positivo (educativos, motivacionais) em vez de apenas aspiracionais.

Não esquecer que a vida mostrada online é muitas vezes editada e idealizada.



Não medir o valor pessoal através de métricas digitais.



Pensamento crítico sobre conteúdos online



Perguntar sempre:

- Quem criou este conteúdo?
- É fiável ou pode ser falso/manipulado?
- Qual é a intenção (informar, entreter, vender, manipular)?

Evitar partilhar notícias sem confirmar a fonte,
pois é assim que se espalham as “fake news”

Desconfiar de conteúdos demasiado
perfeitos, alarmistas ou sensacionalistas.



Sinais de dependência digital

Ansiedade

Uso excessivo de ecrãs

Irritação

Tentativa de esconder o tempo real que se passa com ecrãs

Perda de interesse em actividades offline.

Fazer pausas regulares

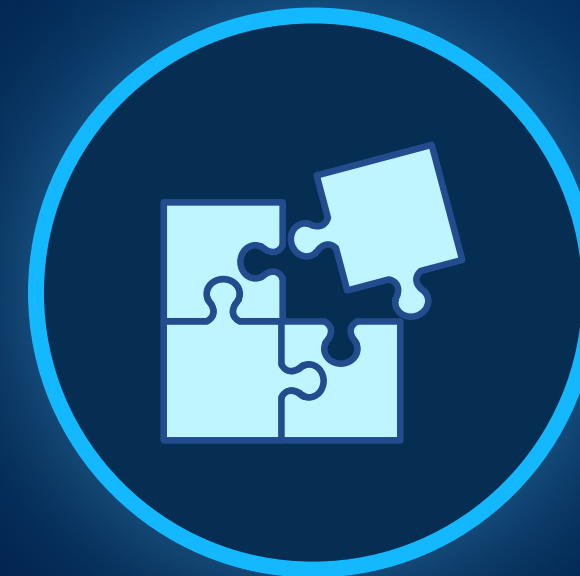
Regra 20-20-20: a cada 20 minutos olhar para algo a 6 metros de distância durante 20 segundos

Desligar notificações desnecessárias.

Evitar usar dispositivos antes de dormir

Usar apps de controlo de tempo de ecrã

Investir em actividades offline



**Gestão
emocional e
autocontrolo
no uso dos
dispositivos**

Obrigado

