Quem és tu na *Web*?

**Atividade:** As minhas escolhas de *media*

Recursos de apoio

**APRENDER COM A  
BIBLIOTECA ESCOLAR**

Título

**Vídeo “My media balance”**

**Sugere-se que o vídeo seja projetado sem som, sem legendas e com música e locução do professor.**

Música sugerida: <https://www.bensound.com/royalty-free-music/track/once-again>

Todos os dias fazemos escolhas.

Escolhemos o que comemos…

Escolhemos o que vestimos…

E fazemos escolhas sobre os *media* que usamos.

Estas escolhas afetam o modo como nos sentimos.

Algumas escolhas de *media* fazem-nos sentir felizes…

Curiosos..

Ou entusiasmados!

Outras escolhas de *media* ajudam-nos a sentir-nos amados.

Mas outras, podem assustar-nos…

Ou stressar-nos…

Ou mesmo fazer-nos zangar.

Então, o que é o equilíbrio de *media*?

Significa fazer escolhas de *media* saudáveis.

Pensar no que escolhes…

Quando usas…

E quanto é que consomes.

Depois, pensar como é que estas escolhas te fazem sentir.

Porque fazer escolhas de *media* saudáveis…

É diferente de pessoa para pessoa.

E sempre bom lembrar que por vezes…

A melhor escolha é: sem quaisquer *media*

Então? O que te parece ser equilíbrio de *media*?

**Questões orientadoras da discussão:**

De acordo com o vídeo, o que é o equilíbrio de *media*?

Reflexões possíveis:

* O equilíbrio de *media* está em fazer escolhas saudáveis, utilizando os *media* de uma forma que os leve a sentirem-se em equilíbrio com outras atividades da vida;
* O equilíbrio de *media* é considerar que tecnologia utilizar, quando utilizar, e que quantidade consumir;
* O equilíbrio de *media* está em pensar sobre o modo como as escolhas de *media* os fazem sentir.
* O equilíbrio de *media* é diferente de pessoa para pessoa.

Porque é que algumas escolhas de *media* são mais ou menos saudáveis do que outras?

Reflexões possíveis:

* Os alunos podem usar a estrutura "o quê, quando, quanto?" para compreenderem o que torna saudável uma escolha de media.
* Ver o seu programa favorito pode ser uma escolha saudável se o fizer feliz.
* Passar demasiado tempo a ver programas na televisão ou *online* pode fazê-lo sentir-se triste ou ansioso porque pode perder outras atividades de que gosta, ou coisas importantes como dormir.

Que ações podem selecionar para melhorarem o vosso equilíbrio de media?

https://www.digitalpassport.org/twalkers.html | Rede de Bibliotecas Escolares (Aprender com a Biblioteca Escolar – Saber usar os media)