Quem és tu na *Web*?

Título

**APRENDER COM A
BIBLIOTECA** ESCOLAR

Recursos de apoio

**Atividade:** Equilibristas digitais



**Questionário interativo: Sugestão de questões**

1. Os ambientes digitais permitem-me manter contacto com os meus amigos e familiares a qualquer momento

Benefício

Desvantagem

1. Estar *online* pode distrair-me da minha família.

Benefício

Desvantagem

1. Posso ver vídeos engraçados sempre que quiser

Benefício

Desvantagem

1. Sinto que tenho de responder a uma mensagem imediatamente, mesmo que não queira.

Benefício

Desvantagem

1. Qual das opções a seguir melhor descreve o conceito de equilíbrio digital?

Não usar qualquer forma de meio digital.

Distrair-se com os media em vez de fazer os trabalhos de casa.

Escolher jogar apenas os videojogos favoritos.

Usar os media de um modo saudável e em equilíbrio com suas outras atividades da vida.

1. A Mariana gosta de criar arte, principalmente pinturas. Mas ultimamente tem estado tão ocupada com os amigos online que nunca parece ter tempo suficiente. Imagina que és a Mariana. O que deverias fazer?

Esperar até teres menos que fazer. Podes sempre fazer a tua arte mais tarde.

Usar uma aplicação de desenho enquanto vês vídeos para poderes concentrar-te em duas coisas ao mesmo tempo.

Agendar um horário para pintar e desligar o telefone durante esse período. É importante fazeres as coisas de que gostas.

Riscar esta atividade da tua lista porque não podes fazer tudo.

1. O Afonso gosta de relaxar antes de dormir vendo vídeos engraçados no seu telefone, mas muitas vezes perde a noção do tempo e só vai dormir muito. Então tem dificuldade em acordar de manhã para ir para a escola e fica mal-humorado. Pensando na "análise de hábitos digitais", qual seria um desafio apropriado para o Afonso tentar?

Usar o seu telefone para conversar com amigos em vez de ver vídeos.

Configurar um cronómetro para ver vídeos por 15 minutos e depois colocar o telefone a carregar noutro quarto.

Forçar-se a dormir cedo sem ter um momento para relaxar.

Ver vídeos mais cedo, enquanto está a fazer os trabalhos de casa.

1. Qual a tua confiança quanto a seres capaz de encontrar formas de desligar e ter equilíbrio digital na tua vida?

Sinto-me muito confiante.

Sinto-me um pouco confiante.

Não me sinto confiante.

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