



### OBJETIVOS

- Compreender o que são escolhas de *media* saudáveis.
- Desenvolver competências de autorregulação.
- Usar a tecnologia de forma saudável.



### DESENVOLVIMENTO

Reflexão sobre escolhas de *media* saudáveis.

1. Uma semana antes da atividade, distribuição aos alunos do “Verificador de escolhas de *media*” (ver recurso de apoio) e pedir-lhes o seu preenchimento diário ao longo da semana.
2. “Falandantes” -Jogo interativo construído com recurso a uma ferramenta de gamificação (ver recurso de apoio).
3. Abordagem aos conceitos de *media* (todas as formas como grupos de pessoas obtêm e partilham informação - televisão, livros, Internet, jornais, telefones, etc.) e escolhas de *media* (tempo gasto a ver, ouvir, ler ou criar *media*; atividades desenvolvidas.)
4. Discussão em grande grupo de um conjunto de escolhas de *media*. Partilha e discussão de alguns exemplos registados pelos alunos no “Verificador de escolhas de *media*”.

Linhas de discussão: Como é que esta escolha vos afeta? Que consequências pode ter para vocês/ para outras pessoas?... Conduzir a conversa para a conclusão de que o que parece saudável também pode depender da forma como as escolhas de media afetam os outros. (ver recurso de apoio)

5. Visionamento e discussão do filme *My media balance* (Ver recursos de apoio)
6. Jogo interativo para conclusão (Ver recurso de apoio)



## APRENDIZAGENS ACBE

### Conhecimentos/ capacidades:

6. Analisa as suas escolhas face ao consumo de *media*, tendo em consideração gostos e preferências pessoais por programas, géneros, ...

7. Identifica riscos e oportunidades associados à utilização dos *media* e à comunicação em linha (invasão da privacidade, roubo de identidade, consumo excessivo de *media*,...).

### Atitudes/ Valores

1. Tem um comportamento ético e responsável no uso dos *media*.

2. Demonstra espírito crítico face aos *media*.



## RECURSOS

- [Verificador de escolhas de \*media\*](#)
- [Falandantes – Jogo interativo](#)
- [Escolhas de \*media\*](#)
- Common Sense Education. My media balance  
<https://www.commonsense.org/education/videos/my-media-balance>
- [My \*media\* balance – apoio à exploração](#)
- [Jogo final](#)
- Ferramentas de gamificação  
<https://www.rbe.mec.pt/np4/bed-instrumentos/?text=&from=&to=&tags=Gamifica%C3%A7%C3%A3o>



## ARTICULAÇÃO CURRICULAR POSSÍVEL

3º ano

Estudo do Meio

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/1\\_ciclo/1\\_estudo\\_do\\_meio.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1_estudo_do_meio.pdf)

Cidadania e desenvolvimento

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos\\_Curriculares/Aprendizagens\\_Essenciais/estrategia\\_cidadania\\_original.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf)



## OBSERVAÇÕES

Esta atividade foi adaptada de [My Media Choices](#) proposta pela [Common Sense Education](#).