Quem és tu na *Web*?

**Atividade:** Barómetro de emoções

Recursos de apoio

**APRENDER COM A  
BIBLIOTECA ESCOLAR**

Título

**Guia orientador de reflexão**

**Algumas questões orientadoras da reflexão:**

* Qual é a diferença entre o uso ativo e passivo das redes sociais?
* Todas as redes sociais são iguais?
* As redes sociais causam depressão?

**Ideias que poderão ser destacadas a partir do filme:**

* Utilizamos muito os *media*; isso está a mudar a forma como os nossos cérebros processam a informação.
* O impacto do uso de redes sociais depende em grande parte de como se usa e com quem se está a utilizar.
* Com base em vários estudos de investigação, pode haver uma correlação entre o uso do Facebook e o humor deprimido, mas essa não necessariamente a causa. Como nos sentimos quando usamos as redes sociais tem muito a ver com como (e com quem) estamos a usá-las.
* Um uso ativo implica contribuir online por meio de publicações, comentários ou outras formas de comunicação e expressão; um uso passivo significa vaguear pelo conteúdo online sem reagir ao conteúdo
* O uso passivo está associado a estados de humor depressivos, e o uso ativo está associado a estados de humor positivos.

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