

USAR TECNOLOGIAS...

Não restam dúvidas sobre o potencial das **tecnologias**. Contudo, o seu uso pode e deve ser doseado! Deixamos algumas dicas importantes...

1. O estabelecimento de regras é importante no uso das tecnologias. Sempre que possível, aposta na definição de um horário para a sua utilização.

2. Cria intervalos regulares para o seu uso fazendo, por exemplo, alongamentos. A prática de exercício físico regular fará toda a diferença no teu estado de humor.

3. Fica atento às consequências físicas do uso abusivo das tecnologias (privação do sono e problemas de visão, entre outros).

4. Avalia a credibilidade dos sites e aplicações que usas.

5. É crucial recordar a importância da privacidade, sendo essencial o cuidado com as informações que divulgas!

6. Valoriza e prioriza as relações interpessoais já estabelecidas, ao invés dos contactos virtuais com estranhos.

7. Privilegia, sempre que possível, as atividades ao ar livre em vez de ficares tanto tempo "ligado" às tecnologias.

8. Sempre que possível, define áreas e horas livres de tecnologias (como o teu quarto e a cozinha, ou durante as horas de refeição).

A estimulação da literacia digital e a supervisão parental devem caminhar de mãos dadas pois, bem doseadas, constituem importantes recursos que potenciam o desenvolvimento e a aprendizagem!

14

ADJUNTO DE ESCOLAS DE VILA

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO

DOE+1E

2020

ANFSE

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO

Usar Tecnologias...

Não restam dúvidas sobre **tecnologias**. Contudo, o seu uso pode e deve ser doseado! Deixamos algumas dicas importantes...

- O estabelecimento de regras é importante no uso das tecnologias. Sempre que possível, aposta na de
- Cria intervalos regulares para o seu uso fazendo, por exemplo, alongamentos. A prática de exercício f
- Fica atento às consequências físicas do uso abusivo das tecnologias (privação do sono e problemas c
- Avalia a credibilidade dos sites e aplicações que usas.

- É crucial recordar a importância da privacidade, sendo essencial o cuidado com as informações que d
- Valoriza e prioriza as relações interpessoais já estabelecidas, ao invés dos contactos virtuais com estr
- Privilegia, sempre que possível, as atividades ao ar livre em vez de ficares tanto tempo "ligado" às tec
- Sempre que possível, define áreas e horas livres de tecnologias (como o teu quarto e a cozinha, ou du

(clique na imagem para a aumentar)