



SEMANA DO BEM-ESTAR DIGITAL

Atividades para Escolas/Comunidades





Atividades para Escolas/ Comunidades

bemestardigital.pt

Boas-vindas à Semana Do Bem-Estar Digital

Que bom que decidiste abraçar esta missão conosco e juntares-te a nós na edição deste ano da Semana do Bem-Estar Digital. Andamos pelas escolas com os nossos workshops sobre o bem-estar digital para alunos, pais, professores, técnicos, auxiliares e restante comunidade educativa, e conhecemos o problema do uso excessivo dos ecrãs pelos alunos.

Selo “Escola pelo Bem-Estar Digital”

Quisemos pensar numa parceria especial com as escolas, por isso criamos o selo “Escola pelo Bem-Estar Digital 2023”.

Para este primeiro ano, as regras para obterem o selo são bem simples:

1. Definirem um interlocutor preferencial na escola/ agrupamento de escolas/ associação de pais.
2. Colocarem o selo “Escola pelo Bem-Estar Digital 2023” na página inicial do site da escola/ agrupamento de escolas e/ou da(s) associações de pais, com link para www.bemestardigital.pt, ficando visível até dezembro de 2023 (forneceremos em formato .PNG às escolas aderentes).
3. Divulgarem a parceria nas redes sociais da escola/ agrupamento de escolas e/ou da(s) associações de pais.



4. Desenvolverem pelo menos uma atividade de promoção do bem-estar digital, sugerida ou não por nós, partilhando-a, até final de maio/2023 nas redes sociais, identificando-nos com @agarradosanet e usando as hashtags #semanadobemestardigital e #semanadobemestardigital2023.
5. Comprometerem-se a retirar e não divulgar o selo caso, por algum motivo, perderem o direito de o usar.

Podem-se candidatar escolas públicas ou privadas, de qualquer nível de ensino, do pré-escolar ao secundário, incluindo ensino técnico-profissional. Para se candidatarem ao selo, basta preencherem este formulário: <https://bemestardigital.pt/compromisso/>. Receberão um email com o selo em formato .PNG para o poderem usar. Iremos divulgar no site www.bemestardigital.pt as escolas que abracem esta missão e recebam o selo de “Escola pelo Bem-Estar Digital”.

Sabemos que pode não ser fácil encontrar atividades que nos ajudem a melhorar o bem-estar digital, por isso deixamos-te aqui algumas ideias.

Como colocar em prática as atividades na tua escola

- Reúne com os responsáveis da escola ou agrupamento de escolas.
- Escolham em conjunto, da lista abaixo, a ou as atividades que se comprometem a fazer durante esta semana ou outras que vos façam mais sentido, ouvindo os alunos e a comunidade educativa para o efeito.
- Definam quantas vezes vão realizar a ou as atividades durante esta semana.
- Definam quando, ou seja, em que dias e horas as vão realizar.
- Definam quem é responsável pela atividade e por quais tarefas, como por exemplo, arranjar os materiais, ingredientes, equipamentos caso sejam necessários.

- Preenchem este formulário: <https://bemestardigital.pt/compromisso/> indicando as atividades que se comprometem realizar.
- Partilhem nas redes sociais da escola/ agrupamento as atividades que forem realizando, identificando @agarradosanet e usando as hashtags #semanadobemestardigital e #semanadobemestardigital2023.
- Divirtam-se no processo e ajudem também os mais novos a melhorarem o seu bem-estar digital de uma forma descontraída e divertida.

Lista de atividades

1. Ensina os alunos a analisar as estatísticas de uso do telemóvel e fazer uma reflexão crítica sobre as mesmas. Deixamos-te aqui indicações sobre como o fazer:
Android: Definições > Bem-estar digital e controlo parental > “As minhas ferramentas do Bem-estar digital” > Mostrar os meus dados.
IOS: Primeiro tens de ativar o tempo de ecrã para depois poderes ver estatísticas: Definições > Tempo de ecrã > Ativar tempo de ecrã > Ativar > Selecionar “Este é o meu [dispositivo]”.
2. Faz um questionário sobre a temática do bem-estar digital entre alunos, professores e outros colaboradores da escola/ agrupamento, analisem e debatam os resultados.
3. Promove palestras/ workshops sobre o bem-estar digital.
4. Incentiva trabalhos escolares sobre o bem-estar digital.
5. Realiza uma exposição sobre o tema.
6. Incentiva os alunos mais velhos a explicarem os benefícios, riscos e desafios do uso excessivo dos ecrãs.
7. Realiza alguma atividade que envolva os pais e encarregados

Atividades para Escolas/ Comunidades

bemestardigital.pt



- de educação sobre a prevenção do uso excessivo das tecnologias.
8. Informa a comunidade educativa sobre a Semana do Bem-Estar Digital, incentivando a sua adesão e participação enquanto família.
 9. Faz um concurso para testar o conhecimento sobre o bem-estar digital.
 10. Implementa o dia sem ecrãs na escola, caso na tua escola seja permitido o uso de telemóveis/ tablets, envolvendo os alunos no mesmo.

Partilha a tua história

Conta-nos como foi a Semana do Bem-Estar Digital na tua escola/ agrupamento.

Envia-nos fotos das atividades, dados de questionários sobre bem-estar digital que fizeste na tua escola/ agrupamento, bem como os links das publicações que fizerem no âmbito da Semana do Bem-Estar Digital.

Diz-nos porque valeu a pena abraçares connosco a missão de melhorar o bem-estar digital de todos e dá-nos autorização para usar o teu testemunho para divulgarmos a Semana do Bem-Estar Digital do próximo ano.

Envia-nos sugestões sobre como melhorar a Semana do Bem-Estar Digital para o próximo ano.

Acima de tudo,

diverte-te!



S E M A N A D O
BEM-ESTAR
DIGITAL