

# SEMANA DO BEM-ESTAR DIGITAL

## Atividades para Famílias



## 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. Sabemos que pode não ser fácil encontrar atividades que nos ajudem a melhorar o bem-estar, nosso e da nossa família. Por isso deixamos-te aqui algumas ideias.

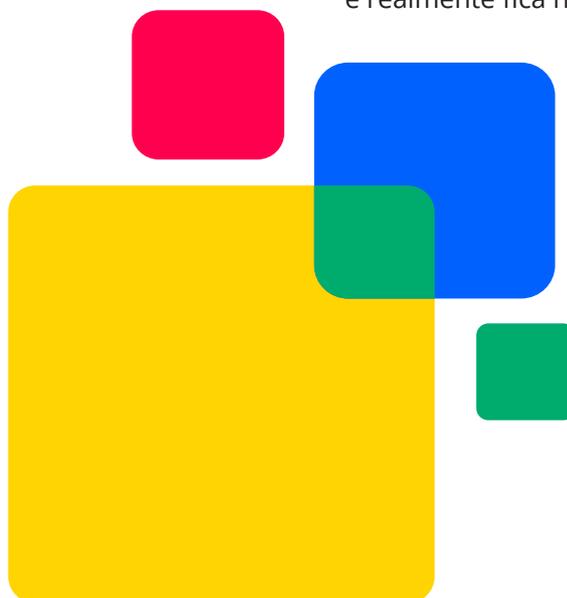
## Como colocar em prática as atividades

- Junta a família e conversem sobre a importância de terem uma vida digital equilibrada e saudável
- Escolham em conjunto a ou as atividades que se comprometem a fazer durante esta semana da lista abaixo ou outras que vos façam mais sentido
- 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
- Preencham este formulário: <https://bemestardigital.pt/compromisso/> indicando as atividades que se comprometem realizar.
- 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. Analisa as estatísticas de uso do telemóvel, tuas e de todos os membros da família. 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]” ou “Este é o [dispositivo] do meu filho”.
2. Conversa com os teus filhos sobre o que eles fazem online. Faz perguntas como: o que eles gostam mais de fazer online e como isso os ajuda; que tipo de coisas os deixam felizes, preocupados, tristes, com raiva ao usar os ecrãs; que fariam se algo online os incomodasse; que conselho dariam a outra pessoa nessa situação; como acham que o uso da tecnologia afeta o bem-estar deles; e outras que te façam sentido no momento, sempre sem reclamar, julgar ou perder a cabeça.
3. Define alterações a fazer no uso dos ecrãs e começa já esta semana.
4. Define regras de utilização do uso dos ecrãs em família.
5. Dá um passeio na vizinhança, num bosque, à beira-rio, perto do mar,
6. Anda de bicicleta, patins, skate...
7. Vai respirar à varanda, pescar, brincar no parque, saltar nas poças.
8. Joga um jogo de tabuleiro.
9. Resolve charadas. Desde palavras cruzadas, Sudoku ou jogo de adivinhar profissões, atividades, frutas, comidas...
10. Lê um livro, um capítulo, uma página de um livro.

11. Lê para os teus filhos, companheiro/a ou para o teu animal de estimação.
12. Dança! Sozinho/a, com a família ou amigos... o importante é mexeres-te.
13. Cozinhem juntos! Preparar algo delicioso. Convidar toda a família para contribuir com uma parte da refeição. Até os mais pequenos podem ajudar na cozinha.
14. Faz um concurso de culinária. Definem as regras entre todos. Podem, por exemplo, definir os ingredientes previamente e as equipas têm de ser o mais original possível.
15. Pinta algo! Uma tela pode ser qualquer coisa, na verdade. Usa reciclagem, papel, tecido e até palitos e deixa a tua imaginação correr. Ou talvez seja uma parede lá de casa que está a precisar de uma pintura.
16. Costura, faz crochet ou tricot, quer seja para os filhos, para as bonecas ou para dar à caridade.
17. Arruma/ altera uma divisão da casa para ser um espaço de leitura, brincadeira, lazer...
18. Faz um castelo. Cobertores, almofadas, paus e até varetas de espuma de piscina dão bons fortes, castelos, esconderijos... Sucesso garantido para miúdos e graúdos!
19. Desliga os ecrãs, pelo menos, 1 hora antes de deitar.
20. Retira os ecrãs do quarto! Retira todos os ecrãs do quarto, sejam telemóveis, tablets, computadores ou televisões. Prefere ler um livro, contar uma história ou apenas uma conversa ligeira antes de dormir.
21. Criar uma estação de carregamento fora dos quartos de dormir. Se a tua desculpa é que precisas do telemóvel para despertar, compra um despertador!
22. Diminuir o “ruído”. As notificações são um dos padrões negros usados para nos manter presos aos ecrãs. Desafia-te a desligar as notificações do teu telemóvel que não trazem valor à tua vida diária. Vai às definições do teu telemóvel, depois a “notificações” e desliga as que sejam fonte de distração regular. Em seguida, senta-te com os teus filhos e ensina-os (ou aprende com eles!) a fazer o mesmo nos seus telemóveis também! Conversa com eles sobre porque isso é tão importante.
23. Procura uma informação, aplicação ou conta numa rede social, por exemplo, sobre algo positivo, enriquecedor, inspirador, partilha com a família e conversem sobre isso
24. Escreve e manda uma carta ou um postal a alguém que amas.
25. Tira um novo tipo de foto. E se, da próxima vez que tu ou a tua família virem algo interessante, decidirem simplesmente tirar uma foto COM A MENTE? Respira fundo e realmente fica no momento. Observa os detalhes. Conversa com os amigos ou familiares sobre como isso te faz sentir e por que é tão agradável (ou patético, ou inspirador etc.) de observar. Apreciem o momento juntos.



26. Guarda os dispositivos durante as refeições para que te possas concentrar em quem está a partilhar contigo esse momento. Podem até fazer uma pilha de telemóveis em que a primeira pessoa a pegar no seu dispositivo, tem de pagar o jantar ou lavar a louça.
27. Planeia o sábado da Semana do Bem-Estar Digital como o dia sem ecrãs e tenta minimizar ao máximo o uso de qualquer tipo de ecrã. Achas que consegues?

## Partilha a tua história

Conta-nos como foi a tua Semana do Bem-Estar Digital!

Envia-nos desenhos que a tua família tenha feito, partilha nas tuas redes sociais marcando-nos (@agarradosanet) e colocando as hashtags #semanadobemestardigital e #semanadobemestardigital2023.

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 de 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**