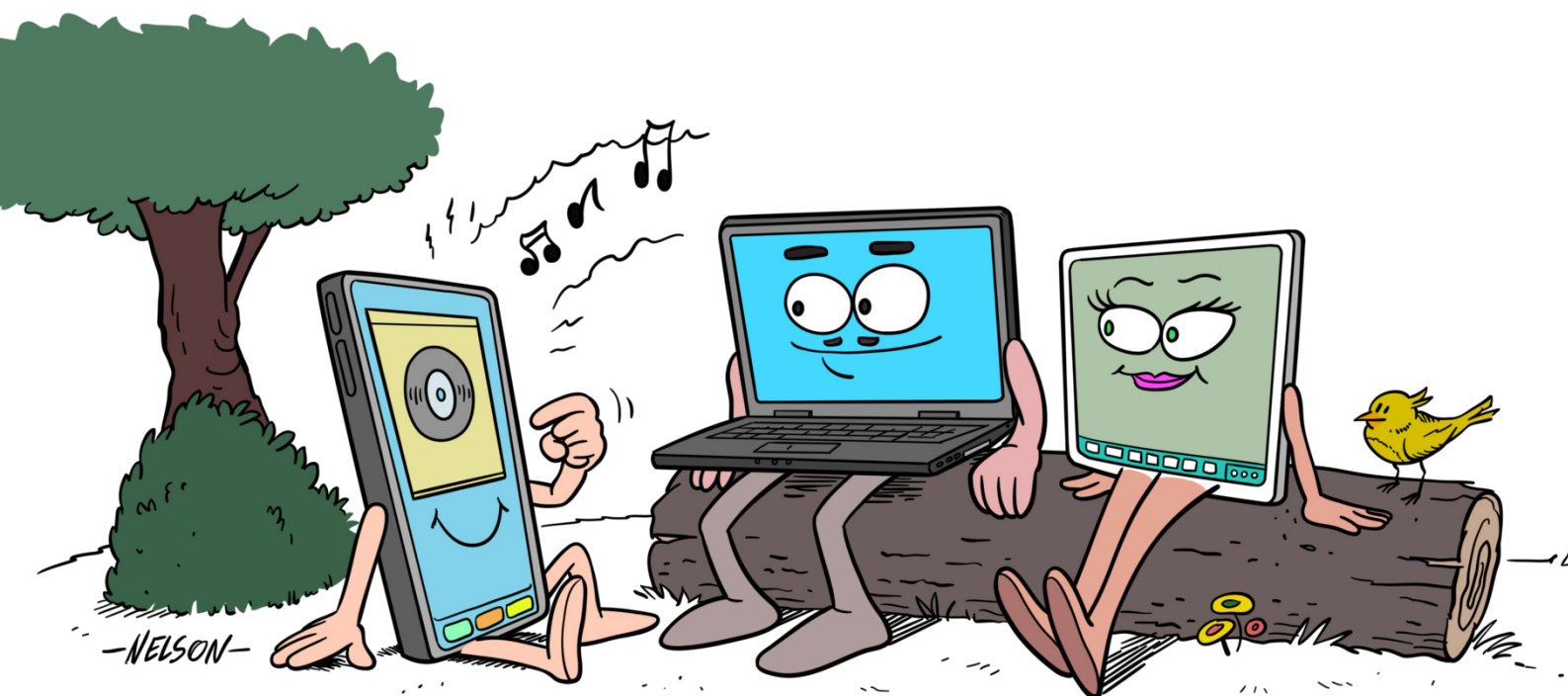




férias

um lugar tecno saudável!

E agora o que vamos fazer com a tecnologia nas férias?

As férias são sinónimo de lazer, descanso, aventura, convívio, descobertas, amigos, família ... E a tecnologia, em que lugar fica? Será o mesmo lugar para crianças, jovens e adultos?

Sim. É um lugar acessível a todos, o lugar da **PROMOÇÃO DO USO SAUDÁVEL DA TECNOLOGIA...** ou mais conhecido por **LUGAR TECNO SAUDÁVEL**.

Para lá chegarmos, que caminhos temos de percorrer?

O Professor Daniel Sampaio, a Professora Ivone Patrão e a Direção-Geral da Educação, no âmbito do Centro de Sensibilização SeguraNet, com o apoio da Geração Cordão e do Instituto de Apoio à Criança propõem uma viagem a esse lugar especial, onde todos poderão desfrutar das férias em segurança, e que privilegia o seu bem-estar físico e mental. A grande novidade: nesse lugar vai lá estar tudo o que todos, em família, precisam!

Para Pais, Professores, Educadores e Comunidade em geral estas são as **RECOMENDAÇÕES GERAIS** para se chegar ao **LUGAR TECNO SAUDÁVEL** ... nestas férias:

Auto-cuidado e Detox digital **diário nas férias**

É essencial **dormir**. As crianças e os jovens necessitam de, pelo menos, 8h diárias de sono, **sem a presença da tecnologia no quarto. Para adormecer a tecnologia não é benéfica**, até porque confunde o cérebro com a luz, que é muito semelhante à luz do dia.

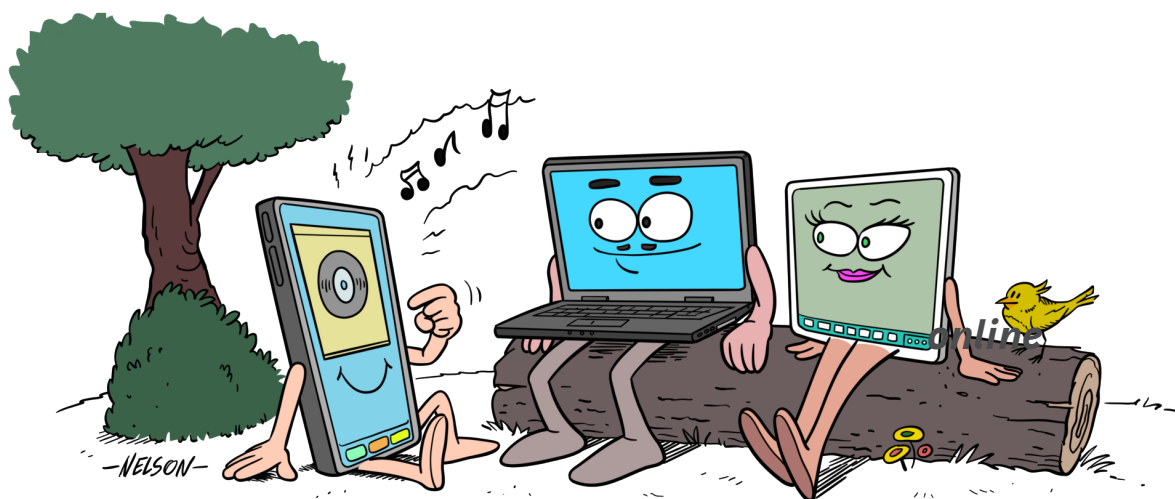


A **higiene** diária deve ser sempre uma prioridade. **O smartphone não necessita de tomar banho!**

As **refeições** principais em família são um excelente momento de comunicação, de aprendizagem e de afetos. As crianças e os jovens necessitam de treino de competências sociais e emocionais em família. **Nas refeições as tecnologias móveis não se sentam à mesa!**



Negociar o acesso e uso da tecnologia em família nas férias

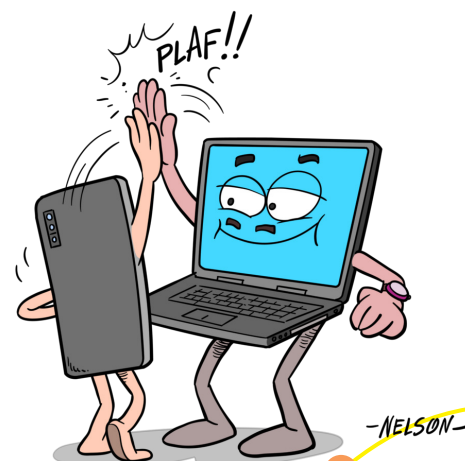


As férias são uma boa oportunidade para **conhecer mais do mundo online** das crianças e dos jovens da família. **O quarto ou o espaço que promova o isolamento da família não é o melhor local para desfrutar das férias!**

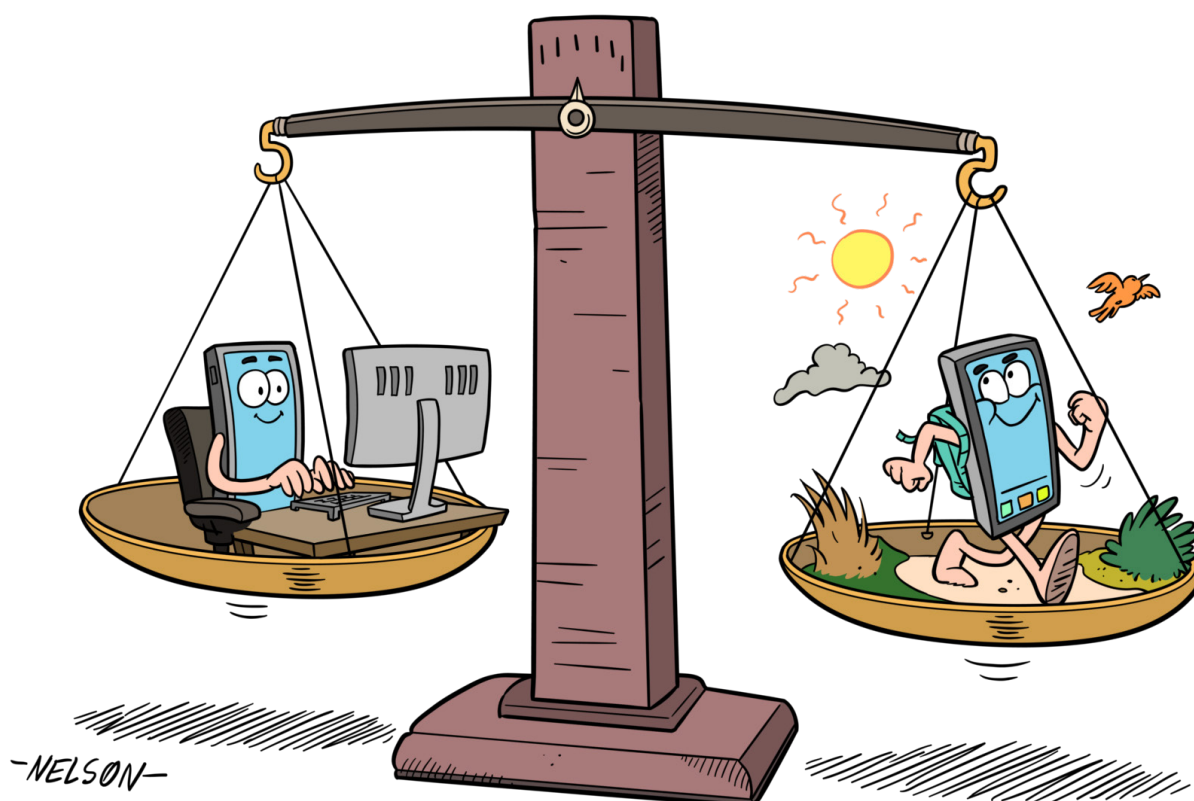


Há um maior sucesso da **supervisão do mundo online**, quanto maior for o conhecimento e a relação de proximidade com a criança e o jovem. É essencial criar esses momentos de encontro e partilha.

O número de horas e os conteúdos devem ser adequados ao nível de desenvolvimento da criança e do jovem. **É importante antecipar essa negociação, antes das férias começarem.** Bastam 3 a 5 regras bem definidas, claras e objetivas, partilhadas por todos.



Aceitar o convite do mundo *offline* para fazer actividades ao ar livre

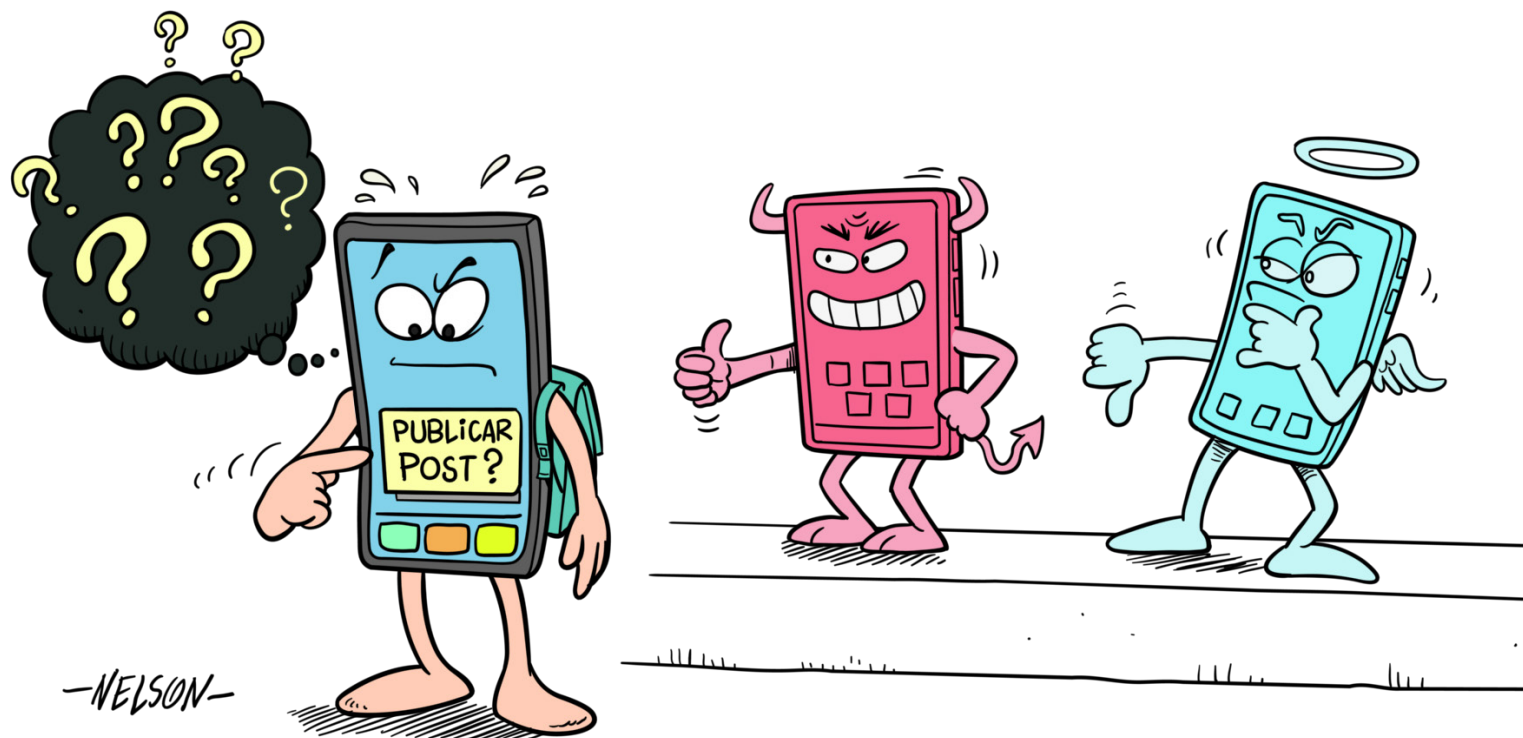


Deve existir um **equilíbrio entre as atividades de lazer *online* e *offline***. Não se desfruta das férias na posição de curvado a olhar para um ecrã! É necessário cuidar da postura física e da saúde mental.

Existem atividades ao ar livre às quais se pode associar o uso da tecnologia. Aproveitar a oportunidade de passar a mensagem: **a tecnologia tem um lado positivo**, pelo que se deve usar.

É essencial desenvolver um **juízo crítico sobre o que se consome *online***. Em família, será importante promover o diálogo sobre o impacto dos interesses ***online*** na saúde em geral.

Manter uma socialização segura *online e offline*

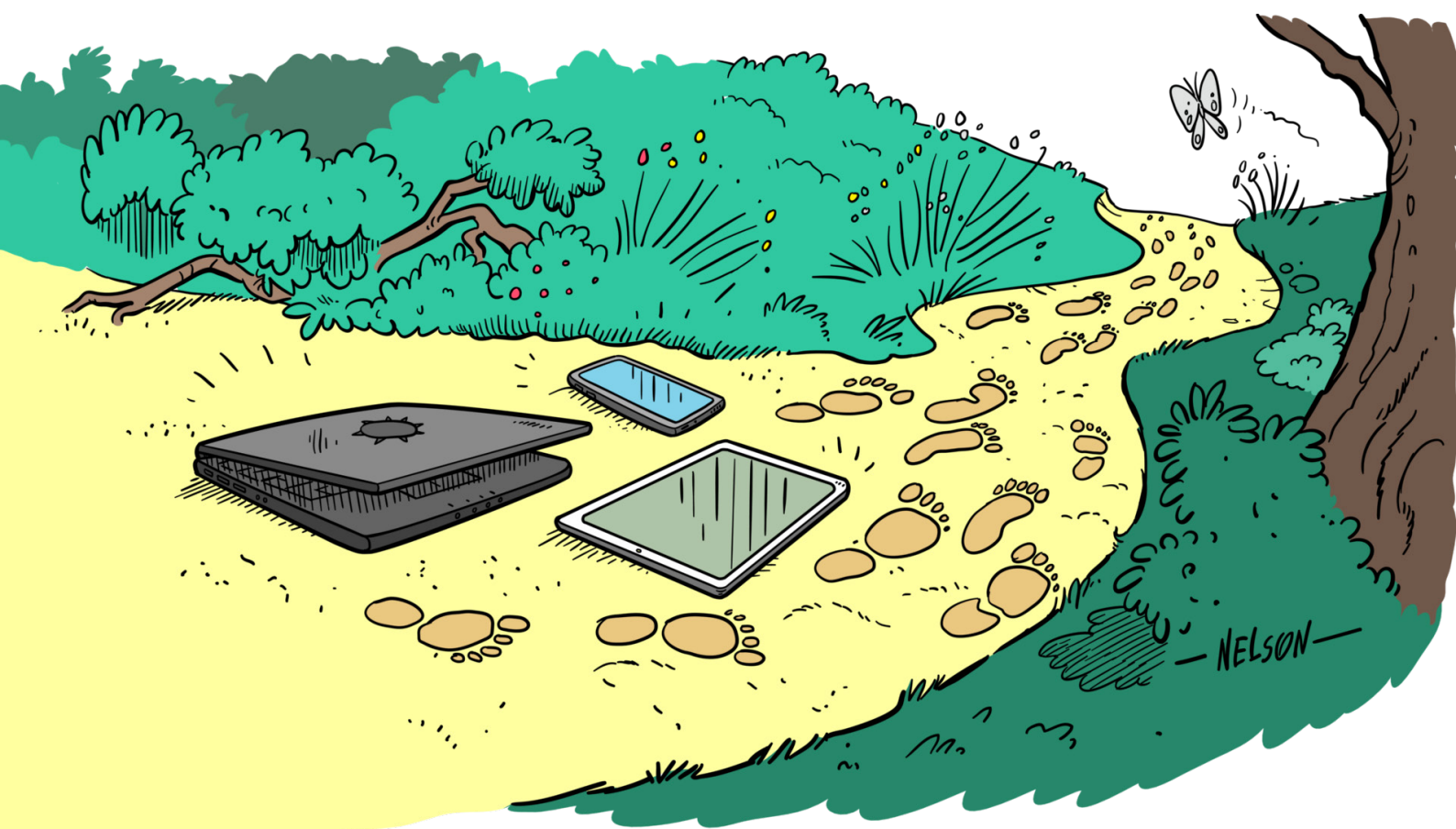


É importante **desenvolver as competências socioemocionais de forma presencial**, cumprindo com as diretrizes Covid 19.

A capacidade de autorregulação do comportamento é um treino. É essencial **pensar antes de publicar algo online**. Com o seu exemplo, o adulto dá o primeiro passo para esse treino e conquistas positivas.

É importante estar atento aos fenômenos de socialização **online** inseguros e violentos. Dar espaço para falar sobre isso, é dar importância aos **comportamentos pró-sociais online**.

Ter *time out* da tecnologia e estimular a criatividade



O *smartphone*, o *tablet* e o computador/portátil também precisam de *time out*! Em família é preciso negociar como é que a tecnologia vai de férias! O desafio será adequar as regras de acordo com os diferentes níveis de desenvolvimento das crianças e jovens da família. A interajuda entre irmãos, para o cumprimento das regras e limites pré-definidos, deve ser privilegiada. **Os irmãos podem ser aliados no *time out* da tecnologia!**

Ter *time out* da tecnologia e estimular a criatividade

O aborrecimento promove a descoberta de novos mundos. É importante promover a descoberta de outros interesses e competências. **A tecnologia fica de fora, nestas descobertas!** Mexer, cheirar, provar, apreciar são importantes para um desenvolvimento saudável nas crianças e nos jovens.

A tecnologia pode ser um recurso para uma pesquisa específica de algo que se contactou ou que suscitou interesse, mas só depois da criatividade apresentar soluções para o aborrecimento!

O objetivo é chegar ao fim das férias com **experiências online e offline para contar!** Esse equilíbrio entre experiências **online** e **offline** vai ditar a saúde física e mental das crianças, jovens e adultos!



Outras Recomendações

Número de horas “recomendadas” para o uso da tecnologia

Até aos

2

ANOS



máx/dia

Até aos

4

ANOS



máx/dia

Dos

5

ANOS

aos

10

ANOS



máx/dia

Na adolescência – negociar o número de horas em função do nível de desenvolvimento, do equilíbrio entre as atividades ao ar livre e a necessidade de descanso. Um uso superior a 5 horas por dia, com clara perturbação do funcionamento do adolescente, é considerado uso excessivo.

Outras Recomendações

Recompensas para o bom comportamento

A tecnologia NÃO deve ser a única recompensa para um comportamento adequado.

