


AS AVENTURAS DO CYBER-SURFER



QUANTO
É DEMAIS?






Isso não é muito saudável para os teus Dados. Os videojogos são um ótimo escape para libertar o stress...

e divertir-se com os amigos mas passar demasiado tempo online não é uma coisa boa.

Sim, eu compreendo. Mas não consigo evitá-lo, é tão viciante.



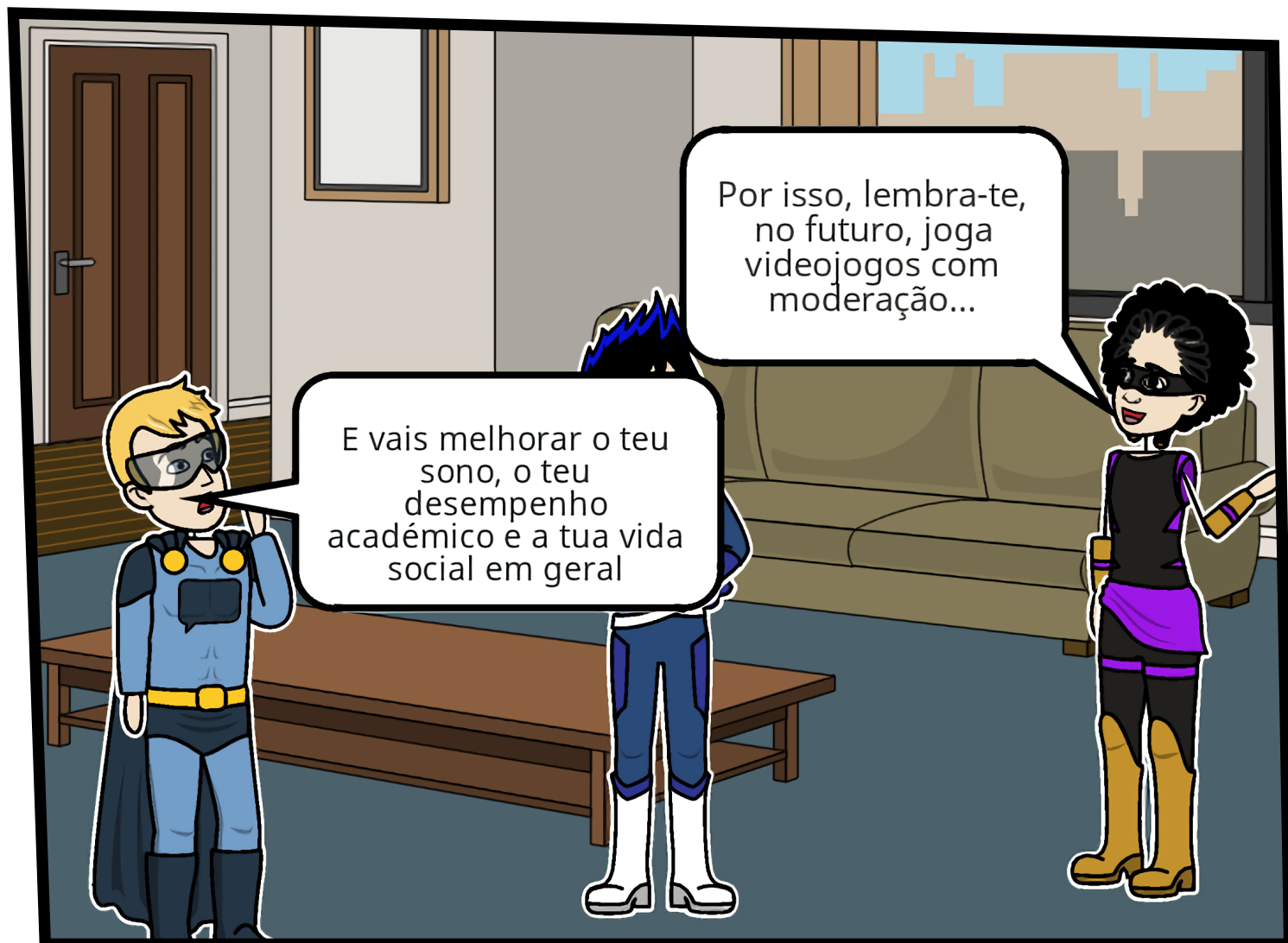
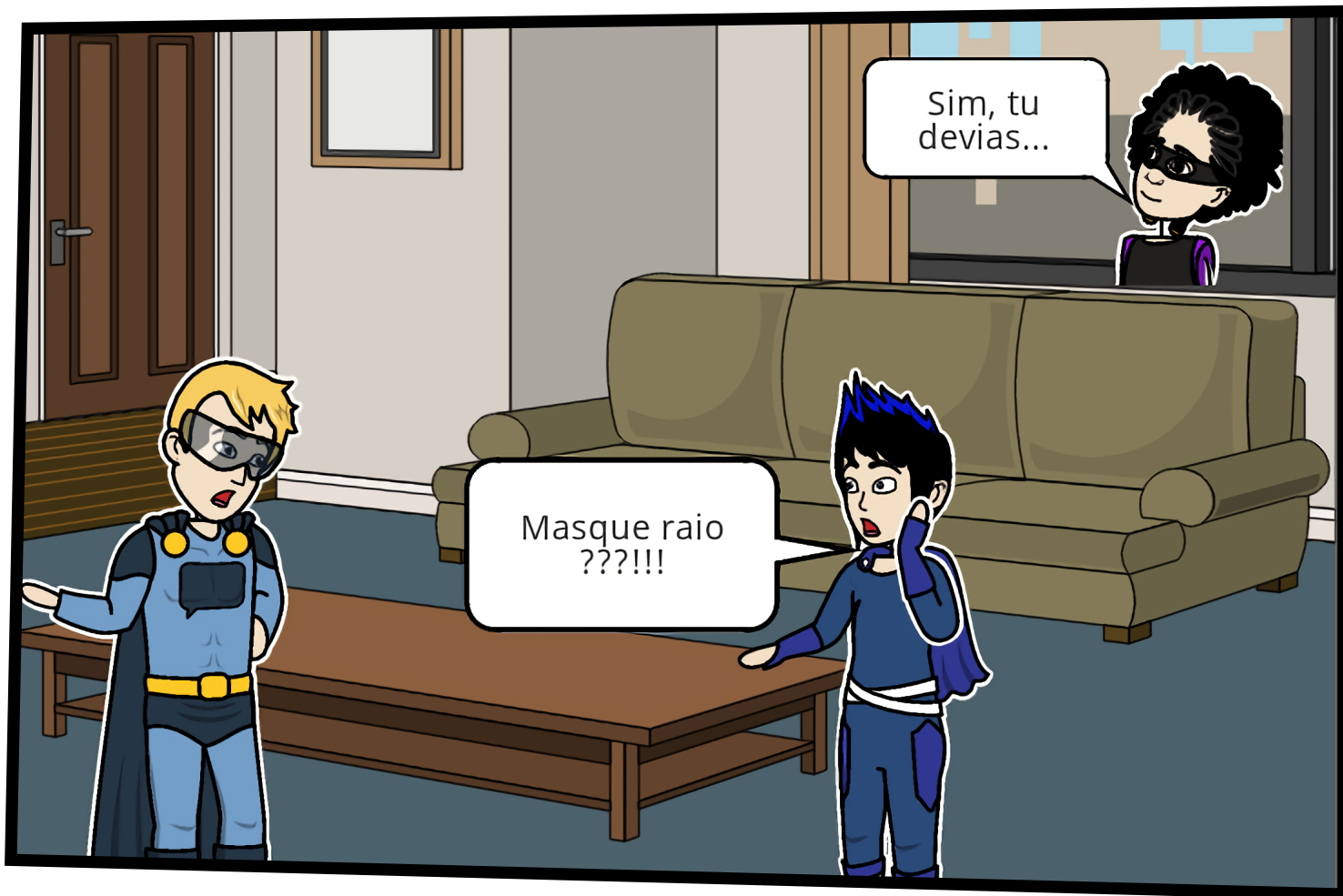
Bem, tal como muitas outras coisas no mundo, um vício em videojogos é uma coisa real e é bastante prejudicial na realidade.

Cerca de 16% dos jogadores de videojogos preenchem os critérios para o vício.

Oh não!! Espero não me enquadrar nessa categoria. Eu só quero jogar alguns jogos para reduzir o stress!







DICAS PARA OS PAIS

No mundo de hoje, a tecnologia está em todo o lado. É importante regular o uso tecnológico do teu filho para prevenir as consequências negativas do vício online e dos videojogos. Aqui estão algumas dicas amigáveis para apoiar o seu filho no uso da tecnologia.

- Estabelece directrizes para o equilíbrio do ecrã
- Ter uma desintoxicação digital
- Descobre formas criativas de dar tempo livre ao jogo e à tecnologia. Tenta encontrar um equilíbrio entre a tecnologia e as actividades ao ar livre ou criativas.
- Certifica-te de que o teu filho se está a envolver com materiais online apropriados para a idade e para o conteúdo.
- Monitoriza como o teu filho interage com dispositivos e jogos
- Interessa-te e discute com eles a importância do equilíbrio do tempo no ecrã

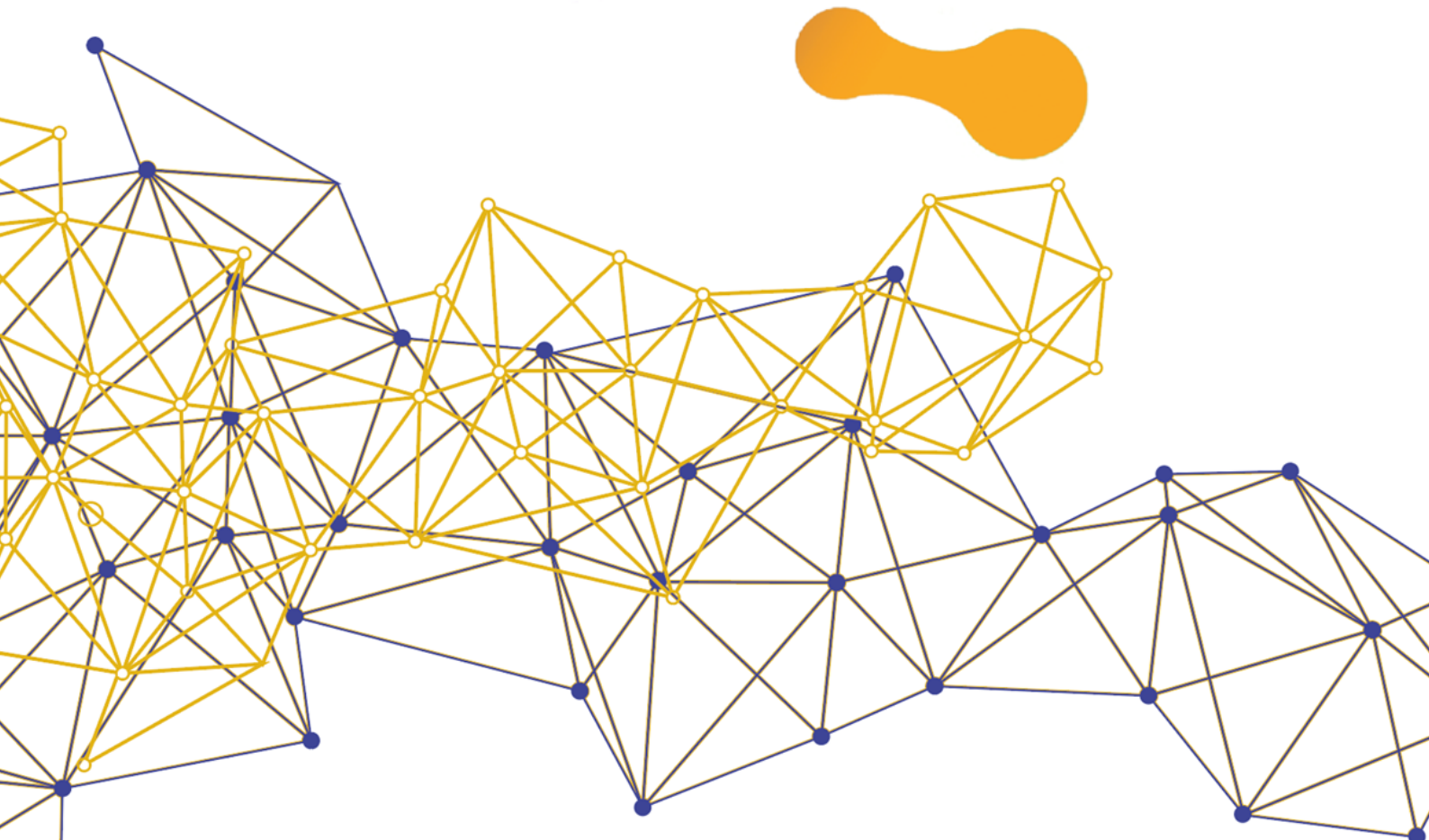
ACTIVIDADE DIVERTIDA PARA JOVENS APRENDIZES

Com os teus pais, ou adulto de confiança, completa o diário de rotina abaixo. Discute com os teus pais quanto tempo de ecrã te é permitido por dia. Tenta seguir esta rotina para te ajudar a gerir quanto tempo gastas em dispositivos inteligentes.

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO



WOWSA



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958