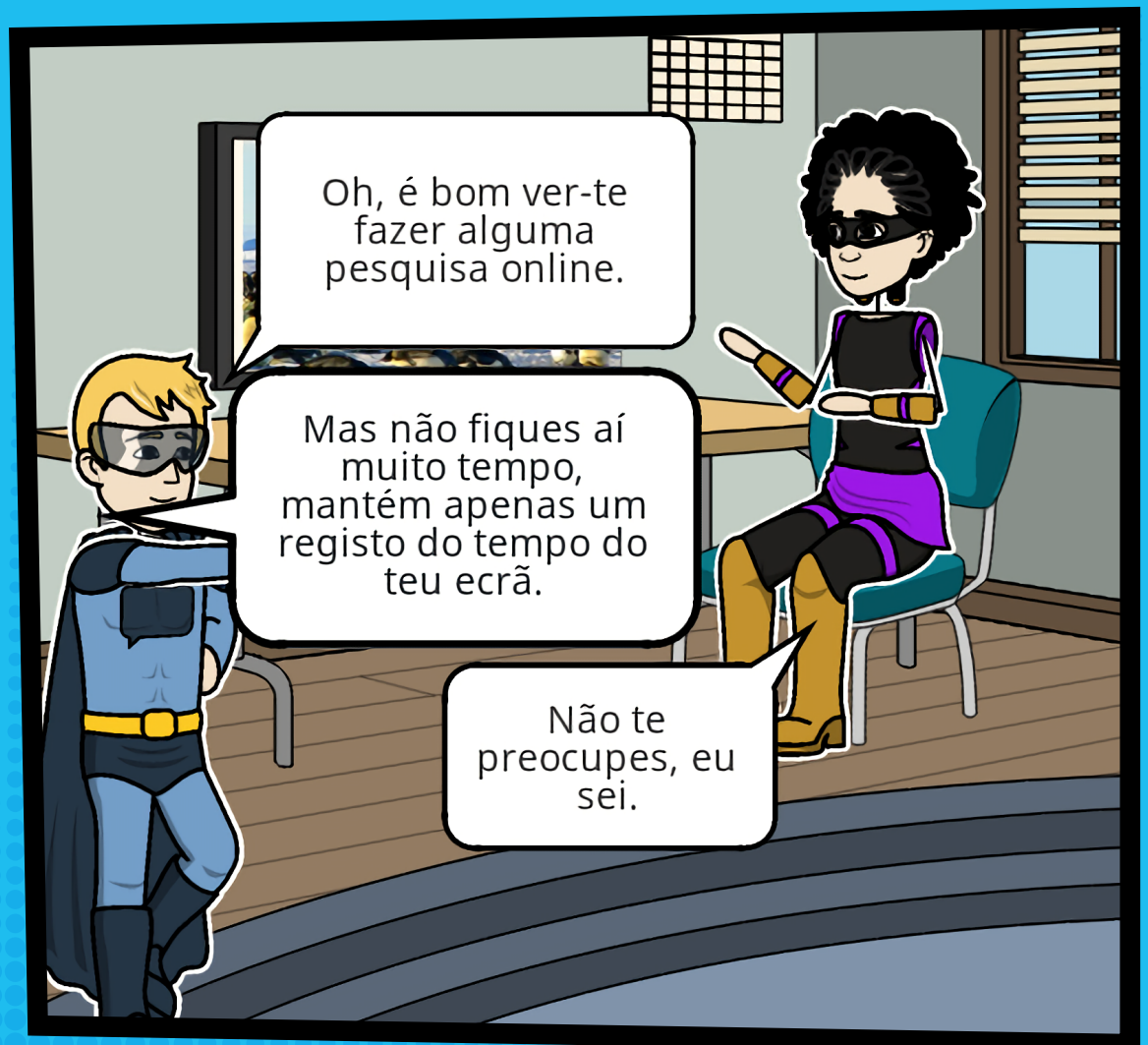
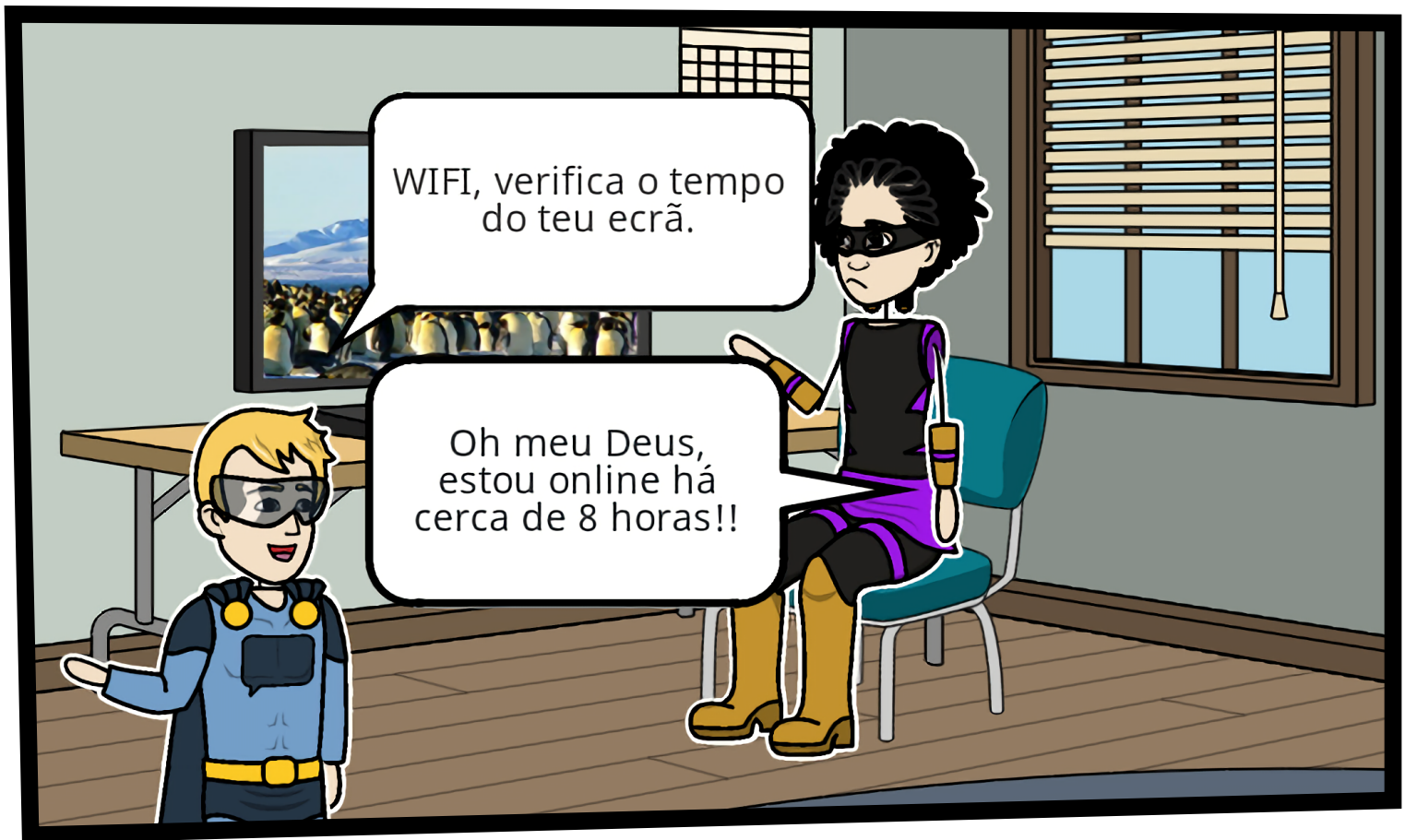


AS AVENTURAS DO CIBER SURFISTA



O TEMPO VOA





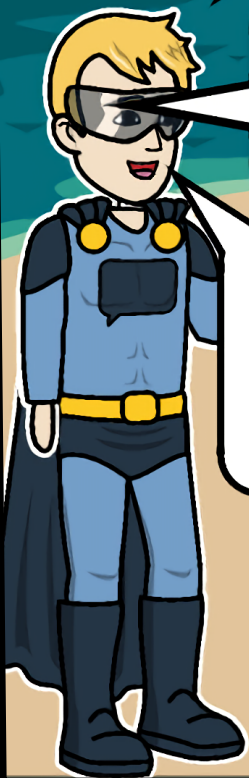
ZONA TECH FREE

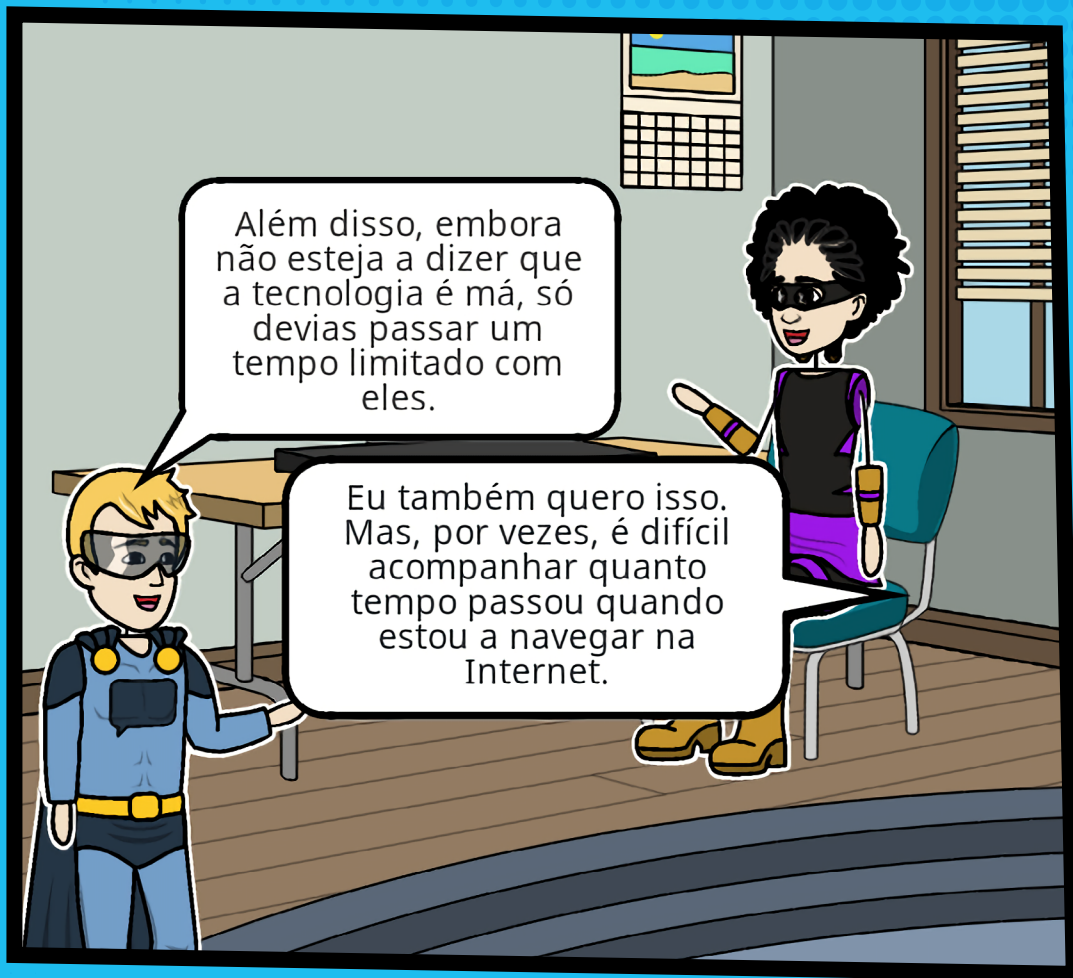
É como criar este espaço tranquilo e relaxante para ti em casa.

Talvez no teu sofá preferido, ou num banco no jardim.

Seja o que for, deves ser só tu e o mundo, sem telefone, sem computador, nem nada.

Oh uau, isto é mesmo muito bom. Vou tentar criar a minha própria "zona livre de tecnologia."





Além disso, embora não esteja a dizer que a tecnologia é má, só devias passar um tempo limitado com eles.

Eu também quero isso. Mas, por vezes, é difícil acompanhar quanto tempo passou quando estou a navegar na Internet.

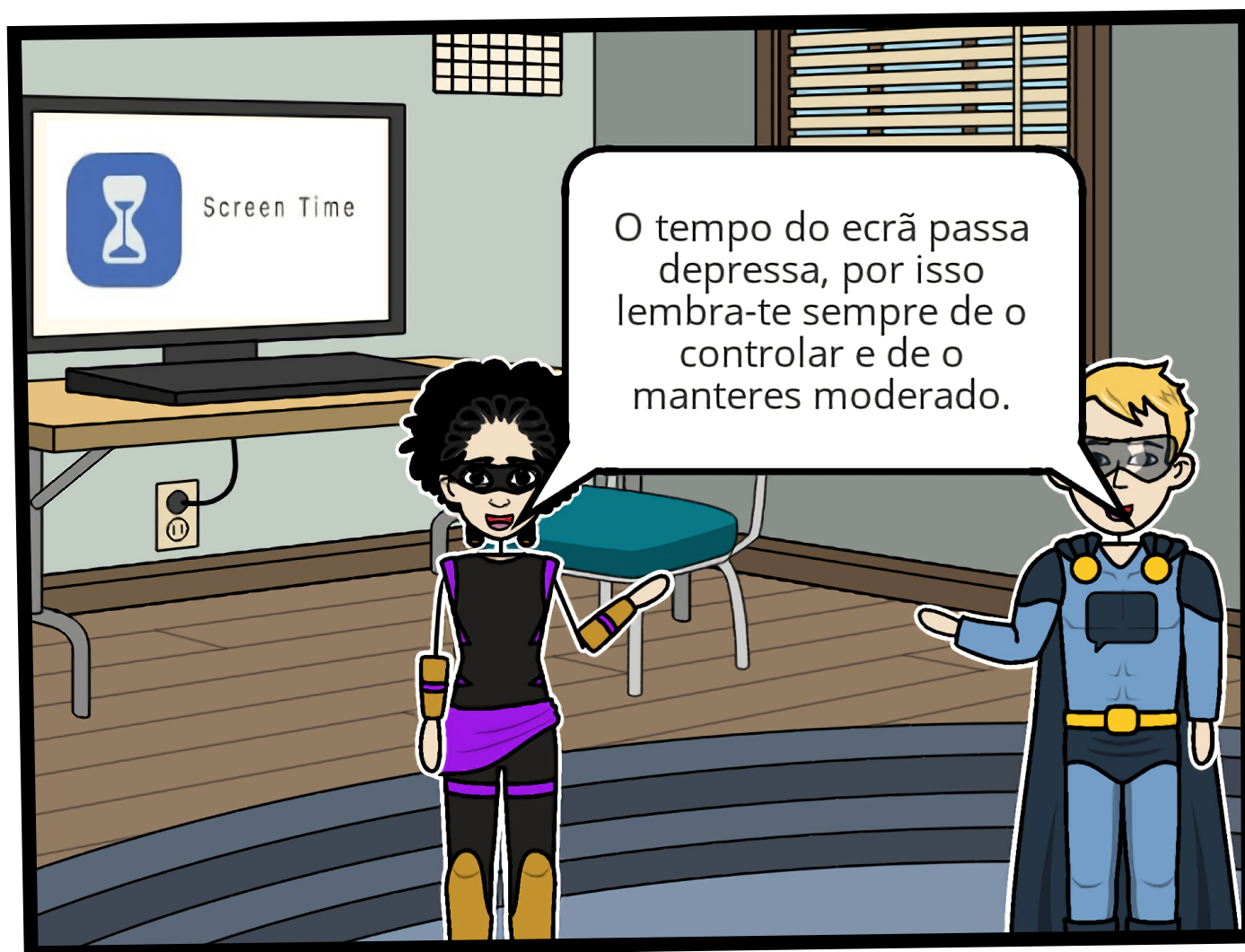
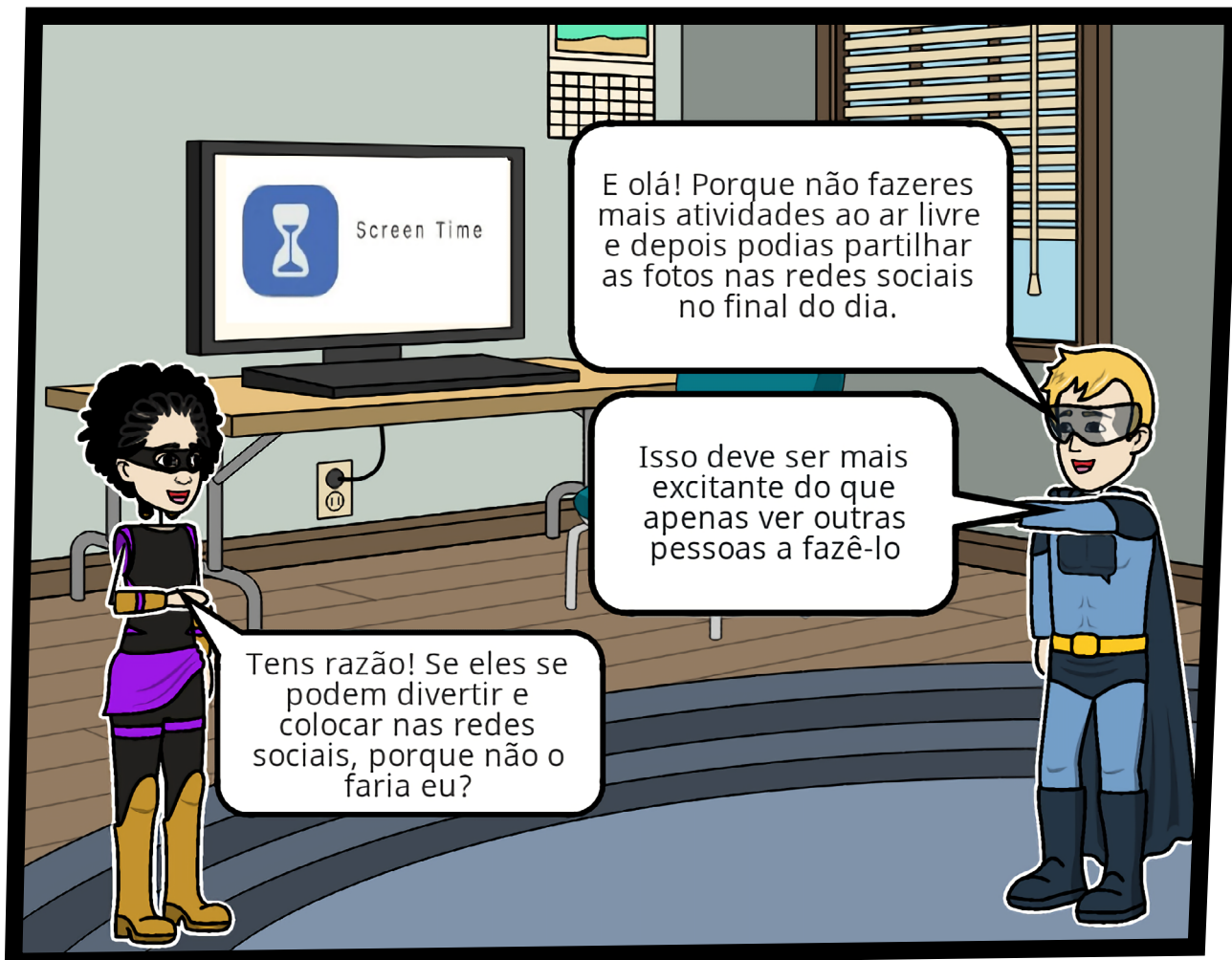


Bem, se é esse o caso, há muitas aplicações que te podem ajudar com isso.

Há aplicações que limitam o tempo de ecrã que recibes por dia.

Mesmo quando estás online por demasiado tempo, dir-te-á para fazeres uma pequena pausa!

Isso é tão prático. Eu nunca pensei nisto.



DICAS PARA OS PAIS

- Saiba sobre a atividade online do seu filho
- Estabelece limites com o teu filho sobre o seu tempo de ecrã.
- Integra a tecnologia e permite-lhes falar contigo sobre ela
- Fala com eles sobre privacidade online
- Equilibra atividades online e offline
- Ajuda o teu filho a gerir o seu próprio tempo no ecrã.

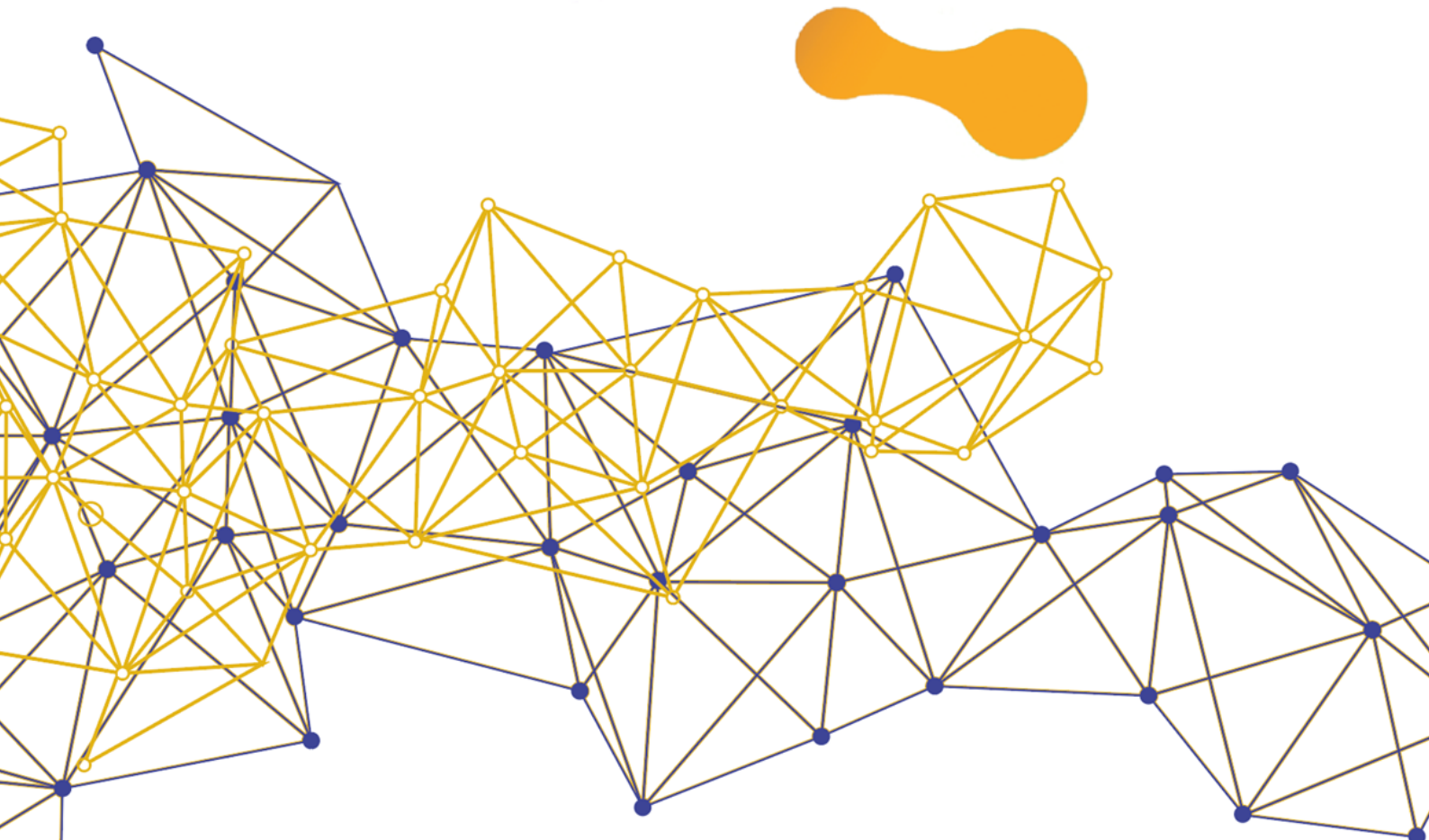
ATIVIDADE DIVERTIDA PARA JOVENS APRENDIZES

A internet e as redes sociais podem ser tão divertidas! Mas é sempre bom fazer uma pausa dos ecrãs e encontrar coisas alternativas para fazer com o teu tempo livre. A isto chama-se ter tempo livre de tecnologia. Da tabela abaixo, desenha um círculo à volta das atividades que promovem o tempo livre de tecnologia. Porque não tentas fazer algumas destas atividades para teres a certeza que tens um equilíbrio saudável no ecrã na tua vida!

Lê um livro	Cozinha com a tua família	Joga o Nintendo Switch
Joga Fortnite	Joga futebol	Experimenta um novo passatempo
Fala com os teus amigos online	Joga um jogo de tabuleiro	Escreve uma história
Ver vídeos no YouTube	Faz um TikTok	Arrumar o teu quarto



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