

PLANO DE SESSÃO PARA EDUCADORES/PROFESSORES/FORMADORES

Nome do Módulo: Segurança	
Título 4: Proteger a Saúde e o Bem-estar	
Plano de sessão 9 – Riscos para a saúde e ameaças ao bem-estar durante a utilização de tecnologias digitais	
Duração: 90 minutos	
Objetivo	Este plano de sessão pretende advertir que o uso excessivo das tecnologias digitais pode constituir uma ameaça para a saúde e bem-estar físico e psicológico. Visa também compreender as possíveis causas e formas de prevenção.
Grupo Alvo	Alunos (Adultos /Seniores)
Instalações/Equipamento	<ul style="list-style-type: none"> ● Sala de Aula ● Acesso à Internet ● Projetor ● Computadores/ Tablets com ligação à Internet / Smartphones ● Quadro Branco
Ferramentas/Materiais	<ul style="list-style-type: none"> ● Ficha de Apoio 1 ● Marcadores
Tarefas Principais	<p>1. Tarefa 1: Comece a perguntar (10 mins)</p> <p>1.1 Pergunte aos alunos o que pensam sobre a dependência da Internet. Se conhecerem um viciado na Internet, permitam uma conversa livre e uma troca de pontos de vista sobre o tema.</p> <p>2. Tarefa 2: Apresentar PowerPoint sobre o assunto (15 mins)</p> <p>2.1 Apresente o tema através do PowerPoint (Materiais didáticos).</p>



3. Tarefa 3: Assistir aos vídeos (5 mins)

3.1 Comece esta tarefa com três vídeos

<https://youtu.be/NbXvk2HXlr4>

<https://youtu.be/qEreyXVXpRs>

https://youtu.be/llo88U-Xy_Y

4. Tarefa 4: Ver a Ficha de Apoio 9 (40 mins)

4.1 Projete a Ficha de Apoio 9 (**ver Ficha de Apoio 1**) e peça aos alunos para se sentarem à frente do computador e iniciarem as tarefas propostas.

5. Tarefa 5: Fazer um registo (15 mins)

5.1 Peça aos alunos para identificarem os três comportamentos que podem levar à adição ou dependência e escreva-os no quadro branco. É importante que todos tenham uma visão geral destes comportamentos e 'auto-verifiquem' se tiverem algum deles.

6. Tarefa 6: Terminar (5 mins)

FICHA DE APOIO 1: Comportamentos online acarretam consequências

1. Descrever 5 exemplos de cyberbullying (com a pessoa que está sentada ao seu lado/ entre colegas).
 - 1.2) Encontrar 1 exemplo online (de cyberbullying).
2. Identificar três exemplos de cibercriminalidade (pesquisar na Internet).
3. Encontrar e descrever 3 comportamentos que possam levar à adição ou dependência. (Escreva-os).
4. Nome (verbalize, entre companheiros) 4 ideias/atividades que pode fazer para manter um equilíbrio entre a vida real e virtual.

EXTRA: Preencher este formulário de avaliação sobre o vício da Internet:

<https://psychology-tools.com/test/internet-addiction-assessment>