



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Plano de aula **AGAINST ONLINE SLAVERY (2019-1-FI01-KA229-060725)**

País + Escola:	Finlândia- Pieksämäki high school		
Professor/a(es/as)	Mia Pellinen		
Disciplina:	Study counselling		
Tema:	A utilização de "Smart Devices"		
Faixa Etária:	15-18	Duração:	75 minutos

<b>Objetivos da aula/ conhecimentos adquiridos:</b>
<p>Será que os Smart devices (equipamentos eletrónicos) estão a tomar conta da sua vida? A aula tem como objetivo sensibilizar para a dependência dos meios de comunicação.</p> <p>(por exemplo FOMO, (ou seja, medo de perder, filmes ou séries, jogos viciantes (intermináveis ou sequelas), solidão, prostituição nos meios de comunicação social - há sempre coisas novas para ver, manter contacto com amigos, seguir amigos, seguir pessoas interessantes, conhecer algo interessante, acompanhar assuntos sociais e debates públicos)</p> <p><b>E as consequências</b></p> <p>(ex: <b>psicológico</b>: concentração deficiente, concentração deficiente auto-inflexida (ADT), resultados de aprendizagem deficientes, incapacidade de seguir instruções/ensino, problemas com a memória, utilização do tempo,</p> <p><b>Física</b>: os sintomas podem ser semelhantes aos diagnosticados com vícios, dificuldade em dormir: dificuldade em adormecer, falta de sono, arritmias, sintomas de abstinência; ansiedade, depressão, etc., se tiver de estar afastado do aparelho durante muito tempo</p> <p>Social; contacto constante com amigos - nunca sozinho ? risco de bullying</p>

<b>Resumo das tarefas/ Atividades</b>
<p>Como utiliza o seu telefone ou outros dispositivos eletrónicos? Veja a aplicação de rastreio do seu telefone ou a taxa e registe os resultados. Quanto tempo, por dia, utiliza (por telefone ou outro dispositivo)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- em diferentes plataformas de redes sociais?</li><li>- serviços de streaming tais como Netflix, HBO ou similares?</li><li>- para jogos?</li><li>- podcasts, etc.?</li><li>- para leitura,</li><li>- para fazer trabalhos escolares?</li></ul> <p>Alguns testes relevantes online - o teste sobre a dependência dos media pode ser realizado aqui</p> <p>Qual poderá ser o potencial para a dependência? Discutir com um amigo -&gt; em conjunto recolher os resultados para um "mapa mental" .</p>

Os alunos, primeiro: refletem sobre a dependência / vício do uso constante e do o impacto da utilização de dispositivos digitais, .

Elaboram um trabalho de grupo com a reflexão sobre os riscos e consequências da utilização de equipamentos eletrônicos

#### **Materiais/ Recursos**

Telemóvel dos alunos

#### **Referências / teorias/ metodologías/ estratégias de ensino:**

<https://www.youtube.com/watch?v=wducbUJmJng>

#### **Avaliação dos objetivos adquiridos**

Como se pode reduzir a dependência e a utilização dos meios de comunicação social?

Em grupos, elabore formas concretas de reduzir o seu vício. (Se houver tempo elaborem cartazes para expor na escola).