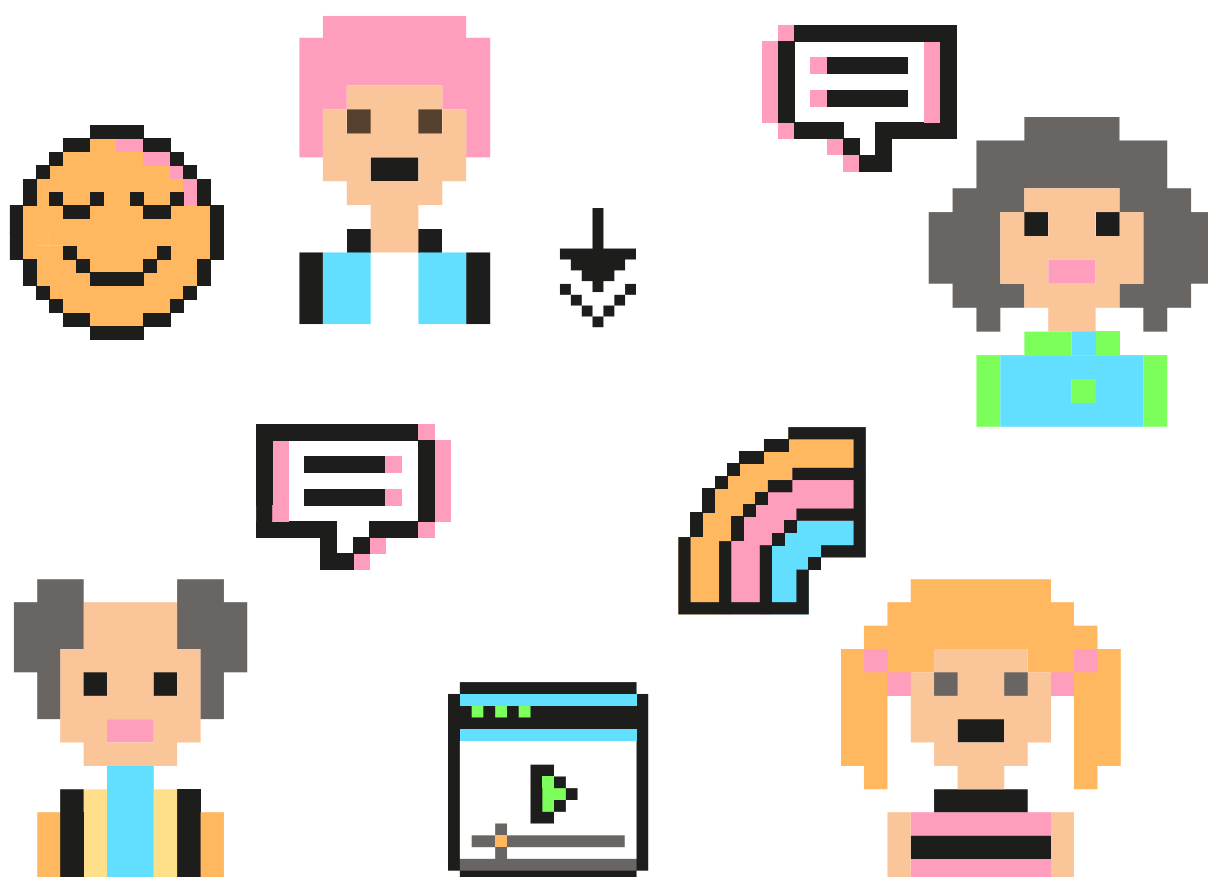


WP3

Desenvolvimento de Materiais de Formação - Conteúdos de Aprendizagem para alunos, idosos e professores

*Material de apoio aos módulos: planos de aula, manuais com
atividades interativas e sugestões para atividades online - missões*



Índice

MÓDULOS PARA ALUNOS

Módulo 1: Tempo de ecrã e tempo sem ecrã	3
Módulo 2: Gentileza online e empatia cibernética	20
Módulo 3: Construir uma identidade digital saudável	29

MÓDULOS PARA ALUNOS SENIORES

Módulo 4: Smartphones e redes sociais	43
Módulo 5: Manter-se seguro online	51
Módulo 6: Narração digital intergeracional	61

MÓDULOS PARA PROFESSORES

Módulo 7: Facilitar a aprendizagem intergeracional	70
Módulo 8: Bem-estar digital na sala de aula	79
Módulo 9: Conceção e Avaliação de Projetos	90

Módulo 1

Tempo de ecrã e tempo sem ecrã



Digital Harmony WP3 - Módulo 1

Plano de aula

Público-alvo: Alunos do ensino básico (1.º ciclo e início do 2.º ciclo)

Duração: 90 minutos

Estrutura: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os alunos serão capazes de:

1. **Reconhecer o impacto dos hábitos de utilização de ecrãs:** Identificar pelo menos três efeitos físicos e três efeitos emocionais do tempo excessivo passado em frente ao ecrã no bem-estar.
2. **Classificar os tipos de tempo de ecrã:** Distinguir entre a utilização construtiva do ecrã (educativa, criativa, conexão social significativa) e o consumo passivo ou habitual.
3. **Aplicar o conceito de «Nutrição Digital»:** Avaliar as atividades pessoais com ecrãs como «nutritivas» (energizantes) ou «calorias vazias» (esgotantes) e fazer escolhas informadas.
4. **Praticar estratégias de regulação emocional:** demonstrar pelo menos duas ferramentas práticas (pausas de atenção plena, exercícios de respiração, rotinas para desligar os ecrãs) para gerir o stress digital.
5. **Criar um Compromisso Pessoal de Equilíbrio com os Ecrãs:** Formular 3 a 5 compromissos específicos para hábitos de utilização dos ecrãs mais saudáveis e conscientes.

II. Calendário das aulas

Hora	Unidade/Tópico	Tipo de atividade
0-15 min	Quando os ecrãs tomam conta	Introdutória (Grupo)
15-30 min	Mapeamento dos tipos de tempo de ecrã	Atividade principal 1 (a pares)
30-50 min	A Cozinha da Nutrição Digital	Atividade principal 2 (em grupo)
50-70 min	A Caixa de Ferramentas «Ecrã Off»	Atividade Principal 3 (Ao ritmo do aluno/Individual)
70-85 min	O meu compromisso com o equilíbrio no uso do ecrã	Atividade Principal 4 (Criativa/Interativa)
85-90 min	Reflexão e Conclusão	Encerramento/Avaliação

III. Descrições das Unidades e Atividades

1. Atividade introdutória: Quando os ecrãs tomam conta (15 min)

Descrição: Criar um ambiente seguro e sem julgamentos. O professor apresenta o conceito de que o tempo passado em frente ao ecrã afeta o nosso corpo, as nossas emoções e as nossas relações - e que a consciência é o primeiro passo para o equilíbrio.

Atividade: Reflexão «Pensa numa ocasião»

- **Introdução do professor (3 min):**
 - **Dê as boas-vindas aos alunos e estabeleça as normas da sala de aula:** «Este é um espaço seguro para uma reflexão honesta. Não há respostas “certas” ou “erradas”. Estamos aqui para nos compreendermos melhor, não para julgar.»
 - Partilhe brevemente um exemplo pessoal com o qual se possam identificar: «Às vezes, reparo que, depois de passar demasiado tempo a navegar no telemóvel, os meus olhos ficam cansados e sinto-me um pouco irritadiço. Alguém já sentiu algo semelhante?»
- **Reflexão individual (4 min):**
 - O professor lê em voz alta: «*Pensem numa ocasião em que o uso do ecrã vos deixou cansados, stressados ou desconectados. Como é que isso afetou o vosso corpo? O vosso humor? As vossas relações?*»
 - Os alunos escrevem ou desenharam UMA palavra ou imagem que represente como se sentiram num post-it (ou quadro digital).
- **Elemento interativo (8 min):**
 - Os alunos colocam os seus post-its num quadro partilhado, agrupando sentimentos semelhantes.
 - O professor facilita uma breve discussão: «Que padrões observamos? Existem sentimentos comuns?»
 - Apresente a ideia principal: «O tempo passado em frente ao ecrã não é "bom" nem "mau" - mas, sem consciência, pode afetar-nos de formas que nem sequer percebemos. Hoje, vamos aprender a reconhecer esses efeitos e a criar hábitos mais saudáveis.»

Materiais: Post-its (ou ferramenta de colaboração digital), marcador, quadro de exposição.

2. Atividade Principal 1: Mapeamento dos Tipos de Tempo de Ecrã (15 min)

Descrição: Compreender que o tempo de ecrã não é igual para todos. Os alunos aprendem a reconhecer diferentes tipos de utilização do ecrã e as suas características e consequências distintas.

Atividade: A classificação do tempo de ecrã

- **Introdução (3 min):**

Apresente os seis tipos de tempo de ecrã do módulo:

- ✓ **Educativo** – Centrado na aprendizagem, desenvolve competências ou conhecimentos
- ✓ **Criativo/Interativo** – Incentiva a criação, a resolução de problemas ou a colaboração
- ✓ **Social/Comunicação** – Estabelece ligações significativas com colegas ou familiares
- ✓ **Consumo passivo** – Ver ou percorrer sem interação
- ✓ **Jogos** – Jogos digitais **recreativos**, individuais ou multijogador
- ✓ **Habitual/Reflexivo** – Utilização do dispositivo motivada pelo tédio ou por notificações

- **Trabalho em pares (8 min):**

- ✓ Os alunos trabalham em pares com cartões de cenários (ou uma ficha de trabalho).
- ✓ Tarefa: Associar cada cenário ao seu tipo de tempo de ecrã.

Exemplos de cenários:

Cenário	Tipo
Passar 2 horas a ver vídeos aleatórios em reprodução automática sem os escolher	
Usar uma aplicação de aprendizagem de línguas para praticar vocabulário	
Fazer uma videochamada aos avós para contar como foi a sua semana	
Pegar no telemóvel a cada poucos minutos para verificar as notificações	
Criar uma obra de arte digital para um projeto escolar	
Jogar um jogo online com amigos no sábado	

- **Discussão em grupo (4 min):**

- ✓ Revisitem as respostas em conjunto.
- ✓ Discutam: «Que tipos de tempo de ecrã acham que vos deixam com energia? Quais é que podem deixar-vos exaustos?»
- ✓ Ideia-chave: «Reconhecer em que TIPO de tempo de ecrã estamos envolvidos ajuda-nos a fazer escolhas mais conscientes.»

Materiais: Cartões com cenários ou ficha de trabalho, quadro branco para anotar as respostas.

3. Atividade principal 2: A Cozinha da Nutrição Digital (20 min)

Descrição: Utilizar a metáfora da alimentação e nutrição para ajudar os alunos a avaliar a qualidade do seu consumo digital. Tal como alguns alimentos nutrem o nosso corpo outros são «calorias vazias», algumas atividades no ecrã energizam as nossas mentes enquanto outras esgotam-nos.

Atividade: Classificação de Calorias Nutritivas vs. Calorias Vazias

- **Introdução (4 min):**

- ✓ **Apresente o conceito:** «Imaginem que o tempo que passam em frente ao ecrã é como comida. Algumas atividades são como vegetais e frutas - dão-vos energia, ajudam-vos a crescer e deixam-vos com uma sensação de bem-estar. Outras são como doces e batatas fritas - podem parecer divertidas no momento, mas em excesso deixam-vos cansados e vazios.»

- ✓ **Apresente o quadro:**

Atividades digitais nutritivas: Aprender, criar, estabelecer ligações significativas, resolver problemas

Atividades de calorias vazias: Navegação sem fim, vídeos em reprodução automática, verificação habitual, consumo passivo

- **Atividade em pequenos grupos (10 min):**

- ✓ Divida os alunos em grupos de 3-4.
- ✓ Cada grupo recebe um conjunto de cartões de atividades que representam várias atividades no ecrã.
- ✓ Tarefa: Classificar os cartões nas categorias «Nutritivas» ou «Calorias Vazias».
- ✓ Discutam dentro dos grupos: «Por que colocaram esta atividade nesta categoria? Como é que se sentem depois?»

- **Exemplos de cartões de atividade:**

- ✓ Ver um documentário sobre algo que vos desperta a curiosidade
- ✓ Navegar nas redes sociais durante uma hora sem um objetivo
- ✓ Criar um vídeo ou uma obra de arte digital
- ✓ Jogar repetidamente o mesmo jogo simples por tédio
- ✓ Pesquisar um tema para um projeto escolar
- ✓ Ver vídeos até tarde porque não consegues parar de clicar em «seguinte»
- ✓ Fazer uma videochamada com um amigo para planear uma atividade juntos
- ✓ Verificar notificações a cada 5 minutos enquanto faz os trabalhos de casa

- **Partilha e discussão (6 min):**

- ✓ Os grupos partilham a sua classificação e o seu raciocínio.
- ✓ O professor facilita: «Alguma atividade pareceu difícil de categorizar? Porquê?»
- ✓ Ideia-chave: «A mesma atividade pode ser “nutritiva” ou “calorias vazias”, dependendo de COMO e PORQUE a usamos. Ver vídeos para aprender algo novo é diferente de ver vídeos porque não conseguimos parar.»
- ✓ Pergunta para reflexão: «Quais as atividades digitais que te fazem sentir melhor e quais te deixam exausto?»

Materiais: Cartões de atividades (impressos ou digitais), tapetes ou tabuleiros de classificação, marcadores.

4. Atividade Principal 3: A Caixa de Ferramentas para Desligar o Ecrã (20 min)

Descrição: Desenvolver competências de regulação emocional em torno do uso de ecrãs. Os alunos aprendem que as emoções muitas vezes desencadeiam hábitos de utilização de ecrãs e praticam estratégias para gerir o stress digital.

Atividade: A minha caixa de ferramentas para acalmar

- **Introdução (5 min):**

- ✓ Discuta a ligação entre emoções e ecrãs: «Quando nos sentimos aborrecidos, stressados, ansiosos ou sobrecarregados, muitos de nós recorremos aos ecrãs como uma fuga rápida. Mas isto pode criar um ciclo - percorremos o ecrã para nos sentirmos melhor, mas muitas vezes acabamos por nos sentir pior.»

- ✓ Partilhe cenários com os quais se possam identificar:

«Continuei a ver vídeos depois das aulas porque me sentia aborrecido, mas depois fiquei cansado e irritado.»

«Ontem à noite fiquei a percorrer o ecrã até tarde porque me sentia stressado e agora estou exausto.»

- ✓ Pergunte: «Alguém já passou por algo semelhante?»

- **Apresentação da ferramenta (5 min):**

- ✓ Apresente a «Caixa de Ferramentas para Desligar o Ecrã» com estratégias práticas:

Ferramenta	Descrição
A Reinicialização de 5 Respirações	Respire 5 vezes de forma lenta e profunda antes e depois de utilizar ecrãs
A pausa para se movimentar	Levanta-te, alonga-te ou caminha a cada 30 minutos
O Diário dos Sentimentos	Escreve como te sentes antes e depois das atividades no ecrã
A conversa	Partilha os teus sentimentos com um adulto de confiança ou um amigo
O truque do temporizador	Define um temporizador antes de começar para não perderes a noção do tempo
O Pôr-do-sol Digital	Desliga todos os ecrãs 30 a 60 minutos antes de ir para a cama

- **Reflexão individual (5 min):**

- ✓ Os alunos escolhem as suas 2 ferramentas preferidas da caixa de ferramentas.
- ✓ Escrevem na sua ficha de trabalho: «Por que escolhi estas ferramentas? Quando as utilizaria?»
- ✓ Opcional: Breve exercício de respiração guiada (2 minutos) para experimentar uma ferramenta em primeira mão.

- **Partilha em pares (5 min):**

- ✓ Os alunos partilham as ferramentas que escolheram com um colega.

✓ Questões para discussão:

- «Por que achas que esta estratégia te ajudaria?»
- «Em que situações seria bom utilizá-la?»
- «Como é que te lembrarias de usar esta estratégia?»

Materiais: Ficha de trabalho «Caixa de Ferramentas», cronómetro (para o exercício de respiração), música de fundo relaxante (opcional).

5. Atividade principal 4: O meu compromisso com o equilíbrio no uso de ecrãs (15 min)

Descrição: Passagem da consciência à ação. Os alunos criam compromissos pessoais para hábitos de utilização do ecrã mais saudáveis e conscientes.

Atividade: O Compromisso com o Equilíbrio Digital

- **Introdução (1 min):**

- ✓ Explique: «Agora que compreendemos como os ecrãs nos afetam e que temos ferramentas para nos ajudar, é hora de traçar um plano pessoal. Um compromisso é uma promessa a ti mesmo - não precisa de ser perfeito, mas de agir de forma consciente.»

- **Criação individual (7 min):**

- ✓ Os alunos criam o seu compromisso de equilíbrio com os Ecrãs pessoal com 3 a 5 promessas específicas.
- ✓ Incentive-os a pensar sobre:
 - **Equilíbrio:** Como vou conciliar o tempo passado em frente ao ecrã com outras atividades?
 - **Limites:** Quando/onde NÃO vou usar ecrãs?
 - **Pausas:** Como vou fazer pausas durante o tempo de ecrã?
 - **Consciência:** Como vou avaliar o meu estado?
 - **Conexão:** Como vou proteger as relações presenciais?

- **Elemento criativo (8 min):**

- Os alunos criam o seu compromisso sob a forma de um mini-cartaz, infográfico ou cartão decorado.
- Opção: Criar uma ilustração simples ou uma moldura para torná-lo pessoal e memorável.
- Incentivar os alunos a exibirem o seu compromisso num local visível (secretária, espelho do quarto, fundo de ecrã do telemóvel).

Materiais: Ficha de compromisso/cartões, lápis de cor/marcadores, materiais de decoração.

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

Atividade de encerramento: O efeito cascata

Formato: Os alunos sentam-se em círculo (ou permanecem nas secretárias, no caso de turmas maiores).

Atividade:

- Cada aluno completa a frase: «*Esta semana, vou...*», partilhando UMA ação específica que irá realizar para promover o equilíbrio no uso de ecrãs.
- Exemplos: «Esta semana, vou deixar o meu telemóvel noutro quarto **antes de ir para a cama.**» / «Esta semana, vou fazer uma pausa para respirar quando me apetecer navegar no telemóvel.»

Mensagem-chave:

- O professor conclui: «*Lembrem-se, o equilíbrio no uso dos ecrãs não tem a ver com ser perfeito ou desistir da tecnologia. Tem a ver com estar ATENTO - perceber como os ecrãs vos afetam e fazer escolhas que apoiem a vossa saúde, felicidade e relações. Pequenas mudanças somam-se e dão grandes resultados. Vocês conseguem!*»

Avaliação formativa

Durante a aula:

- Observação durante o trabalho em pares/grupos: Os alunos estão a participar ativamente? Conseguem distinguir entre os diferentes tipos de tempo de ecrã?
- Ouvindo durante as discussões: Os alunos estão a relacionar o uso dos ecrãs com efeitos físicos e emocionais?
- Análise da qualidade dos compromissos: Os compromissos são específicos, realistas e pessoais?

Ficha de avaliação final: Os alunos respondem num pedaço de papel ou digitalmente:

1. «Indica UM tipo de tempo de ecrã que seja normalmente "nutritivo" e UM que seja normalmente "calorias vazias".»
2. «Qual é UMA estratégia para desligar o ecrã que vais experimentar esta semana?»
3. «Completa esta frase: *"Aprendi que o tempo de ecrã afeta-me porque..."*»

Digital Harmony WP3 – Módulo 1

Ficha com Atividades Interativas de Bem-Estar Digital

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: O Detetive do Tempo Passado em Frente ao Ecrã

Objetivo: identificar e categorizar diferentes tipos de tempo de ecrã.

Duração: 15 minutos

O Desafio: Leia os cenários abaixo. Usa as tuas «habilidades de detetive» para escrever o tipo correto de tempo de ecrã ao lado de cada um.

Opções: Educativo, Criativo/Interativo, Social/Comunicação, Consumo Passivo, Jogos, Habitual/Reflexivo

Cenário	A sua resposta
Cenário 1: Passas 45 minutos a ver vídeos aleatórios em reprodução automática sem realmente os escolheres.	
Cenário 2: Utilizas uma aplicação de programação para criar o teu próprio jogo simples para um projeto escolar.	
Cenário 3: Pegas no telemóvel de 5 em 5 minutos para verificar se alguém gostou da tua publicação, mesmo que tenhas acabado de verificar.	
Cenário 4: Fazes uma videochamada com os teus avós, que vivem noutra cidade, para lhes contar como foi a tua semana.	
Cenário 5: Usas uma aplicação de aprendizagem de línguas para praticar vocabulário durante 20 minutos.	
Cenário 6: Jogas um jogo multijogador online com os teus amigos numa tarde de sábado	

Reflexão:

Em que tipo de tempo de ecrã é que passas mais tempo?

Este tipo de utilização está a ajudar-te a crescer, ou poderias fazer uma escolha diferente de vez em quando?

Atividade 2: O Menu de Nutrição Digital

Objetivo: Aprender a distinguir entre atividades digitais «nutritivas» e «calorias vazias».

Tempo: 20 minutos

O Conceito: Tal como a comida, algumas atividades no ecrã dão-nos energia e ajudam-nos a crescer, enquanto outras nos deixam a sentir-nos cansados e vazios. Vamos criar o teu Menu de Nutrição Digital!

Parte A: Classificar as atividades

Coloca cada atividade na coluna correta escrevendo a letra:

Atividades a classificar

- A. Ver um documentário sobre algo que te desperta a curiosidade
- B. Navegar nas redes sociais durante uma hora sem um objetivo
- C. Criar uma obra de arte digital ou editar um vídeo
- D. Jogar repetidamente o mesmo jogo simples por tédio
- E. Pesquisar um tema para um projeto escolar
- F. Ver vídeos até às 2 da manhã porque não consegues parar de clicar em «seguinte»
- G. Conversar por vídeo com um amigo para planear uma atividade de fim de semana
- H. Verificar notificações a cada 5 minutos enquanto fazes os trabalhos de casa

Atividades digitais nutritivas (energizantes, com propósito)	Atividades sem valor (esgotantes, sem sentido)

Parte B: O meu plano de dieta digital

Pense no dia de ontem. Como foi a tua «dieta digital»?

Uma atividade «nutritiva» que fiz:

Como é que me senti depois disso?

Uma atividade «caloria vazia» que fiz:

Como é que me senti depois?

Uma mudança que eu poderia fazer para melhorar a minha dieta digital:

Atividade 3: A minha caixa de ferramentas para o equilíbrio com o ecrã

Objetivo: Aprender a regular as emoções e a gerir o stress relacionado com o ecrã.

Tempo: 20 minutos

A situação: Às vezes, sentimo-nos sobrecarregados, cansados, ansiosos ou stressados devido aos nossos hábitos de utilização de ecrãs. Ter uma «caixa de ferramentas» com estratégias ajuda-nos a sentir-nos melhor!

Parte A: O Desafio da Estratégia de Desligar o Ecrã

Quando te sentes ESGOTADO (cansado, stressado, sobrecarregado) por passar demasiado tempo em frente ao ecrã, qual é a «ferramenta de relaxamento» que funciona melhor para ti? Assinala as tuas 2 favoritas e explica porquê.

Ferramenta	Descrição
A. A Reinicialização de 5 Respirações	Respirar 5 vezes de forma lenta e profunda antes e depois de usar os ecrãs
B. A pausa para se movimentar	Levantar-se, alongar-se ou dar um pequeno passeio a cada 30 minutos
C. O Diário dos Sentimentos	Anotar como te sentes antes e depois das atividades com ecrãs
D. A conversa	Partilhar os teus sentimentos com um adulto de confiança, um amigo ou um familiar
E. O truque do temporizador	Definir um temporizador antes de começar, para não perder a noção do tempo
F. O Pôr-do-Sol Digital	Desligar todos os ecrãs 30 a 60 minutos antes de ir para a cama

Por que escolheste estes dois?

Ferramenta ____:

Ferramenta ____:

Parte B: Resposta ao Cenário

Lê esta situação:

«Fiquei a ver vídeos depois das aulas porque me sentia aborrecido. Três horas depois, os meus olhos doíam, perdi o jantar e senti-me irritado. Não fiz os trabalhos de casa e agora estou stressado.»

Que sinais de alerta surgiram que o aluno ignorou?

Que ferramenta(s) da caixa de ferramentas poderia(m) ter ajudado? Como?

O que poderia este aluno fazer **de DIFERENTE** da próxima vez que se sentir entediado depois das aulas?

Atividade 4: Avaliação dos hábitos de jogos e tempo de ecrã

Objetivo: Desenvolver o pensamento crítico sobre os hábitos pessoais de utilização de ecrãs e jogos.

Duração: 20 minutos

O Desafio: Sê honesto contigo mesmo! Esta é uma autoavaliação individual para te ajudar a compreender melhor os teus hábitos. Não há respostas erradas, apenas respostas honestas.

Parte A: Autoavaliação rápida

Lê cada afirmação e assinala a opção que melhor se adequa a ti:

Afirmação	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Consigo deixar de usar ecrãs quando preciso, sem me sentir muito incomodado.	☐	☐	☐	☐
Perco a noção do tempo quando estou no meu dispositivo.	☐	☐	☐	☐
O tempo que passo a usar o ecrã afeta o meu sono (fico acordado até tarde, tenho dificuldade em adormecer).	☐	☐	☐	☐
Sinto-me ansioso ou irritado quando não posso usar o meu dispositivo.	☐	☐	☐	☐
Prefiro os ecrãs a passar tempo com amigos ou família pessoalmente.	☐	☐	☐	☐
Sinto-me satisfeito e com energia depois de passar tempo em frente ao ecrã.	☐	☐	☐	☐
Tenho passatempos e atividades de que gosto que não envolvem ecrãs.	☐	☐	☐	☐

Parte B: As perguntas para «refletir»

Pense na sua aplicação ou jogo mais utilizado. Responda com sinceridade:

1. Porque é que costumo começar a usá-lo?

- ☐ Estou aborrecido
- ☐ Estou stressado e quero escapar
- ☐ É apenas um hábito, nem sequer penso nisso
- ☐ Tenho um objetivo específico (aprender, criar, interagir)
- ☐ Os meus amigos estão a usá-lo

2. Como é que me sinto normalmente DEPOIS de o usar durante muito tempo?

- ☐ Energizado e feliz
- ☐ Relaxado e satisfeito
- ☐ Cansado, mas bem
- ☐ Esgotado e a desejar ter feito outra coisa
- ☐ Estressado ou ansioso

3. Se não pudesse usar ecrãs durante um dia inteiro, sentir-me-ia:
4. Uma atividade offline que me faz sentir tão bem (ou melhor) do que o tempo passado em frente ao ecrã:

Parte C: Hábitos saudáveis vs. problemáticos

Lê estas duas descrições. Qual delas se parece mais contigo? Sê sincero!

Hábitos saudáveis	Sinais de alerta
Jogar/passar tempo em frente ao ecrã é UMA das várias atividades de que gosto	Perdi o interesse em atividades de que costumava gostar
Consigo parar quando me pedem, sem grande frustração	Fico muito zangado ou chateado quando tenho de parar
O meu sono, os trabalhos de casa e as minhas amizades estão bem	As minhas notas, o meu sono ou as minhas relações estão a ser afetados
Sinto-me bem depois de passar tempo em frente ao ecrã	Sinto-me frequentemente culpado ou como se tivesse desperdiçado tempo

Acho que os meus hábitos são, na sua maioria: ☐ Saudáveis ☐ Um meio-termo ☐ Precisam de ser melhorados

Uma pequena mudança que eu poderia fazer esta semana:

Atividade 5: O meu compromisso com o equilíbrio no uso de ecrãs

Objetivo: Assumir um compromisso pessoal com hábitos saudáveis e equilibrados no uso de ecrãs.

Tempo: 15 minutos

Parte A: As minhas 5 promessas

Preenche cada promessa com as tuas próprias palavras:

1. LIMITES: Vou parar de usar ecrãs pelo menos ____ minutos antes de ir para a cama porque...
2. PAUSAS: Quando utilizar ecrãs, farei uma pausa a cada ____ minutos...
3. CONSCIÊNCIA: Antes de pegar no meu dispositivo, vou perguntar a mim mesmo...
5. RELAÇÕES: Vou proteger as minhas relações presenciais ao...

Parte B: O meu objetivo de bem-estar digital

Esta semana, a minha ÚNICA meta específica para hábitos mais saudáveis com os ecrãs é:

Saberei que tive sucesso quando:

Assinatura de um Campeão do Equilíbrio digital:

Comprometo-me a criar hábitos digitais mais saudáveis que apoiem o meu bem-estar, as minhas relações e os meus objetivos.

Nome: _____

Data: _____

Testemunhado por (opcional — um amigo, colega de turma ou professor): _____

Assinatura de um Grande Cidadão da comunidade Digital Harmony: _____

Digital Harmony WP3 - Módulo 1

Missões Online Digital Harmony

Missão 1: A verificação do “Clima” do Ecrã

Tema: Regulação Emocional (Como te sentes neste momento?)

Tema: Automonitorização (Como é que o tempo passado em frente ao ecrã te afeta?)

A tarefa: Nos próximos 3 dias, serás o cientista do teu próprio corpo e mente.

O que fazer: Sempre que terminares de usar um ecrã (telemóvel, tablet, computador, televisão, consola de jogos), abre um caderno ou documento. Anota:

- ✓ A aplicação ou atividade que utilizaste
- ✓ Quanto tempo o utilizaste
- ✓ O teu «Clima corporal» e «Clima emocional» depois:

Ensolarado	Nublado	Tempestuoso
Energizado, feliz, os olhos estão bem	Um pouco cansado, "meh", sem concentração	Exausto, mal-humorado, os olhos doem, dor de cabeça

A reflexão: No final do Dia 3, olha para o teu registo. Que atividades te deixaram «ensolarado»? Quais é que te deixaram «tempestuoso»? Consegues passar menos 15 minutos nas zonas «tempestuosas» amanhã e substituí-las por algo que te mantenha «ensolarado»?

Missão 2: O Detetive da Nutrição Digital

Tema: Nutrição Digital (Alimente a sua mente com sabedoria!)

A tarefa: descobre quais dos teus hábitos de ecrã são «alimento para o cérebro» e quais são «calorias vazias».

O que fazer: Durante 3 dias, classifica TODAS as atividades que realizas no ecrã numa destas categorias:

Nutritivo	Calorias Vazias
Aprender algo novo	Navegar sem objetivo
Criar algo (arte, vídeos, escrita)	Assistir a vídeos em reprodução automática sem parar
Conectar-se de forma significativa com alguém	Verificar notificações por hábito

Resolver problemas ou desenvolver competências	Jogar jogos só porque estás aborrecido
--	--

No final de cada dia, conta quantas atividades se enquadram em cada categoria.

A reflexão: analisa os teus resultados de 3 dias.

- ✓ Qual é a tua proporção entre «calorias nutritivas e calorias vazias»?
- ✓ Que hábito de «calorias vazias» poderias reduzir em apenas 10 minutos amanhã?
- ✓ Que atividade «nutritiva» poderias fazer mais? Escreve uma troca que vais tentar: «Em vez de _____, vou _____.»

Missão 3: A Experiência «Sem Ecrãs»

Tema: Regulação emocional (Desliga-te para recarregar!)

A tarefa: Testa o que acontece ao teu corpo, humor e sono quando crias momentos sem ecrãs.

O que fazer: Escolhe UM destes desafios e experimenta-o durante 5 dias:

Desafio A - O Pôr-do-sol Digital

Desliga TODAS as telas pelo menos 30 minutos antes de ires para a cama. Em vez disso, faz algo tranquilo (ler, desenhar, alongar-te, conversar com a família).

Desafio B - O Mestre das Pausas

A cada 30 minutos de tempo de ecrã, faz uma pausa de 5 minutos sem ecrãs (caminha, faz alongamentos, olha pela janela, respira profundamente).

Desafio C - A Refeição Presente

Mantem todos os dispositivos afastados durante pelo menos uma refeição por dia. Concentra-te na comida e nas pessoas à sua volta.

Regista cada dia: ✓ Consegui completar o desafio? Como me senti?

A Reflexão: Após 5 dias, responde: Qual foi o dia mais difícil? Qual foi o mais fácil? Que mudanças notaste no teu sono, humor ou energia? Vais manter este hábito? Porquê ou porque não?

Missão 4: A Busca pela Conexão

Tema: Conexão presencial (A presença real é importante!)

A tarefa: Descobre a diferença entre a ligação através do ecrã e a ligação presencial.

O que fazer: Conclui estas 3 mini-missões durante a próxima semana:

Missão A - A conversa sem dispositivos

Tem uma conversa de 10 minutos com um familiar ou amigo SEM telemóveis à vista. Coloca-os noutro quarto. Ouve atentamente e faz perguntas.

Missão B - A Entrevista de Memórias

Pede a um dos teus pais, avós ou um familiar mais velho para te contar uma história da vida deles, algo engraçado, importante ou surpreendente. Ouve sem consultar nenhum dispositivo. Anota uma coisa que tenhas aprendido.

Missão C - A verificação da presença

Repara 3 vezes quando tu (ou outra pessoa) pegares no telemóvel durante uma conversa ou atividade partilhada. O que aconteceu à ligação nesse momento?

A Reflexão: Depois de completares todas as 3 missões, responde: Como é que as conversas sem dispositivos foram diferentes? O que é que reparaste que poderias ter perdido se estivesses a olhar para um ecrã? Qual é uma coisa que queres fazer de forma diferente com as pessoas de quem gostas?

Missão 5: O meu código de equilíbrio de ecrã

Tema: Compromisso pessoal (Cria a tua vida digital!)

A tarefa: Cria o teu «Código de Equilíbrio do Ecrã» pessoal - as tuas próprias regras para uma relação mais saudável com a tecnologia.

O que fazer: Olha para trás, para as tuas missões. Pensa no que aprendeste sobre ti mesmo. Depois, cria o teu código pessoal:

Passo 1: Identifica os teus padrões

Um hábito de utilização do ecrã que me AJUDA: _____

Um hábito de utilização de ecrãs que quero MUDAR: _____

O meu maior desafio com os ecrãs é: _____

Passo 2: Escreve as tuas 3 promessas «Eu vou...»

Estas devem adequar-se à TUA vida e abordar os TEUS desafios.

Exemplo: «Vou desligar os ecrãs 30 minutos antes de ir para a cama.»

Exemplo: «Vou fazer uma pausa a cada hora quando estiver a jogar.»

Exemplo: «Vou guardar o meu telemóvel durante as refeições em família.»

Passo 3: Torna-o visível

Escreve o teu Código de Equilíbrio de Ecrãs num papel e coloca-o num local onde o vejas todos os dias (perto da tua secretária, no espelho ou como fundo de ecrã do telemóvel).

Reflexão: Porque escolheste estas promessas específicas? Qual delas será a mais difícil de cumprir? Quem pode ajudar-te a manter-te responsável? Verifica daqui a uma semana - como está a correr com o teu código?

Checklist de sucesso da missão

A minha checklist de sucesso da missão

Nome: _____

Objetivo: Concluir todas as 5 missões para te tornares um Guardião Digital Harmony.

Estado	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Verificação do tempo no ecrã	Registar o meu «Clima Corporal» e o «Clima Emocional» (ensolarado, nublado, tempestuoso) após a utilização do ecrã durante 3 dias.	Uma atividade que me deixa «Tempestuoso» é:
☐	2. Detetive de nutrição digital	Classificar as minhas atividades no ecrã em «Nutritivas» ou «Calorias Vazias» durante 3 dias.	Uma troca que vou fazer: Em vez de _____, vou _____.
☐	3. Experiência «Ecrã Desligado»	Concluir um desafio de desligar o ecrã (Pôr-do-sol Digital, Mestre da Pausa ou Refeição Presente) durante 5 dias.	A maior mudança que notei foi:
☐	4. Missão de conexão	Conclua as 3 missões: Conversa sem dispositivos, entrevista de memória e verificação de presença.	Algo que reparei sobre a conexão real:
☐	5. Código de Equilíbrio do Ecrã	Escrever as minhas 3 promessas pessoais «Eu vou...» e colocá-las num local onde as possa ver.	A minha promessa mais importante é:

Como usar esta Checklist:

1. Assinala a caixa à esquerda (☐) assim que terminar uma missão.
2. Preenche o espaço em branco: Escreve uma breve reflexão na coluna «A minha reflexão».
3. Passo final: Assim que todas as 5 caixas estiverem assinaladas, mostra isto ao teu professor ou a um dos teus pais para comemorar os teus novos superpoderes digitais!

Lembra-te:

"O equilíbrio com os ecrãs não tem a ver com ser perfeito ou abdicar da tecnologia, tem a ver com estar ATENTO. Haverá dias em que te sentirás 'ensolarado' e equilibrado; noutros, poderás cair em hábitos 'tempestuosos'. Isso é completamente normal! O importante é perceber como os ecrãs te afetam, aprender com os teus padrões e continuar a tentar. Os ecrãs devem trabalhar A TEU FAVOR, não controlar-te. Pequenas mudanças somam-se e dão grandes resultados. Tu consegues, Guardião do Equilíbrio com os Ecrãs!"

Módulo 2

Gentileza online e empatia cibernética



Digital Harmony WP3 - Módulo 2

Plano de aula

Público-alvo: Alunos do ensino básico (1.º ciclo e início do 2.º ciclo)

Duração: 90 minutos

Estrutura: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os alunos serão capazes de:

1. **Identificar** pelo menos três tipos de cyberbullying (por exemplo, insultos, exclusão, revelação de segredos).
2. **Demonstrar** estratégias empáticas utilizando «Pausa e Reflexão».
3. **Aplicar** técnicas de regulação emocional (atenção plena/manutenção de um diário) ao stress online.
4. **Formular** um «Compromisso de Bondade Digital» pessoal.

II. Cronograma da aula (90 minutos)

Hora	Unidade/Tópico	Tipo de atividade
0-15m	O peso das palavras	Introdutória (Grupo)
15-30 min	Mapeamento dos danos online	Atividade principal 1 (Interativa)
30-50 min	Empatia em ação: dramatização	Atividade Principal 2 (Grupo)
50-70 min	A «Pausa»: Regulação Emocional	Atividade Principal 3 (Ao ritmo de cada um/Individual)
70-85 min	O Compromisso Digital Harmony	Atividade Principal 4 (Interativa)
85-90 min	Reflexão e Conclusão	Encerramento/Avaliação

III. Descrições das Unidades e Atividades

1. Atividade introdutória: O peso das palavras (15 min)

- **Descrição:** Criar um ambiente seguro. Os professores apresentam o conceito de que as ações online têm «peso offline».
- **Atividade: «Pensa numa ocasião».** O professor lê em voz alta: *«Pensa numa ocasião em que alguém foi tratado injustamente online. Como te sentirias se estivesses no lugar dessa pessoa?»*
 - Os alunos anotam uma palavra num post-it (ou quadro digital) que represente esse sentimento.
 - **Elemento interativo:** Agrupa as palavras para visualizar o «Impacto Emocional» mencionado na Secção 2.2.

2. Atividade Principal 1: Decodificar o Ecrã (15 min)

- **Descrição:** Compreender os tipos de cyberbullying.
- **Atividade: A Classificação do Cyberbullying.** Utilizando a tabela da Secção 2.2, os alunos trabalham em pares para associar «Cenários» a «Tipos» (Insultos, difamação, etc.).
 - *Exemplo:* «Excluir alguém de um grupo de jogos online» **Exclusão**.
- **Objetivo:** Ajudar os alunos a reconhecer o dano mesmo quando este é «subtil».

3. Atividade Principal 2: Encenação de Responsabilidade (20 min)

- **Descrição:** Praticar estratégias de resposta ao cyberbullying e ao humor online.
- **Atividade: Troca de Cenários.** Os alunos encenam o «Cenário do Meme» da Secção 2.6.
 - Papéis: O que partilha, o Alvo e o Espectador.
 - **A reviravolta:** Devem representar a cena duas vezes - uma vez em que a situação se agrava e outra em que o Espectador usa «Linguagem Empática» (por exemplo, *«Compreendo porque te sentes chateado, vamos falar sobre o que podemos fazer a seguir»*).

4. Atividade Principal 3: A Zona de Descompressão (20 min)

- **Descrição:** Gerir o stress online através da autorregulação.
- **Atividade: O Diário de Empatia Digital e Mindfulness.**
 - **Individual:** Os alunos começam a sua primeira entrada no «Diário de Empatia Digital» (da Secção 2.6).
 - **Instruções:** O professor conduz um exercício de «Respiração Profunda» de 2 minutos (Secção 2.4).
 - **Reflexão:** Os alunos anotam qual a estratégia (Respiração, Pausa do Ecrã ou Diário) com que se sentem mais à vontade.

5. Atividade Principal 4: A Nossa Pegada Digital (15 min)

- **Descrição:** Passar de «não causar danos» para «fazer o bem ativamente».
- **Atividade: O Compromisso com a Bondade Digital.**
 - Os alunos criam 3 compromissos pessoais (por exemplo, «*Vou pensar antes de publicar*», «*Vou apoiar os colegas que se sintam excluídos*»).
 - **Elemento interativo:** Os compromissos são concebidos como «imagens criativas» (cartazes ou infográficos) para serem exibidos na sala de aula ou no espaço virtual.

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

- **Atividade de encerramento: O Efeito Cascata.**
 - Os alunos sentam-se em círculo. Cada aluno partilha **uma ação** que irá realizar na próxima semana para promover o equilíbrio digital.
- **Avaliação formativa:** O professor observa durante a dramatização: *Os alunos estão a praticar a escuta ativa?*
 - **Ficha de avaliação final:** Os alunos devem responder: «*Qual é uma forma de saber se uma piada ultrapassou os limites e se tornou cyberbullying?*»

Digital Harmony WP3 - Módulo 2

Fichas de atividades interativas Digital Harmony

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: A Sala de investigação do Detetive

Objetivo: Identificar diferentes «Sombras Digitais» (Ciberbullying).

O Desafio: Lê os cenários abaixo. Usa as tuas «Ferramentas de Detetive» para escrever o tipo correto de comportamento.

- **Opções:** Exclusão, Insultos, Revelação de segredos, Assédio.
- 1. **Cenário:** Alguém partilha um desenho privado e embaraçoso que fizeste sem te perguntar primeiro.
 - **A tua resposta:** _____
- 2. **Cenário:** És propositadamente bloqueado ou excluído do chat de grupo da turma para que não possas ver a ajuda com os trabalhos de casa.
 - **A tua resposta:** _____
- 3. **Situação:** Duas pessoas estão a trocar insultos agressivos e ofensivos num chat de jogo online.
 - **A tua resposta:** _____

Atividade 2: O Desafio de ver com empatia (ver com «óculos do coração»)

Objetivo: Praticar a empatia e respostas de apoio.

A situação: Um colega de turma publica: «Trabalhei tanto no meu projeto e mesmo assim não me saí bem. Sinto vontade de desistir.»

O desafio: Não te limites a «gostar» da publicação. Consegues escrever duas respostas gentis diferentes?

1. **Um comentário público para animá-lo:**

2. **Uma mensagem privada para mostrar que estás ao lado dele:**

Atividade 3: A minha caixa de ferramentas para acalmar

Objetivo: Aprender a regular o teu «Clima Interno».

O desafio: Quando te sentes **agitado** (zangado/ansioso) online, qual é a ferramenta que usas para te acalmar que funciona melhor para ti? Faz um círculo à volta da tua favorita e explica porquê.

- **A.** A Respiração Profunda de 4 Segundos.
- **B.** A pausa de 15 minutos do ecrã.
- **C.** «Conversar» com um adulto.
- **D.** Escrever os meus sentimentos num diário.

Por que escolheste essa opção?

Atividade 4: O “Meme” da Verificação Instintiva

Objetivo: Pensamento crítico antes de partilhar.

O desafio: Imagina que vês um meme «engraçado» de um aluno que tropeçou na cantina. Toda a gente o está a partilhar.

Faz a ti próprio estas três perguntas:

1. Gostarias de ser a pessoa nesta foto? **Sim / Não**
2. Este meme está a ajudar ou a prejudicar a nossa comunidade? **A ajudar / A prejudicar**
3. Qual é a jogada **do Ninja da Bondade** aqui? (Assinala uma opção):
 - ☐ Partilhá-lo apenas com o meu melhor amigo.
 - ☐ Apagar e não responder.
 - ☐ Dizer em privado ao remetente que pode ser ofensivo.

Atividade 5: O meu Compromisso Digital Harmony

Objetivo: Assume o teu compromisso pessoal com a Cidadania Digital.

O desafio: Escreve as **tuas 3 promessas**. Estas são as tuas regras para sempre que pegares num dispositivo.

1. **Eu vou** _____
2. **Eu vou** _____
3. **Eu vou** _____

Assinatura de um Grande Cidadão Digital Harmony: _____

Digital Harmony WP3 – Módulo 2

Missões Online Digital Harmony

Missão 1: A verificação do «Clima Online»

Tema: Regulação Emocional (Como te sentes neste momento?)

A tarefa: Nos próximos 3 dias, serás o cientista do teu próprio cérebro.

- **O que fazer:** Sempre que terminares de usar uma aplicação ou um jogo, abre um documento em branco ou pega num caderno. Anota o nome da aplicação e o teu «Clima Interno».
 - **Ensolarado:** Sentes-te feliz e com energia.
 - **Nublado:** Sentes-te um pouco «meh», aborrecido ou solitário.
 - **Tempestuoso:** Sentes-te zangado, com ciúmes ou stressado.
- **A reflexão:** No final do dia 3, olha para a tua lista. Quais os espaços digitais que te mantêm «ensolarado» e quais os que te deixam «tempestuoso»? Consegues optar por passar menos 10 minutos nas zonas «tempestuosas» amanhã?

Missão 2: O Desafio «Pausa e Reproduzir»

Tema: Empatia e resposta (espera antes de escreveres!)

A tarefa: Pratica o teu «botão de pausa interno».

- **O que fazer:** Hoje, sempre que sentires uma emoção forte online (como querer escrever uma resposta maldosa ou uma piada «engraçada», mas ofensiva), tens de **fazer uma pausa**.
- **A reflexão:** Conta até 10 lentamente. Enquanto contas, pergunta a ti mesmo: «*Esta mensagem representa quem eu quero ser?*» **O teu resultado:** No teu diário pessoal, escreve uma ocasião em que conseguiste «pausar» com sucesso. O que escolheste fazer em vez de clicar em enviar? (Apagaste? Alterei as palavras? Afastaste-te?)

Missão 3: O «Presente Invisível» (Ninja da Bondade)

Tema: Bondade online (O efeito cascata)

A tarefa: Usa as tuas palavras para animar alguém sem que essa pessoa o espere.

- **O que fazer:** Encontra hoje 3 pessoas diferentes online (amigos, colegas de turma ou criadores de que gostas). Deixa um «Comentário de Harmonia» para cada um.
- **As Regras:** O teu comentário deve ser **Verdadeiro, Específico e Positivo**. (Em vez de apenas «Fixe», tenta «Gostei muito das cores que usaste neste desenho!»).

- **A reflexão:** Anota como te sentiste quando eles responderam. O teu «Clima Interno» ficou mais ensolarado por teres sido gentil?

Missão 4: O Caso do Detetive Digital

Tema: Identificar o cyberbullying (Verdade vs. Sombra)

A tarefa: Identifica a diferença entre uma piada e uma «Sombra Digital».

- **O que fazer:** Lê estes três cenários rápidos e decide: **Trata-se de cyberbullying?**
 1. *Cenário A:* Um chat em grupo é renomeado para «O Clube Sem [Nome]» para excluir um colega de turma específico.
 2. *Cenário B:* Um amigo envia-te um meme de um gato a cair.
 3. *Cenário C:* Alguém publica uma foto privada e embaraçosa de um colega sem pedir autorização.
- **A reflexão:** Para cada «Sombra» (A e C), escreve uma frase que poderias dizer a um professor ou a um adulto de confiança para denunciar o caso. **Porque é importante defender os outros?**

Missão 5: O Código da Harmonia (O meu compromisso)

Tema: Cidadania Digital (A tua identidade futura)

A tarefa: Cria as tuas próprias «Regras de Honra Online».

- **O que fazer:** Revê as tuas missões. Que tipo de Cidadão Digital queres ser?
- **O Desafio:** Escreve 3 promessas simples para ti mesmo, começando com «**Eu vou...**»
 - *Exemplo:* «Vou verificar se uma história é verdadeira antes de a partilhar.»
 - *Exemplo:* «Vou fazer uma pausa do ecrã se me sentir "agitado"».
- **O passo final:** Guarda este compromisso como fundo de ecrã do teu telemóvel ou tablet, ou escreve-o num post-it.

Checklist do sucesso da missão

A Minha Checklist para o sucesso da missão

Nome: _____

Objetivo: Concluir todas as 5 missões para te tornares um **Guardião Digital Harmony**.

Estado	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Clima online	Acompanhar o meu «Clima Interno» (ensolarado, nublado, tempestuoso) durante 3 dias.	Uma aplicação que me deixa «Tempestuoso» é:
☐	2. Pausar e Reproduzir	Usar o meu «Botão de Pausa Interna» pelo menos uma vez quando me sentir zangado.	Em vez de escrever, optei por:
☐	3. Ninja da Bondade	Enviar 3 «Mensagens de Harmonia» (Verdadeiras, Específicas e Positivas).	A melhor resposta que recebi foi:
☐	4. Detetive Digital	Identificar corretamente as «Sombras Digitais» nos 3 cenários.	A comunicação é importante porque:
☐	5. O Código da Harmonia	Escrever as minhas 3 promessas «Eu vou...» e mantê-las perto do meu ecrã.	A minha promessa a mim mesmo é:

Como usar esta Checklist:

1. Assinala a caixa à esquerda (☐) assim que terminares uma missão.
2. **Preenche o espaço em branco:** Escreve uma breve reflexão na coluna «A minha reflexão».
3. **Passo final:** Assim que todas as 5 caixas estiverem marcadas, mostra isto ao teu professor ou a um dos teus pais para comemorar os teus novos **superpoderes digitais!**

Lembra-te, a harmonia digital não tem a ver com ser perfeito, tem a ver com estar atento. Se tiveres um dia «tempestuoso», usa as tuas ferramentas e tenta novamente amanhã. Tu consegues!

Módulo 3

Construir uma Identidade Digital Saudável

Digital Harmony WP3 - Módulo 3

Plano de aula

Público-alvo: Alunos do ensino básico (1.º ciclo e início do 2.º ciclo)

Duração: 90 minutos

Estrutura: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os alunos serão capazes de:

1. **Definir** identidade digital e descrever pelo menos três aspetos que a moldam (publicações, mensagens, fotografias, gostos, nomes de utilizador).
2. **Identificar** 2-3 valores digitais pessoais e explicar como os valores orientam o comportamento online.
3. **Reconhecer** a diferença entre conteúdo selecionado e a vida real e **descrever** como isso afeta os sentimentos e a autoimagem.
4. **Aplicar** estratégias básicas de privacidade e segurança (partilha segura, consentimento, informações privadas, definições de privacidade).
5. **Utilizar** uma checklist simples para decidir o que fazer quando a informação gerada por IA parecer confusa ou pouco fiável.
6. **Criar** um breve Compromisso de Identidade Digital pessoal para promover uma presença online mais saudável e respeitosa.

II. Plano da aula (90 minutos)

Hora	Unidade/Tópico	Tipo de atividade
0–10 min	«A minha foto online»	Introdutória (Grupo + Individual)
10–25 min	Tópico 1: O que é a identidade digital?	Atividade principal 1 (interativa)
25–45 min	Tópico 2: Valores digitais - Quem queres ser online?	Atividade principal 2 (em grupo)
45–60 min	Tópico 3: Privacidade online e partilha segura	Atividade principal 3 (Interativa + Trabalho em pares)
60–75 min	Tópico 4: Conteúdo selecionado vs. vida real	Atividade principal 4 (reflexiva)
75–85 min	Tópico 5: Segurança da IA - Confiar, Verificar e Perguntar	Atividade principal 5 (Interativa)
85–90 min	Encerramento: O Compromisso de Identidade Digital + Ficha de Saída	Encerramento/Avaliação

III. Descrições das unidades e atividades

1. Atividade introdutória: A minha imagem online (10 min)

- **Descrição:** Os alunos começam por reconhecer que tudo o que fazem online cria uma «imagem» de quem são. O professor estabelece um ambiente seguro e respeitoso e apresenta a ideia de identidade digital.
- **Atividade: Desenho rápido / Lista rápida**
 - 1º ciclo: Os alunos desenhavam uma personagem simples que os represente online (avatar). À sua volta, acrescentam pequenos ícones/palavras: jogos, emojis, passatempos, vídeos favoritos.
 - 2º ciclo: Os alunos enumeram os principais espaços online que utilizam (jogos, chats, aplicações, plataformas escolares). Ao lado de cada um, escrevem uma palavra que descreva como se comportam nesse espaço (divertido, calado, prestável, extrovertido, criativo).
 - Mini-Partilha: Os alunos partilham um aspeto de que se orgulham e outro sobre o qual querem refletir mais cuidadosamente.

2. Atividade Principal 1: O Iceberg da Identidade Digital (15 min)

- **Descrição:** Os alunos exploram o que constitui uma identidade digital, incluindo as partes visíveis e invisíveis (publicações, comentários, gostos, pesquisas, recolha de dados).
- **Atividade: «Brainstorming do Iceberg»**
 - O professor desenha um iceberg no quadro (ou usa um slide).
 - Os alunos sugerem o que fica «acima da água» (foto de perfil, publicações) e o que fica «abaixo da água» (histórico de pesquisa, gostos, dados de localização).
 - Os alunos trabalham em pares para listar 3 partes visíveis e 3 partes invisíveis da identidade digital.
 - Todo o grupo partilha as respostas.
 - O professor reforça: a identidade cresce mesmo quando não estamos a publicar nada.

3. Atividade Principal 2: Cartaz de Valores Digitais (20 min)

- **Descrição:** Os alunos identificam quais os valores que querem que orientem o seu comportamento online e relacionam esses valores com decisões digitais reais.
- **Atividade: «Quem quero ser online?»**
 - Os alunos escolhem 2-3 valores digitais (exemplos: gentileza, respeito, honestidade, curiosidade, responsabilidade, segurança).

- 1º ciclo: Os alunos criam um mini-cartaz com desenhos (coração = bondade, cadeado = privacidade, sorriso = respeito).
- 2º ciclo: Os alunos criam uma breve «declaração de valores» explicando como cada valor se traduz no comportamento real (por exemplo, «Respeito significa que pergunto antes de partilhar uma foto»).
- Passeio pela galeria: Os alunos circulam pela sala e observam os cartazes. Deixam um comentário positivo ou um autocolante no cartaz de um colega.

4. Atividade Principal 3: Privacidade e Partilha Segura - A Verificação do Semáforo (15 min)

- **Descrição:** Os alunos aprendem a diferença entre informação que é seguro partilhar e informação privada. Praticam a tomada de decisões utilizando uma Checklist simples.
- **Atividade: «Classificação de partilha verde/amarelo/vermelho»**
 - O professor lê exemplos: foto de animal de estimação, nome da escola, morada, música favorita, número de telefone, nome completo, local de férias.
 - Os alunos levantam um cartão colorido (ou usam os dedos): Verde = seguro, Amarelo = perguntar primeiro, Vermelho = manter privado.
 - Tarefa em pares: Os alunos escrevem 2 exemplos para cada categoria e comparam as respostas.
 - O professor reforça a importância do consentimento: perguntar antes de partilhar fotos de outras pessoas.

5. Atividade principal 4: Mundo Online vs. vida real – O que falta fora do enquadramento? (15 min)

Descrição: Os alunos exploram como as publicações online podem ser editadas ou encenadas. Refletem sobre emoções como comparação, inveja e pressão.

Atividade: «Fora do enquadramento»

- Mostre uma foto «perfeita» adequada à idade (ou descreva uma). Os alunos debatem o que pode estar a faltar: cansaço, stress, discussões, trabalho árduo, momentos aborrecidos.
- 1º ciclo: Os alunos desenharam o que está a acontecer fora do enquadramento.
- 2º ciclo: Os alunos escrevem uma breve reflexão: «Uma coisa que as fotos online não mostram é...»
- Discussão em grupo: Como podemos proteger os nossos sentimentos enquanto navegamos?

6. Atividade Principal 5: Segurança da IA - A Checklist da Confiança (10 min)

Descrição: Os alunos aprendem que as ferramentas de IA podem parecer confiáveis, mas estar erradas. Eles praticam a verificação de informações e o uso de valores para orientar as decisões.

Atividade: «IA: Facto ou Ficção?»

- O professor lê 3 afirmações curtas ao estilo da IA (algumas verdadeiras, outras falsas). Os alunos votam: Confiar / Verificar / Perguntar.
- Apresente a «Regra de Segurança da IA em 3 Passos»: 1) Faz uma pausa, 2) Verifica outra fonte, 3) Pergunta a um adulto de confiança se tiver dúvidas.

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

- **Atividade de encerramento: O Compromisso de Identidade Digital**
 - Os alunos escrevem 3 promessas que começam com «Eu vou...» para orientar a sua identidade digital (por exemplo, «Vou perguntar antes de partilhar», «Vou fazer uma pausa antes de publicar», «Não vou confiar na IA sem verificar»).
 - Ficha de avaliação (1 minuto): Os alunos respondem no papel:
 - 1) Uma coisa que molda a minha identidade digital é: _____
 - 2) Um valor que quero demonstrar online é: _____
 - 3) Uma coisa que vou manter privada é: _____

Notas do professor

- Mantenha a discussão num tom de apoio e evite pedir aos alunos que revelem contas pessoais ou nomes de utilizador reais.
- Lembre aos alunos: erros online podem acontecer, mas os valores ajudam-nos a corrigir e a melhorar.
- Incentive os alunos a pedir ajuda quando algo lhes parecer confuso ou desconfortável online.
- Se os alunos partilharem uma situação preocupante, siga os procedimentos de proteção da escola.

Digital Harmony WP3 - Módulo 3

Fichas de atividades Interativas Digital Harmony

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: A minha identidade digital em resumo

Objetivo: Identificar o que compõe a tua identidade digital.

O desafio: O desafio aqui é refletir sobre onde estás «online», quais as plataformas e aplicações que utilizas, e imaginar que te vês online pela primeira vez e compreender o que as pessoas sabem sobre ti a partir dos teus perfis online.

4. Enumera todos os teus espaços online (aplicações, jogos, chats):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. Agora, indica uma coisa que as pessoas possam descobrir sobre ti online:

6. Agora, indica uma coisa que QUERES que as pessoas saibam sobre ti online:

Atividade 2: O meu cartaz de valores digitais (versão mini)

Objetivo: O objetivo é apresentar uma versão mais curta da atividade do Cartaz dos Valores Digitais, como uma introdução à atividade mais abrangente.

Instruções: Assinala com um círculo 3 valores que são importantes para ti

Bondade Respeito Honestidade Segurança Responsabilidade Curiosidade Coragem
Justiça

Para cada valor, escreve um exemplo em que demonstras esse valor online:

1. Valor 1: _____ Exemplo online: _____

2. Valor 2: _____ Exemplo online: _____

3. Valor 3: _____ Exemplo online: _____

Atividade 3: O Semáforo da partilha

Objetivo: Praticar a avaliação do que deve partilhar online antes de publicar qualquer coisa.

O desafio: Escreva cada exemplo na caixa correta.

Exemplos:

a foto do meu animal de estimação, o meu número de telefone, o nome da minha escola, a minha música favorita, a minha morada, a minha palavra-passe, o meu passatempo.

VERDE (Seguro para partilhar):

AMARELO (Perguntar primeiro / ter cuidado):

VERMELHO (Manter em sigilo):

Atividade 4: Fora do enquadramento

Objetivo: Compreender que as publicações online podem ser selecionadas (editadas ou encenadas) e não mostram a história completa.

Cenário: Imagina que vês uma foto «perfeita» online. Pode ser alguém a sorrir nas férias, a mostrar uma roupa nova, a publicar comida ou a partilhar uma conquista fantástica.

Desafio: Antes de começares a comparar-te, pensa por um minuto e escreve três coisas que possam estar a acontecer fora do enquadramento e que a publicação NÃO mostra:

(Exemplos: stress, tédio, trabalho árduo, discussões, solidão, fracasso, cansaço, muitas repetições da foto, filtros de edição.)

A verificação da verdade:

Assinala o que pode ter acontecido antes de publicarem:

- ☐ Tiraram 20 fotos antes de escolherem a «melhor»
- ☐ Usaram filtros ou ferramentas de edição
- ☐ Sentiram-se nervosos ou inseguros
- ☐ Queriam que as pessoas gostassem deles/as
- ☐ Deixaram de fora a parte difícil do seu dia

Reflexão sobre os meus sentimentos

Quando vejo publicações como esta, às vezes sinto:

- ☐ inveja
- ☐ tristeza
- ☐ que não sou suficientemente bom/boa
- ☐ exclusão
- ☐ inspiração
- ☐ felicidade por quem está na foto
- ☐ confusão
- ☐ outro: _____

Reescrever a história

Escreve uma frase que te faça lembrar da verdade:

«Esta publicação mostra _____, mas não mostra _____.»

Atividade 5: Segurança da IA - Confiar, Verificar, Perguntar

Objetivo: Aprender a responder de forma segura e sensata quando a IA fornece informações e praticar a regra “Pausa - Verificar - Perguntar” antes de acreditar ou partilhar conteúdos gerados pela IA.

O desafio: Se uma ferramenta de IA te disser algo surpreendente, o que deves fazer?

- [] CONFIAR imediatamente
- [] VERIFICAR outra fonte
- [] PERGUNTAR a um adulto/professor de confiança

O meu Compromisso de Identidade Digital

Objetivo: Criar um conjunto pessoal de promessas (valores digitais) que orientem o teu comportamento online, protejam a tua privacidade e te ajudem a construir uma identidade digital saudável e respeitosa.

Eu vou _____

Eu vou _____

Eu vou _____

«Vou _____ antes de acreditar nisto.»

Assinatura: _____

Digital Harmony WP3 - Módulo 3

Missões Online Digital Harmony

Missão 1: O Diário da Identidade Digital

Tema: Identidade Digital (Que história estás a criar online?)

A tarefa: Nos próximos 3 dias, és o autor da tua própria história online.

- **O que fazer:** Sempre que terminares de usar uma aplicação, jogo, site ou chat em grupo, abre um documento ou caderno em branco e anota:
 - O nome da aplicação/plataforma: _____
 - O que fizeste lá (publicaste, viste, gostaste, comentaste, enviaste mensagens):

 - Como te comportaste (simpático, engraçado, calado, prestável, irritado, confiante, etc.): _____
- **A reflexão:** No final do Dia 3, lê o teu diário e responde:
 - Que espaços online mostram a melhor versão de ti?
 - Que espaços te fazem agir de forma diferente daquela que desejas?
 - Qual é um hábito que queres manter?
 - Qual é o hábito que queres mudar?

Missão 2: A Bússola dos Valores Digitais

Tema: Valores Digitais (Quem queres ser online?)

A tarefa: Cria a tua «Bússola Digital» pessoal, escolhendo valores que orientem as tuas escolhas online.

- **O que fazer:** Escolhe 3 valores digitais que mais te importam. Exemplos:
 - Bondade
 - Respeito
 - Honestidade
 - Responsabilidade
 - Coragem
 - Justiça
 - Segurança
 - Curiosidade
- Escreve os teus 3 valores abaixo:
 - _____

- _____
- _____
- Agora, para cada valor, escreve como se apresenta online:
 - Valor 1: _____
Como aparece online: _____
 - Valor 2: _____
Como aparece online: _____
 - Valor 3: _____
Como se apresenta online: _____
- Durante um dia inteiro, escolhe UM valor e pratica-o online.
 - *Exemplo: Se o teu valor for o respeito, podes evitar partilhar a foto de alguém sem pedir autorização.*
- **A reflexão:** No final do dia, escreve:
 - Um momento em que o teu valor te ajudou
 - Um momento em que foi difícil seguir o teu valor
 - O que aprendeste sobre ti mesmo

Missão 3: Desafio do Detetive da Privacidade

Tema: Privacidade e segurança online (O que deve permanecer privado?)

A tarefa: Torna-te um Detetive da Privacidade e verifica que informações podes estar a partilhar sem dares por isso.

- **O que fazer:** Escolhe UMA plataforma que utilizes (ou imagina uma, caso não te seja permitido verificar diretamente):
 - Nome da plataforma: _____
- Agora cria duas listas:
 - PÚBLICA (As pessoas podem ver):
 - _____
 - _____
 - _____
 - PRIVADA (Apenas eu / amigos / pessoas de confiança):
 - _____
 - _____

- _____
- Agora responde a estas perguntas de detetive:
 - Que informações esta plataforma solicita?
 - _____
 - _____
 - Ela realmente precisa dessas informações? Porquê / porque não?
 - _____
 - _____
 - Qual é a ÚNICA configuração de privacidade que alterarias para te sentires mais seguro?
 - _____
 - _____
- **Reflexão:** A privacidade não se refere apenas a estranhos. Trata-se também de proteger o teu Eu futuro. Escreve uma frase:
 - Uma coisa que vou manter privada online é _____
porque _____.

Missão 4: Verificação da realidade do conteúdo selecionado

Tema: Identidade online (destaques vs. vida real)

A tarefa: Treina o teu cérebro para te lembrares de que as publicações online são frequentemente «momentos de destaque», e não a vida real.

- **O que fazer:** Encontra UMA publicação online que pareça perfeita (uma foto, um vídeo, uma publicação de um influenciador ou alguém a exhibir algo).
 1. Pode ser sobre:
 - beleza
 - férias
 - dinheiro
 - conquistas
 - amizades
 - estilo de vida
 2. Descreve a tua publicação numa frase:

 3. Agora escreve 5 coisas que possam estar a faltar fora do enquadramento:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- **A Reflexão:** Responde com sinceridade:

1. Como é que este tipo de publicação te faz sentir?

☐ Inspirado/a ☐ Inveioso/a ☐ Triste ☐ “Não sou bom/a o suficiente” ☐ Feliz pelas pessoas da foto ☐ Irritado/a ☐ Outro: _____

2. Agora completa a frase:

Esta publicação mostra _____, mas não mostra _____.

Missão 5: Teste da Verdade da IA - Confiar, Verificar, Perguntar

Tema: Segurança da IA (a IA pode parecer correta, mesmo quando está errada!)

A tarefa: Aprende a responder com sensatez quando a IA te fornece informações.

- **O que fazer:** Faz uma pergunta relacionada com a escola a uma ferramenta de IA, como:
 - «Porque é que os vulcões entram em erupção?»
 - “Quais são os planetas por ordem?”
 - “Quem foi Marie Curie?”
 - “O que significa ‘democracia’?”
- Escreve a tua pergunta aqui: _____
- Copia a resposta da IA para o teu documento (ou resume-a aqui):

- Agora, segue a Regra de Segurança da IA:
 - Passo 1: PAUSA - Pergunta a ti mesmo: “Será que isto pode estar errado, mesmo que pareça seguro?”
 - Passo 2: VERIFICA - Verifica a resposta utilizando:
 - um site de confiança
 - um livro escolar
 - as notas do seu professor
 - outra fonte online
 - Escreve a fonte que utilizaste:

- Passo 3: PERGUNTA - Se ainda tiveres dúvidas, pergunta a um adulto de confiança ou a um professor.
- **Reflexão:** Responde às perguntas:
 - A IA estava correta? ☐ Sim ☐ Não ☐ Em algumas partes
 - O que faltou ou estava incorreto? _____
 - Quando é que a IA é útil? _____
 - Quando é que a IA é arriscada? _____

Checklist para o sucesso da missão

A Minha checklist para o sucesso da missão

Nome: _____

Objetivo: Concluir todas as 5 missões para me tornar um **Mestre dos seus próprios valores digitais**.

Estado	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Diário de Identidade Digital	Registar o que faço online durante 3 dias	Um hábito que quero mudar é... _____ _____
☐	2. Bússola de Valores Digitais	Escolher 3 valores + praticar um	Um valor que usei hoje foi... _____ _____
☐	3. Detetive da Privacidade	Identificar informações públicas/privadas	Uma configuração de privacidade que eu alteraria é... _____ _____
☐	4. Verificação da Realidade Curada	Lista das publicações que não aparecem	Um lembrete para mim mesmo é... _____ _____
☐	5. Teste da Verdade da IA	Pausa, Verifica, Pergunta	A IA pode estar errada porque... _____ _____

Como utilizar esta Checklist:

4. Assinala a caixa à esquerda (☐) assim que terminar uma missão.
5. **Preenche o espaço em branco:** Escreve uma breve reflexão na coluna «A minha reflexão».
6. **Passo final:** Assim que todas as 5 caixas estiverem assinaladas, mostra isto ao teu professor ou a um dos teus pais para comemorar os teus novos **superpoderes digitais!**

Usa os teus valores como bússola, protege a tua privacidade e faz sempre uma pausa antes de publicares. Se a IA te confundir, consulta outra fonte e pergunta a um adulto de confiança.

Módulo 4

Smartphones e redes sociais

Digital Harmony WP3 - Módulo 4

Plano de aula

Público-alvo: Alunos idosos

Duração: 90 minutos

Estrutura: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os idosos serão capazes de:

- **Identificar e utilizar** pelo menos três funcionalidades essenciais do smartphone (mensagens, fotos ou notificações) para facilitar o dia a dia.
- **Navegar** pelos ícones e botões básicos (Ligar/Desligar, Início, Wi-Fi, Bateria) com menos ansiedade.
- **Interagir** nas redes sociais através de uma ação simples (curtir ou comentar) e compreender comportamentos comuns entre os jovens (stories/tendências).
- **Aplicar** estratégias pessoais para manter a calma ao deparar-se com pop-ups digitais inesperados ou muita coisa a acontecer ao mesmo tempo no ecrã.

II. Horário da aula (90 minutos)

Hora	Unidade/Tópico	Tipo de atividade
0-15m	A Bússola Digital: Ícones e Botões	Introdutória (Exploração em Grupo)
15-35 m	O Laboratório de Conexão: Mensagens e meios de comunicação	Atividade Principal 1 (Trabalho Interativo em Pares)
35-55 min	Descodificar o Feed: Redes Sociais	Atividade Principal 2 (Observação Guiada)
55-75 min	A Ponte: Compreender as tendências da juventude	Atividade Principal 3 (Cenário e Discussão)
75-85 min	O meu roteiro de confiança: criação de regras	Atividade Principal 4 (Recursos Visuais Criativos)
85-90 min	A Volta da Vitória: Reflexão	Encerramento/Avaliação

III. Descrições das Unidades e Atividades

1. Atividade introdutória: A Bússola Digital (15 min)

- **Descrição:** Criar um ambiente de apoio e identificar a «linguagem» dos ícones.
- **Atividade:** «A Caça ao Tesouro dos Ícones».
 - Os participantes observam as suas próprias barras de notificações para identificar um ícone familiar e um ícone desconhecido.
- **Elemento interativo:** Partilhe em pequenos grupos para normalizar a confusão e destacar símbolos comuns como Wi-Fi, Bateria e Modo Avião.

2. Atividade Principal 1: O Laboratório de Conexão (20 min)

- **Descrição:** Passar da teoria para a comunicação prática.
- **Atividade:** «A Missão Tripla».
 - Em pares, os alunos praticam enviar uma mensagem de texto («Olá»), tirar e anexar uma foto e gravar uma breve nota de voz.
- **Objetivo:** Demonstrar que a comunicação não é uma corrida e pode ser feita ao ritmo de cada um.

3. Atividade Principal 2: Decodificar o Feed (20 min)

- **Descrição:** Navegar pelas estruturas das redes sociais de forma lenta e intencional.
- **Atividade:** «A Anatomia dos Ícones».
 - Usando exemplos de publicações (Facebook/Instagram), os alunos identificam os símbolos «Gosto» (Coração), «Comentar» (Balão de Diálogo) e «Partilhar» (Avião de Papel).
- **Elemento interativo:** Praticar «Curtir» ou «Guardar» uma publicação para se familiarizarem com interações sem pressão.

4. Atividade Principal 3: A Ponte (20 min)

- **Descrição:** Compreender o impacto emocional das redes sociais nas gerações mais jovens.
- **Atividade:** «A perspetiva da avó/do avô».
 - Revisão do cenário «A história da cara engraçada».
 - Os alunos discutem como podem oferecer apoio emocional (por exemplo, «Um momento não define quem tu és») sem precisarem de resolver o problema técnico em si.

5. Atividade Principal 4: O Meu Roteiro de Confiança (10 min)

- **Descrição:** Resumir os limites digitais pessoais.
- **Atividade:** «Cartaz das Regras de Confiança».
 - Os alunos anotam 3 «Regras de Honra» pessoais, tais como «Vou fazer uma pausa se me sentir agitado» ou «Vou perguntar ao meu neto qual é a sua tendência favorita».

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

- **Atividade de encerramento: A Descoberta Digital.**
 - Cada aluno partilha **uma** ação no smartphone que agora considera mais fácil do que há 90 minutos.
- **Avaliação formativa:** O facilitador observa durante o «Laboratório de Conexão» se os alunos conseguem encontrar o ícone do avião de papel «Enviar».
- **Ficha de avaliação:** Indique um ícone que reconheça e uma pessoa a quem enviará uma mensagem esta semana.

Digital Harmony WP3 - Módulo 4

Fichas com atividades interativas Digital Harmony

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: O Detetive de Ícones

Objetivo: Identificar diferentes funcionalidades e símbolos de estado dos smartphones.

O Desafio: Observe as descrições abaixo. Use as suas «Ferramentas de Detetive» para escrever o nome correto do ícone ao lado de cada um.

Opções: Wi-Fi, Bateria, Definições (engrenagem), Modo avião...

- **Cenário:** Vê um símbolo que se parece com uma pequena ventoinha. Indica que está ligado à Internet em casa.

A sua resposta: _____

- **Situação:** Vê um pequeno avião na parte superior do ecrã. Repara que não consegue receber chamadas.

A sua resposta: _____

- **Cenário:** Quere alterar o seu tom de toque ou ajustar o tamanho do texto. Procura o símbolo que se parece com uma roda mecânica ou uma engrenagem.

A sua resposta: _____

Atividade 2: O Desafio dos «Óculos-Coração»

Objetivo: Praticar a comunicação intergeracional solidária.

A situação: O seu neto diz-lhe: «Sinto-me muito stressado porque toda a gente está a aderir a uma nova tendência de vídeos e sinto-me aborrecido porque não quero fazer isso».

O Desafio: Não ignore simplesmente. Coloque os seus «Óculos do Coração» e escreva duas respostas de apoio.

- **Uma resposta verbal para o tranquilizar:**

- **Uma breve «Mensagem de Harmonia» (mensagem de texto ou nota de voz) para enviar mais tarde:**

Atividade 3: A minha caixa de ferramentas de confiança

Objetivo: Aprender a manter a calma quando a tecnologia parece «demasiado rápida».

O Desafio: Quando se sentir **agitado** (confuso ou sobrecarregado) nas redes sociais, qual a ferramenta que funciona melhor para se acalmar?

Circule a sua opção favorita e explique porquê.

- A. O «Botão de Pausa Interna» (Respira fundo).
- B. A «Pausa do Ecrã» (Afastar-se por 5 minutos).
- C. A «Desaceleração das redes sociais» (Deslize apenas com um dedo).
- D. Pedir ajuda a um amigo de confiança ou a um neto.

Por que escolheu esta opção?

Atividade 4: A «verificação instintiva» das redes sociais

Objetivo: Pensamento crítico antes de interagir com uma publicação.

O desafio: Imagine que vê uma foto bonita do jardim de um vizinho no seu feed.

Faça a si próprio estas três perguntas:

1. Reconheço a pessoa que publicou isto? **Sim / Não.**
2. Esta é uma publicação positiva que eu queira ver? **Sim / Não.**
3. Qual é a ação **de Descoberta Digital** neste caso? (Assinala uma opção):
 - ☐ [] Toque no «Coração» para gostar e mostrar apoio.
 - ☐ [] Marque como favorito/guarde para ver as flores mais tarde.
 - ☐ [] Deixe um comentário curto e simpático, como «Lindo!».

Atividade 5: O meu compromisso de confiança no smartphone

Objetivo: Assuma o compromisso pessoal de desfrutar da vida digital.

O Desafio: Escreva as **suas 3 promessas**. Estas são as regras que deve usar no seu dispositivo.

1. **Eu vou** _____
2. **Eu vou** _____
3. **Eu vou** _____

Assinatura de um Grande Cidadão Digital Harmony:

Digital Harmony WP3 - Módulo 4

Missões Online Digital Harmony

Missão 1: O Relatório do «Clima Digital»

Tema: Regulação Emocional (Como é que o ecrã o faz sentir?)

A tarefa: Durante os próximos 3 dias, observe como diferentes atividades no smartphone alteram o seu humor.

O que fazer: Sempre que terminar de usar uma aplicação (como Mensagens, Facebook ou a Câmara), reserve um momento para verificar o seu «Clima Interno».

- **Ensolarado:** Sente-se conectado, feliz ou informado.
- **Nublado:** Sente-se um pouco «meh», aborrecido ou ligeiramente confuso.
- **Tempestuoso:** Sente-se sobrecarregado, ansioso ou frustrado por causa de um feed rápido ou de uma notificação.

A reflexão: Que atividades o mantêm «ensolarado» e quais o deixam «tempestuoso»? Consegue optar por passar mais tempo nas zonas «ensolaradas» amanhã?

Missão 2: O botão «Pausa Interna»

Tema: Confiança e segurança (Mantém o controlo!)

A tarefa: Pratique a sua «Reinicialização em 3 Passos» quando a tecnologia parecer demasiado rápida.

O que fazer: Hoje, se encontrar um ícone que não reconheça ou um vídeo que seja reproduzido automaticamente e o faça sentir apressado, deve **fazer uma pausa**.

A reflexão: Conte até 10 lentamente. Enquanto conta, lembre-se: «Eu sou quem manda neste dispositivo».

- **O seu resultado:** Anote uma ocasião em que conseguiu «pausar» em vez de ficar frustrado. Fez uma pausa do ecrã ou pediu ajuda?

Missão 3: O «Ninja da Conexão»

Tema: Manter-se Conectado (O Efeito Cascata)

A tarefa: Use as suas novas competências para animar um familiar ou amigo.

O que fazer: Escolha 3 pessoas diferentes para contactar hoje, utilizando funcionalidades diferentes.

As regras: Envie uma **mensagem de texto**, uma **foto** e uma **nota de voz**.

- **Mensagem de texto:** «Estou a pensar em ti!»
- **Foto:** Uma foto de algo bonito na sua casa ou no seu jardim.
- **Nota de voz:** Uma breve saudação falada para que possam ouvir a sua voz.

Reflexão: Como se sentiu ao ver as respostas? O seu «clima interior» ficou mais ensolarado?

Missão 4: O Caso do Detetive Digital

Tema: Identificar funcionalidades das redes sociais (ícones e pistas)

A tarefa: Identifique a diferença entre uma interação e uma «chamada à ação».

O que fazer: Observe três publicações diferentes no seu feed das redes sociais e identifique estas «pistas»:

- **Caso A:** Uma foto de um membro da família com um ícone de «coração» por perto.
- **Caso B:** Um vídeo que tem um «balão de diálogo» e diz «Diga-nos o que acha!».
- **Caso C:** Uma publicação com um ícone de «Marcador» para guardá-la para mais tarde.

A reflexão: Para cada caso, decida se quer interagir ou apenas observar. Porque é que é importante saber que tem o controlo sobre os seus cliques?

Missão 5: O Roteiro da Harmonia

Tema: Cidadania Digital (A sua confiança no futuro)

A tarefa: Crie as suas próprias «Regras de Honra Online».

O que fazer: Reveja as suas missões. Que tipo de Cidadão Digital quer ser?

O Desafio: Escreva 3 promessas simples para ti mesmo, começando com «**Eu vou...**»

- **Exemplo:** «Vou praticar enviar uma foto todos os dias.»
- **Exemplo:** «Vou fazer uma pausa do ecrã se me sentir "agitado"».

O passo final: Mantenha este compromisso perto do seu telemóvel ou tablet como lembrete. Este é o seu mapa pessoal!

Checklist de sucesso da missão

A minha checklist de sucesso da missão

Nome: _____

Objetivo: Concluir todas as 5 missões para se tornares um **Guardião Digital Harmony**.

Estado	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Clima Digital	Acompanhar o meu «Clima Interno» durante 3 dias.	Uma aplicação que me deixa «tempestuoso» é: _____
☐	2. Pausa e Reproduzir	Usar o meu «Botão de Pausa Interna» quando me sentir sobrecarregado.	Em vez de ficar frustrado, optei por: _____
☐	3. Ninja da conexão	Enviar uma mensagem de texto, uma foto e uma nota de voz.	A melhor resposta que recebi foi: _____
☐	4. Detetive digital	Identificar os ícones do coração, do balão de fala e do marcador.	É importante controlar os meus cliques porque: _____
☐	5. Roteiro da Harmonia	Escrever as minhas 3 promessas «Eu vou...» e mantê-las perto do meu ecrã.	A minha promessa n.º 1 para mim mesmo é: _____

Passo final: Assim que todas as 5 caixas estiverem assinaladas, celebre os seus novos **superpoderes digitais** com o seu professor ou família!

Lembre-se: “A harmonia digital tem a ver com construir a sua confiança, não com alcançar a perfeição técnica. Se tiver um dia ‘tempestuoso’ em que as coisas pareçam rápidas ou confusas, basta usar as suas ferramentas para acalmar, respirar fundo e tentar novamente quando estiver pronto. Tem a sabedoria e o poder para se manter conectado ao seu próprio ritmo!”

Módulo 5

Manter-se seguro online

Digital Harmony WP3 - Módulo 5

Plano de aula

Público-alvo: Idosos

Duração: 90 minutos

Estrutura: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os idosos serão capazes de:

1. **Identificar** três tipos de ameaças online, incluindo e-mails de phishing, esquemas e sites fraudulentos, através do reconhecimento de sinais de alerta técnicos e gatilhos emocionais.
2. **Reforçar** a privacidade digital criando uma palavra-passe forte (com pelo menos 12 caracteres) e aplicando configurações essenciais no perfil, como «Apenas Amigos».
3. **Demonstrar** empatia intergeracional, explicando os riscos enfrentados pelos jovens (por exemplo, cyberbullying) e praticando respostas de apoio e sem julgamentos.
4. **Aplicar** estratégias de regulação emocional, tais como a técnica «Pausa e Respira», para gerir o stress causado por notificações urgentes ou alarmantes.

II. Calendário da aula (90 minutos)

Hora	Unidade/Tópico	Tipo de atividade
0-15m	Identificar gatilhos emocionais	Introdutória (Grupo)
15-30 min	Decodificar o ecrã: Identificar o falso	Atividade principal 1 (Interativa)
30-50 min	Empatia em ação: dramatização sobre segurança	Atividade principal 2 (encenação)
50-70 min	A «Pausa»: Privacidade e Autocontrolo	Atividade Principal 3 (Prática)
70-85 min	O Cartaz de Segurança Digital	Atividade Principal 4 (Criativa)
85-90 min	Reflexão e Conclusão: O Hábito da Semana	Encerramento/Avaliação

III. Descrições das Unidades e Atividades

1. Atividade introdutória: Identificar gatilhos emocionais (15 min)

- **Descrição:** Suavizar o «medo da máquina», reconhecendo que os burlões visam emoções humanas, como o medo e a urgência, em vez de apenas falhas técnicas.
- **Atividade: «Pense numa ocasião»:**
 - **Sugestão:** O facilitador pergunta: «*Pense numa ocasião em que uma mensagem, um site ou uma notificação o fez sentir-se pressionado, confuso ou inseguro. Que parte disso provocou essa reação?*»
 - **Elemento interativo:** Os participantes partilham as suas experiências em pequenos grupos para identificar «sinais de alerta emocionais», tais como aumento da frequência cardíaca ou sensação de pressa.

2. Atividade Principal 1: Descodificar o Ecrã (15 min)

Descrição: Desenvolver o reconhecimento de padrões para distinguir plataformas genuínas de imitações.

Atividade: Identifique a página de login falsa. O facilitador mostra dois ecrãs de login lado a lado (um verdadeiro, outro ligeiramente alterado)

- **Tarefa Guiada:**

Em pares, os formandos identificam inconsistências, tais como endereços web invulgares, ausência de cadeados de segurança, logótipos de baixa qualidade ou linguagem urgente e ameaçadora.

3. Atividade principal 2: Empatia em ação. Simulação de situações de segurança (20 min)

- **Descrição:** Prática de conversas digitais intergeracionais e respostas seguras num espaço físico seguro.
- **Atividade: Encenação do papel de orientador de apoio.**
 - **Estrutura:** Os formandos formam grupos de três para encenar cenários online.
 - **Papel 1: A Vítima / Idoso:** Recebe uma mensagem suspeita do tipo «neto em perigo» ou um alerta falso sobre a pensão.
 - **Papel 2: O Guia de Apoio:** Ajuda a vítima a identificar sinais de alerta e modela uma linguagem calma (por exemplo, «*Vamos ver isto juntos*», «*O que faz com que isto pareça urgente?*»).
 - **Papel 3: O Observador:** Está atento a sinais emocionais e a dificuldades de comunicação.
 - **Análise:** Os facilitadores perguntam: «*Como se sentiu cada pessoa durante a interação?*» e «*De que forma o apoio calmo ajudou a reduzir a ansiedade?*».

4. Atividade Principal 3: A Estação de Acalmia (20 min)

- **Descrição:** Combinação de ajustes técnicos de privacidade com regulação emocional interna.
- **Atividade: Verificação da Privacidade Pessoal e Mindfulness.**
 - **Prática:** Seguindo uma Checklist, os idosos ajustam uma configuração no seu dispositivo, como definir a visibilidade do perfil para «Apenas Amigos» ou verificar quais as aplicações que têm acesso à câmara.
 - **Instruções:** O facilitador conduz um **exercício de respiração profunda** de 2 minutos, ensinando que fazer uma pausa é a ferramenta de segurança mais eficaz quando se depara com conteúdos stressantes.

5. Atividade Principal 4: Cartaz de Segurança Digital (15 min)

- **Descrição:** Resumir regras pessoais para se manter seguro e ser solidário num formato visual memorável.
- **Atividade: Os idosos criam um «Cartaz de Segurança Digital Pessoal».**
 - **Requisitos:** O cartaz deve incluir: uma regra de palavra-passe, uma estratégia de segurança emocional (por exemplo, «Respira antes de clicar») e uma frase de apoio para um jovem (por exemplo, «Não merecias isso»)
 - **Elemento interativo:** Os voluntários mostram os seus cartazes ao grupo para celebrar abordagens diversas e reforçar o apoio entre pares.

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

Atividade de encerramento: O hábito de segurança da semana.

- Os participantes sentam-se em círculo e partilham **uma ação específica** que irão realizar (por exemplo, «Vou verificar as minhas definições de privacidade uma vez por mês» ou «Não vou clicar em links em mensagens inesperadas»).

Avaliação formativa:

- **Observação:** O participante consegue identificar os «sinais de alerta» ou ajustar uma configuração de privacidade de forma independente?
- **Verificação emocional:** Demonstrem confiança ou orgulho nos seus novos hábitos de segurança?

Ficha de saída:

- Os participantes devem responder: «Qual é o primeiro sinal de alerta emocional que indica que uma mensagem pode ser uma fraude?» (Resposta esperada: Uma sensação de urgência, pressão ou medo)

Digital Harmony WP3 - Módulo 5

Manual com atividades interativas Digital Harmony

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: A Sala de Triagem do Detetive - Sinais de Alerta Emocionais (15')

Objetivo: Identificar os gatilhos emocionais que os burlões utilizam para contornar a segurança técnica.

O Desafio: Os burlões costumam aproveitar-se de emoções humanas como o medo, a urgência ou a pressão para nos levar a agir sem pensar. Leia os cenários abaixo e escreva a **emoção principal** que o remetente está a tentar despertar.

- **Opções:** Urgência/Medo, Curiosidade/Entusiasmo, Preocupação com a família/Ansiedade.

7. **Cenário:** Um e-mail afirma que a sua pensão foi bloqueada e que deve «verificar a identidade imediatamente», caso contrário a conta será encerrada.

○ **A sua resposta:** _____

8. **Cenário:** Uma mensagem no WhatsApp de um número desconhecido diz: «Avó, tive um acidente e preciso de dinheiro rapidamente. Por favor, não contes à mãe».

○ **A sua resposta:** _____

9. **Cenário:** Aparece uma notificação pop-up a dizer: «Parabéns! Ganhou um prémio exclusivo. Clique aqui para o reclamar agora».

○ **A sua resposta:** _____

Atividade 2: Decifrar o ecrã - Identificar o falso (15')

Objetivo: Desenvolver a capacidade de reconhecimento de padrões para distinguir plataformas genuínas de imitações fraudulentas.

O desafio: Ao olhar para uma página de login ou um site oficial, faça a si mesmo estas três perguntas de «intuição».

3. O endereço web (URL) parece ligeiramente incorreto ou tem erros ortográficos? **Sim / Não:**

4. O símbolo do cadeado de segurança está ausente da barra de endereço? **Sim / Não:**

5. A linguagem utilizada é ameaçadora ou cria pressão desnecessária? **Sim / Não**

A ação do «Safe Navigator»: Se responder **Sim** a qualquer uma destas perguntas, o que deve fazer? (Assinale uma opção):

- ☐ Clique na ligação na mesma para ver se é verdadeira.
- ☐ Feche a página e visite o site oficial digitando o endereço manualmente.
- ☐ Responder à mensagem pedindo mais informações.

Atividade 3: O Desafio «Óculos do Coração» - Apoiar os Jovens (20')

Objetivo: Praticar a empatia e respostas sem julgamento face aos riscos digitais que os jovens enfrentam.

Situação: O seu neto chega a casa chateado porque alguém partilhou um vídeo embaraçoso dele num chat de grupo e os outros estão a rir-se.

O Desafio: Não se concentre na tecnologia. **Consegue** escrever duas frases de apoio para o ajudar a sentir-se seguro e ouvido?

- **Uma frase para validar os seus sentimentos:**

- **Uma frase para lhe lembrar do seu valor para além do ecrã:**

- *(Dica: «Não merecias isso» ou «O teu valor não é determinado por um comentário»)*

Atividade 4: A minha caixa de ferramentas para acalmar – Privacidade e a pausa (20')

Objetivo: Combinar ajustes técnicos de privacidade com a regulação emocional interna.

O Desafio: Quando se sente **sobrecarregado** por uma mensagem digital, qual é a Ferramenta que usa para se acalmar? Assinale a sua favorita e explica porquê.

4. A «Pausa e Respiração» de 2 minutos (Inspire durante 4 segundos, expire durante 6)
5. Definir a visibilidade do meu perfil para «Apenas amigos» para me sentir mais seguro.
6. Fazer uma pausa de 15 minutos, afastando-se do dispositivo.
7. Verificar as informações através de uma linha de apoio oficial ou de uma pessoa de confiança.

Por que escolheu esta ferramenta?

Atividade 5: O meu hábito de segurança digital da semana (20')

Objetivo: Comprometer-se com uma rotina pessoal que garanta interações digitais seguras, tranquilas e empoderadas.

O Desafio: Com base no que praticou hoje, escreva **as suas três promessas**. Estas são as suas regras pessoais para sempre que utilizar o seu smartphone, tablet ou computador.

4. **Eu vou** _____
(Exemplo: Vou verificar as minhas definições de privacidade uma vez por mês)
5. **Vou** _____
(Exemplo: Vou fazer uma pausa e respirar antes de clicar numa mensagem urgente)
6. **Eu vou** _____
(Exemplo: Vou usar uma palavra-passe forte com pelo menos 12 caracteres)

O meu hábito da semana: Escreve uma ação específica que vais começar a fazer na próxima semana para apoiar o teu bem-estar digital

Assinatura de um Cidadão Digital Empoderado: _____

Digital Harmony WP3 - Módulo 5

Missões de Digital Harmony Online

Missão 1: O Detetor de Gatilhos Emocionais

Tema: Reconhecer gatilhos emocionais em mensagens online

A tarefa: Aprenda a perceber quando uma mensagem digital está a tentar levá-lo a agir rapidamente.

- **O que fazer:** Nos próximos três dias, preste atenção a qualquer mensagem, e-mail, pop-up ou notificação que provoque uma reação forte.

Sempre que isso acontecer:

- **Anote** onde a mensagem apareceu (e-mail, aplicação de mensagens, site, pop-up).

Identifique a principal emoção que ela desencadeou:

- Urgência ou medo.
 - Curiosidade ou entusiasmo.
 - Preocupação com a família ou ansiedade.
- **Reflexão:** Qual foi a emoção que apareceu com mais frequência? Que tipo de mensagens a desencadeou? Reconhecer a emoção ajudou-o a fazer uma pausa antes de agir?

Missão 2: Detetor de Golpes e Sites Falsos

Tema: Identificar esquemas fraudulentos, phishing e sites fraudulentos

A tarefa: Pratique o reconhecimento de situações digitais inseguras antes de tomar qualquer ação.

O que fazer: Escolha uma mensagem ou um site que lhe pareça suspeito. Pergunte a si mesmo:

- O **endereço do site parece** invulgar ou ligeiramente incorreto?
- Falta o cadeado de segurança?
- A **linguagem cria** pressão ou urgência?

Se responder sim a qualquer uma destas perguntas, pratique a ação segura:

Feche a página e aceda ao serviço digitando manualmente o endereço oficial do site.

- **Reflexão:** Qual foi o sinal de alerta mais fácil de detetar? Qual foi o mais difícil? Quão confiante se sentiu ao escolher a opção segura?

Missão 3: Verificação da minha palavra-passe e privacidade

Tema: Reforçar as senhas e as configurações de privacidade

A tarefa: Faça uma pequena alteração prática para melhorar a sua segurança digital.

- **O que fazer:** Escolha uma ação:
 - **Crie ou atualize** uma palavra-passe composta por uma frase com, pelo menos, 12 caracteres.
 - **Verifique** uma configuração de privacidade e altere-a para uma opção mais segura (por exemplo, «Apenas amigos»).
 - **Verifique** quais as aplicações que têm acesso à sua câmara, microfone ou localização.
- **Reflexão:** Que mudança fez? Foi fácil ou difícil? Sente-se mais no controlo depois de teres feito este ajuste?

Missão 4: A pausa na vida real

Tema: Segurança emocional e autorregulação online

A tarefa: Pratique abrandar o ritmo antes de reagir a conteúdos online com forte carga emocional.

- **O que fazer:** Da próxima vez que algo online o fizer sentir-se stressado, preocupado ou sobrecarregado:
 1. Faça uma pausa por um momento.
 2. Inspire e expire lentamente.
 3. Decida não clicar, responder ou partilhar imediatamente.

Se ajudar, afaste-se do dispositivo por alguns minutos.

- **A reflexão:**
 1. Que emoção sentiu?
 2. Que diferença fez fazer uma pausa?
 3. O que o ajudou a sentir-se mais calmo?

Missão 5: Apoiar um jovem - Uma reflexão pessoal

Tema: Empatia e apoio à geração mais jovem

A tarefa: Reflita sobre como pode oferecer orientação calma e solidária a um jovem.

- **O que fazer:** Pense num filho, neto ou jovem de quem gosta. Imagine que eles vêm ter consigo, sentindo-se perturbados com algo que aconteceu online.
- **Escreva:**

- Uma frase que o ajude a sentir-se ouvido e compreendido.
- Uma frase que lhes lembre o seu valor para além do ecrã.
- **A reflexão:** Como se sentiu ao concentrar-se em ouvir em vez de resolver o problema? Que tipo de apoio se sente mais confiante em oferecer?

Checklist para o sucesso da missão

A minha checklist para o sucesso da missão

Nome: _____

Objetivo: Concluir todas as cinco missões para reforçar a sua confiança e segurança digitais.

Estado	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Detetor de gatilhos emocionais	Identificar gatilhos emocionais em mensagens online	Uma emoção que notei com mais frequência foi: _____
☐	2. Identificador de fraudes e sites falsos	Verificar as mensagens ou os sites antes de agir	Um sinal de alerta que agora reconheço melhor é: _____
☐	3. Verificação de senhas e privacidade	Melhorar uma palavra-passe ou uma definição de privacidade	A alteração que fiz foi: _____
☐	4. A pausa na vida real	Fazer uma pausa antes de reagir ao stress online	Fazer uma pausa ajudou-me a: _____
☐	5. Apoiar um jovem	Refletir sobre como oferecer apoio calmo e empático	Uma frase de apoio que eu usaria é: _____

Como utilizar esta Checklist:

- Assinale a caixa à esquerda (☐) assim que terminar uma missão.
- Preencha o espaço em branco:** Escreva uma breve reflexão na coluna «A minha reflexão».
- Passo final:** Guarde esta checklist como um registo pessoal do teu progresso.

Lembre-se: Manter-se seguro online não tem a ver com ser perfeito. Tem a ver com estar atento, fazer uma pausa e escolher o que lhe parece certo. Pequenos passos consistentes criam confiança ao longo do tempo.

Módulo 6

Narrativa digital intergeracional

(Conversas digitais entre gerações)

Digital Harmony WP3 - Módulo 6

Plano de aula

Público-alvo: Idosos

Duração: 90 minutos

Estrutura: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os participantes serão capazes de:

1. **Utilizar** ferramentas de comunicação essenciais para colmatar o fosso geracional.
2. **Aplicar** princípios de fotografia (iluminação/estabilidade) para capturar objetos significativos.
3. **Criar** um postal digital utilizando aplicações criativas como o Canva.
4. **Partilhar** conteúdos digitais (fotografias/áudio) para iniciar um diálogo intergeracional.

II. Cronograma da aula (90 minutos)

Hora	Unidade/Tema	Tipo de atividade
0-15m	Dramatização	Introdutória
15-30 m	O cerne da mensagem	Atividade principal 1
30-60 min	O Momento do Diálogo	Atividade Principal 3
60-85 min	A carta da Sabedoria	Atividade Principal 4
85-90 min	Reflexão e Conclusão	Encerramento/Avaliação

III. Descrições das Unidades e Atividades

1. Atividade introdutória: Encenação digital

Descrição: Colmatar a lacuna entre intenção e impacto através da encenação de interações digitais comuns.

- Os cenários: Os participantes encenam cenários como enviar uma mensagem a um neto, pedir ajuda técnica ou navegar num chat de grupo familiar movimentado.
- Os papéis: O remetente: o idoso que inicia a mensagem.
 - O Destinatário: Um aluno/pessoa mais jovem que responde.
 - O observador: Uma terceira pessoa que procura sinais emocionais e potenciais mal-entendidos.
- Elemento interativo (a reflexão): Após cada encenação, o grupo discute:
 - «Como se sentiu cada pessoa durante a interação digital?»
 - «O que tornou a comunicação clara ou pouco clara?»
 - «Como podem ambas as partes demonstrar mais paciência e curiosidade?»

2. Atividade Principal 1: O Coração da Mensagem

Descrição: Transformar a tecnologia de uma «ferramenta assustadora» numa «porta de entrada significativa» para a narrativa.

- A reflexão: Os idosos respondem à pergunta: *«Pense em alguém mais jovem de quem gosta. Qual é a mensagem, memória ou fotografia que adoraria partilhar com essa pessoa?»*
- O Processo: Os participantes partilham as suas ideias em pares ou pequenos grupos para ganharem confiança e aperfeiçoarem as suas histórias.
- Elemento interativo (seleção de ferramentas): Os participantes identificam a ferramenta digital específica (WhatsApp, e-mail, Facebook, etc.) com a qual se sentem mais à vontade para transmitir esta mensagem específica.

3. Atividade Principal 2: O Momento do Diálogo

Descrição: Utilizar ferramentas digitais criativas para transformar uma memória num presente visual.

- O Tema: Os participantes escolhem um ponto de partida narrativo, como *«Conselhos que gostaria de ter recebido aos 20 anos»* ou *«Uma história da minha infância»*.
- A Criação: Utilizando modelos simples no Canva ou no CapCut, os participantes combinam uma foto pessoal com a mensagem escolhida.
- Elemento interativo (A Mostra): Uma «Galeria Digital» onde os idosos mostram as suas mensagens visuais concluídas e discutem por que razão essa memória específica é importante para eles.

4. Atividade Principal 3: Cartão de sabedoria

Descrição: Passar de «não causar danos» para «fazer o bem ativamente», combinando a experiência de vida com a rapidez digital.

Passo 1: Os parceiros estabelecem contacto offline; o idoso partilha um «segredo para uma boa vida» enquanto o aluno ouve.

Passo 2: Os idosos aplicam as «Três Regras» (Iluminação, Estabilidade, Foco) para fotografar um objeto significativo.

Passo 3: Utilizando o Canva, o aluno encarrega-se do «trabalho pesado», enquanto o idoso atua como o «chefe» das fontes, cores e da mensagem

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

Atividade de encerramento: A Grande Galeria

- Os participantes mostram os seus dispositivos para exibir os seus postais digitais ou reproduzem um excerto do seu áudio.
- **Nota final do professor:** Reitere que agora são «contadores de histórias digitais», e não apenas utilizadores de tecnologia.

Avaliação formativa:

- **Observação:** O participante consegue encontrar sozinho o ícone «Anexar» ou o botão «Gravar»?
- **Verificação emocional:** Parecem frustrados ou orgulhosos? (Os facilitadores intervêm com a empatia do «Cenário 2» caso surja frustração).

Ficha de saída:

- Os idosos respondem a uma pergunta: «*Qual é a coisa que estão ansiosos por mostrar à vossa família esta semana?*»

Digital Harmony WP3 - Módulo 6

Manual com atividades interativas Digital Harmony

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: Simulação digital

Objetivo: Praticar a paciência e a empatia em conversas digitais.

O desafio: Depois de representar o seu cenário, responda às perguntas do «Observador» abaixo para encontrar a ponte entre as gerações.

- Como se sentiu o «Remetente» quando a resposta demorou a chegar ou foi confusa?

- Qual é uma «norma digital» (como um emoji ou uma abreviatura) que precisou de ser explicada?

- De que forma ambas as pessoas demonstraram paciência durante a conversa?

Atividade 2: O Coração da Mensagem

Objetivo: Passar de «usar uma ferramenta» para «partilhar uma história».

O desafio: Antes de pegar no seu dispositivo, planeie a sua ligação.

- Quem é a pessoa mais jovem que quer alcançar hoje?

- Qual é a memória ou mensagem que quer que ela guarde?

- Qual a ferramenta lhe parece mais adequada para esta mensagem?

Atividade 3: O Momento do Diálogo

Objetivo: Criar um presente visual de sabedoria.

O Desafio: Combinar uma foto com um tema para estimular uma conversa.

- **Circule o tema escolhido:** *Conselhos que gostaria de ter recebido aos 20 | Uma história da minha infância | Algo de que me orgulho*

- Escreva aqui a sua mensagem de 1 a 2 frases antes de a digitar no Canva:
-

Atividade 4: Cartão de sabedoria

Objetivo: Trabalhar em conjunto para combinar a experiência de vida com a rapidez digital.

O Desafio: Preencha o questionário das «Três Regras» com o seu parceiro.

- **Passo 1: O Segredo.** Escreva o «Segredo para uma Boa Vida» que partilhou:
-

- **Passo 2: A Fotografia.** Verifique as suas regras de fotografia:

[] **Iluminação:** A luz está voltada para o objeto?

[] **Estabilidade:** Estás a segurar o dispositivo com as duas mãos?

[] **Foco:** Tocou no ecrã para tornar a imagem nítida?

- **Passo 3: O Envio.** A quem enviou o seu Cartão de Sabedoria?

Atividade 5: Reflexão

Objetivo: Comemore o seu novo papel como Contador de Histórias Digitais.

O Desafio: Responda à pergunta:

- Qual é a coisa que mais lhe entusiasma para mostrar à sua família ou aos seus amigos esta semana?
-

Assinatura de um Contador de Histórias Digitais: _____

Digital Harmony WP3 - Módulo 6

Missões Online Digital Harmony

Missão 1: A Galeria Pessoal

Tema: Narrativa fotográfica

A tarefa: Crie um álbum de «Lições de Vida» a partir da sua galeria de fotos existente.

- **O que fazer:** Abra a galeria de fotos do seu telemóvel. Percorra as fotos e encontre 3 que representem uma memória, um momento de orgulho ou uma lição de vida.
- **O desafio:** Para cada foto, pense numa frase que explique porque é que ela é importante.
 - **Exemplo:** «Esta foto do meu antigo jardim lembra-me que a paciência faz as coisas crescerem.»
- **O passo final:** Crie um álbum de «Favoritos» no seu telemóvel para estas 3 fotos, para que estejam prontas para mostrar a um ente querido.

Missão 2: O Passeio pelas Aplicações

Tema: Confiança digital

A tarefa: Navegue por uma aplicação que já usa, mas que quer compreender melhor.

- **O que fazer:** Abra o WhatsApp ou a sua aplicação de e-mail. Procure 3 ícones que já viu, mas nos quais nunca clicou (por exemplo a lupa ou a roda dentada das definições).
- **O desafio:** Toque uma vez em cada ícone apenas para ver que menu se abre. Não precisa de enviar nada! Anote o que descobriu.
 - **Exemplo:** «Descobri que o ícone do clipe é onde vou para encontrar as minhas fotos.»
- **O passo final:** tente alterar uma configuração simples, como a foto do ecrã ou o tamanho do texto.

Missão 3: A sua voz

Tema: Diários de áudio digitais

A tarefa: Grave um «Minuto de Memória» para o futuro.

- **O que fazer:** Abra a sua aplicação «Gravador de Voz» ou uma conversa no WhatsApp consigo mesmo.
- **O desafio:** Carregue no botão «Gravar» e fale durante pelo menos 60 segundos sobre o seu jogo de infância favorito ou uma tradição familiar.
 - **Exemplo:** «Costumávamos brincar na rua até as luzes da rua acenderem...»

- **O passo final:** Ouça a sua própria gravação. Se gostar, guarde-a numa pasta chamada «As minhas histórias».

Missão 4: Três regras

Tema: Princípios da fotografia

A tarefa: Pratique as «Três Regras» (Iluminação, Estabilidade, Foco) em casa.

- **O que fazer:** Encontre um objeto significativo na sua casa (uma lembrança, um livro ou uma planta).
- **O desafio:** Tire duas fotos dele. Uma num canto escuro e outra perto de uma janela iluminada. Compare as duas.
 - **Exemplo:** «A foto junto à janela mostra muito melhor as cores do livro.»
- **O passo final:** Apague a foto escura e guarde a que está bem iluminada, estável e focada.

Missão 5: Check-in digital

Tema: Diálogo intergeracional

A tarefa: Inicie um «check-in» digital com um parente mais novo.

- **O que fazer:** Pense numa pessoa mais nova com quem não tenha falado esta semana.
- **O desafio:** Envie-lhe uma foto que tirou hoje (mesmo que seja apenas uma boa chávena de chá) com uma pergunta curta sobre o dia dela.
 - **Exemplo:** «Estou a desfrutar de um chá tranquilo. Qual foi uma coisa boa que aconteceu hoje na tua escola/trabalho?»
- **O passo final:** Quando lhe responderem, repare como o «ding» da notificação o faz sentir ligado.

Checklist de sucesso da missão

A checklist de sucesso da missão

Nome: _____

Objetivo: Concluir todas as 5 missões para se tornar um **Guardião Digital Harmony**.

Esta do	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Galeria pessoal	Encontrar 3 fotos na sua galeria que representem uma lição de vida e guardar num álbum chamado «Favoritos».	Qual é a lição mais importante que estas fotos me ensinam sobre a minha vida?
☐	2. Passeio pelas aplicações	Abra o WhatsApp ou o E-mail e toque em 3 ícones que nunca tenha usado antes para ver o que fazem.	Qual o novo ícone ou configuração que me fez sentir mais confiante ao usar a aplicação?
☐	3. A tua voz	Gravar uma nota de voz de 60 segundos sobre uma tradição favorita da sua infância e guardar na pasta «Histórias».	Como é saber que a minha voz e a minha história estão agora preservadas digitalmente?
☐	4. Três regras	Tirar uma fotografia de um objeto significativo num local escuro e outra sob luz forte para veres a diferença.	De que forma uma melhor iluminação alterou a forma como a história do objeto é contada?
☐	5. Check-in digital	Enviar uma foto do seu dia com uma pergunta simples a um parente mais novo e aguarde a resposta.	Qual foi a melhor parte de receber uma resposta?

Como usar esta Checklist:

1. Assinale a caixa à esquerda (☐) assim que terminar uma missão.
2. **Preencha o espaço em branco:** Escreva uma breve reflexão na coluna «A minha reflexão».
3. **Passo final:** Assim que todas as 5 caixas estiverem marcadas, mostre isto ao seu professor ou a um familiar para celebrar os seus novos **superpoderes digitais!**

Lembre-se de que, embora o mundo digital possa ser confuso, as suas histórias movem-se à velocidade do coração. Continue a explorar, seja paciente consigo mesmo e nunca se esqueças de que a sua voz é a parte mais importante da mensagem.

Módulo 7

Facilitar a Aprendizagem Intergeracional

Digital Harmony WP 3 - Módulo 7

Plano de aula

Público-alvo: Professores do ensino básico (1.º ciclo e início do 2.º ciclo)

Duração: 90 minutos

Estrutura: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os participantes serão capazes de:

1. Analisar os 5 princípios fundamentais da aprendizagem intergeracional (Mutualidade, Estrutura, Acessibilidade, Reflexão, Participação) e como se manifestam na prática.
2. Aplicar estratégias de intervenção para equilibrar dinâmicas difíceis em grupos de idades mistas.
3. Avaliar os perfis dos participantes para criar pares de elevada sinergia.
4. Praticar a facilitação da cocriação para garantir uma participação equitativa no processo de criação de projetos digitais.

II. Calendário da aula (90 minutos)

Hora	Unidade/Tópico	Tipo de atividade
0-10m	O momento «Eureka!»	Introdutória (Individual e no quadro)
10-30 min	Galeria de princípios	Atividade principal 1 (grupo interativo)
30-55 min	O Laboratório do Facilitador	Atividade Principal 2 (Dramatização)
55-70 min	O Desafio do Matchmaker	Atividade Principal 3 (Ritmo Individual / Conversa Rápida)
70-85 min	O Sprint de Co-Criação	Atividade Principal 4 (Rotação em Pequenos Grupos)
85-90 min	Encerramento: A manchete de 2030	Avaliação

III. Descrições das Unidades e Atividades

1. Atividade introdutória: O momento «Eureka!» (10 min)

- Descrição: Apresentar aos professores a aprendizagem intergeracional (ILG) utilizando as suas próprias experiências e refletindo sobre elas.

- Atividade: Os participantes pensam numa ou mais coisas que aprenderam com alguém que não é da sua faixa etária (alguém muito mais velho ou mais novo).
- Elemento visual: Escrevem a ação (o que aprenderam) e o sentimento (como se sentiram) num «Mural de Conexão» virtual ou físico (notas adesivas/Padlet).
- Objetivo: Demonstrar que a aprendizagem intergeracional não é algo estranho aos participantes e levá-los a refletir sobre como a aprendizagem intergeracional funciona

2. Atividade Principal 1: A Galeria dos Princípios (20 min)

- Descrição: Apresentação dos princípios didáticos da aprendizagem intergeracional.
- Atividade: São montadas 5 «estações» (podem ser cartazes ou flipcharts) (uma para cada princípio: Mutualidade, Estrutura, Acessibilidade, Reflexão, Participação).
- Elemento interativo: Os grupos percorrem a «Galeria» ou cada um por si. Em cada estação, devem escrever um «Sinal Verde» (um indício de que o princípio está a funcionar) e um «Sinal Vermelho» (um indício de que está a faltar) nos cartazes/quadros de folhas soltas. Podem usar notas adesivas verdes e vermelhas ou escrever diretamente no cartaz/quadro. Isto também pode ser adaptado a uma atividade online, em que os professores escrevem as suas observações em colunas diferentes no Padlet/cartões de tarefas.
- Visibilidade: No final, a sala fica repleta de 5 cartazes com «Indicadores de Sucesso» criados em conjunto, que os professores participantes podem fotografar e guardar. (Ou que serão fotografados e enviados posteriormente)
- Objetivo: Traduzir os 5 princípios abstratos da IGL em observações concretas em sala de aula.

3. Atividade Principal 2: O Laboratório do Facilitador (25 min)

- Descrição: Compreender a dinâmica de grupos intergeracionais e praticar a sua gestão.
- Atividade: Simulação de papéis de alto risco em trios.
- Papéis:
 - O aluno «Turbo»: Muito à vontade com tecnologia, impaciente, quer fazer tudo sozinho.
 - O Idoso «Hesitante»: Tem medo de estragar o dispositivo, pede desculpa constantemente e continua a pedir ao aluno para “fazer por ele”.
 - O Facilitador: Responsável por equilibrar a dinâmica do grupo.
- Rotação: Cada pessoa desempenha o papel de Facilitador durante 5 minutos. Os outros dão 2 minutos de feedback: «*Empoderou o idoso ou limitou-se a resolver o problema técnico?*»
- Objetivo: Praticar o papel do professor como «mediador» quando os 5 princípios são postos em causa.

4. Atividade Principal 3: O Desafio do Matchmaker (15 min)

- Descrição: Praticar a identificação de combinações intergeracionais adequadas e detetar dificuldades numa fase inicial
- Atividade: São entregues aos participantes 6 «Cartas de Personagem» (3 Estudantes, 3 Idosos) com características variadas (por exemplo, «Entusiasta, mas barulhento», «Paciente mas com dificuldades auditivas», «Especialista em tecnologia mas tímido»).
- Tarefa: Formar pares em 5 minutos.
- A «Discussão Rápida»: Nos 10 minutos restantes, os participantes devem «apresentar» os seus pares a um colega, defendendo a sua escolha com base na lógica do storyboard (por exemplo, «Juntei-os devido ao seu interesse comum pela história, o que compensa a diferença tecnológica»).
- Justificação: A pressão do tempo obriga-os a basear-se nos princípios fundamentais de emparelhamento, em vez de pensarem demasiado.
- Objetivo: Dominar a lógica do emparelhamento com base nos princípios de correspondência e emparelhamento.

5. Atividade Principal 4: O Sprint de Co-Criação (15 min)

- Descrição: Praticar e participar na tomada de decisões partilhada, em vez do ensino «de cima para baixo».
- Atividade: Cada grupo tem 10 minutos para criar uma proposta de “Projeto Partilhado” numa única frase (por exemplo, um livro de receitas digital).
 - A rotação: O papel de «moderador» muda a cada 3 minutos (+1 minuto para finalizar)
 - Funções: Um moderador que muda; os restantes podem assumir as funções de seniores e alunos ou, para uma versão mais rápida, simplesmente participar no processo de cocriação como eles próprios
- Objetivo: Os professores aprendem como é fazer parte de um processo de cocriação e, ao mesmo tempo, aprendem também a moderá-lo

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

Atividade de encerramento: A «Manchete de 2030».

- O tema: «Imagine que estamos em 2030. O seu programa IGL foi um enorme sucesso. Qual é a manchete do jornal local sobre a relação entre os seus alunos e os idosos?»
- Exemplo: «*A lacuna entre gerações fecha-se com um clique*»
- Avaliação formativa: Observação do facilitador: Durante o «Desafio do Matchmaker», os professores concentram-se apenas nas competências tecnológicas ou mencionam a adequação «socioemocional»?

«A Troca de Princípios»: Num pequeno cartão, escreva o Princípio IGL que considerou mais difícil de implementar hoje e uma «Estratégia do Facilitador» que irá utilizar para o dominar. Entregue o cartão à pessoa à sua esquerda como um «presente de despedida» de sabedoria partilhada.

Digital Harmony WP3 - Módulo 7

Manual com Atividades Interativas Digital Harmony

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: A Descoberta «Aha!»

Objetivo: Refletir sobre experiências intergeracionais pessoais para compreender a **Mutualidade**.

O desafio: Pense em competências específicas ou ensinamentos que aprendeu com alguém muito mais novo ou mais velho do que você.

- **A(s) ação(ões) (O que aprendeu?):**

- **Os seus sentimentos (Como se sentiu com essa troca?):**

Atividade 2: A Auditoria da Bandeira Vermelha e Verde

Objetivo: Aplicar os **5 Pilares** (Reciprocidade, Estrutura, Acessibilidade, Reflexão, Participação) a um ambiente de sala de aula.

O Desafio: Escolha um Pilar que considere ser o mais importante. Anote um comportamento que demonstre que o pilar está a funcionar (Bandeira Verde) e um comportamento que demonstre que está a falhar (Bandeira Vermelha).

- **O pilar que escolhi:** _____

- **Bandeira Verde (Sucesso):**

- **Bandeira Vermelha (Aviso):**

Atividade 3: O guião «sem intervenção» do facilitador

Objetivo: Praticar a mediação verbal sem assumir o controlo físico da tecnologia.

A situação: Um aluno está a ficar impaciente e estende a mão para pegar no rato para fazer a tarefa pelo idoso. **O desafio:** Escreva um «guião do facilitador» de uma frase para impedir o aluno e capacitar o idoso. Faça com que seja uma frase que possa usar sempre para redirecionar calmamente situações como essa.

- **O seu guião:**

“ _____ ”

Atividade 4: O Laboratório do Matchmaker

Objetivo: Emparelhamento estratégico baseado na sinergia, em vez de seleção aleatória.

O Desafio: Tem dois participantes:

1. **Lucas (14):** Muito rápido com aplicações, mas aborrece-se facilmente e fala com muita gíria.
2. **Marta (72):** Adora história local, fica muito nervosa com a possibilidade de «partir» o tablet, move-se lentamente.

- **Qual é o «ponto em comum» que usaria para os juntar?**

- **Qual é o maior «risco de conflito» para este par?**

Atividade 5: A manchete de 2030

Objetivo: Visualizar o impacto a longo prazo de uma cocriação bem-sucedida. **O Desafio:** Estamos no ano de 2030. O seu projeto IGL está na primeira página do jornal local. Escreva a manchete.

- **A HARMONIA DIÁRIA:**

Digital Harmony WP3 - Módulo 7

Missões online Digital Harmony

Missão 1: O Laboratório de Observação dos «Pilares»

Tema: Os 5 Pilares da aprendizagem intergeracional (Mutualidade, Estrutura, Acessibilidade, Reflexão, Participação)

A tarefa: Refletir sobre uma interação recente em sala de aula (intergeracional ou entre pares).

O que fazer: Avalie essa interação em relação ao «Pentágono dos Pilares».

- **A reflexão:** Qual foi o pilar mais forte? Qual foi o mais fraco? Anote uma mudança específica que poderia fazer para fortalecer o pilar mais fraco na sua próxima sessão. Também pode criar um diário de ensino a partir da sua reflexão diária. Crie uma Checklist pessoal com base nas suas observações!
- **Objetivo:** Interiorizar os critérios de qualidade para qualquer atividade IGL.

Missão 2: O Tradutor de Jargão

Tema: Comunicação e acessibilidade

A tarefa: Colmatar a «lacuna de socialização» através da linguagem.

O que fazer: Escolha três termos digitais comuns que usa diariamente (por exemplo, «Sincronização», «A Nuvem», «Navegador»). Imagine que está a explicar estes termos a um idoso que nunca usou um smartphone.

- **Reflexão:** Escreva uma explicação de duas frases para cada um, **sem** utilizar **qualquer** jargão técnico. Se achar difícil, identificou um potencial ponto de atrito para a sua próxima sessão presencial.
- **Objetivo:** Praticar o papel de «mediador» entre diferentes mundos digitais.

Missão 3: O ensaio mental «sem intervenção»

Tema: Gestão de dinâmicas e conflitos

A tarefa: Dominar a intervenção da «Regra de Não Intervir».

O que fazer: Feche os olhos e visualize um aluno a tirar o rato da mão de um idoso porque este se está a mover «demasiado devagar».

- **Reflexão:** Elabore três sugestões verbais diferentes que redirecionem o aluno sem que este se sinta repreendido e que ao mesmo tempo restauram a autonomia do idoso.
 - *Frase A (O redirecionamento gentil):*

 - *Frase B (O pedido colaborativo):* _____
- **Objetivo:** Desenvolver a «memória muscular» para uma facilitação neutra e eficaz.

Missão 4: A Lógica do Matchmaker

Tema: Emparelhamento estratégico e sinergia

A tarefa: Para além da formação de grupos aleatória.

O que fazer: Analise a sua lista atual de alunos. Escolha dois alunos com personalidades muito diferentes (por exemplo, um «Energético/Rápido» e outro «Calmo/Reflexivo»).

- **Reflexão:** Se tivesse de emparelhar cada um deles com um aluno do último ano, que «traço de caráter» ou «passatempo» específico procuraria nesse aluno para criar uma combinação de grande sinergia para cada aluno? Porquê?
- **Objetivo:** Passar do «Emparelhamento Aleatório» para o «Emparelhamento Estratégico».

Missão 5: O Visionário da Cocriação

Tema: Cocriação e Propriedade Partilhada

A tarefa: Passar do «Ensinar» para o «Facilitar».

O que fazer: Pense num produto digital simples (um mapa digital, um álbum de fotos, um vídeo curto).

- **Reflexão:** Identifique momentos em que um participante possa, involuntariamente, dominar o processo criativo.
- Como pode conceber a Fase de Ideação de forma que as experiências e os conhecimentos de todos os participantes, especialmente aqueles menos à vontade com a tecnologia, moldem a direção do projeto?
Anote as suas ideias e experimente-as na sua próxima sessão de ensino com os alunos que participam de forma menos ativa!
- **Objetivo:** Garantir que o projeto final seja construído com os participantes, e não feito para eles, a contribuição de todos é importante.

Checklist para o sucesso da missão

Objetivo: Concluir todas as 5 missões para se tornar um **Facilitador Mestre Digital Harmony**.

Estado	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Laboratório dos Pilares	Avalie uma interação passada utilizando os 5 Pilares. Elabore uma Checklist com os aspetos a ter em conta para um IGL bem-sucedido.	O pilar com o qual tenho mais dificuldade é: _____
☐	2. Tradutor de jargão	Traduza 3 termos técnicos para linguagem não técnica.	O termo mais difícil de explicar foi: _____
☐	3. Não Intervir	Elabore 3 guiões para facilitadores em situações de conflito.	A minha melhor sugestão para «Hands-Off» é: _____
☐	4. Matchmaker	Identifique a lógica de sinergia para 2 participantes específicos.	Vou fazer a combinação com base em: _____
☐	5. Cocriação	Pense em ideias para reforçar a participação de todos.	Uma forma de amplificar as vozes dos participantes menos expressivos é: _____

Como utilizar esta Checklist:

1. Assinale a caixa assim que terminar uma missão.
2. **Preencha o espaço em branco:** Escreva um breve momento de «Eureka!» na coluna de reflexão.
3. **Passo final:** Guarde este documento. É o seu mapa estratégico pessoal para a sua primeira sessão do Digital Harmony IGL!

Lembre-se: O seu sucesso não é medido pela quantidade de «tecnologia» que os idosos aprendem, mas pela qualidade da relação construída durante o processo. Se um aluno e um idoso estiverem a rir juntos enquanto se esforçam por encontrar um botão, a harmonia Digital está a acontecer. Deixe que as gerações encontrem o seu próprio ritmo!

Módulo 8

Bem-estar digital na sala de aula

Digital Harmony WP3 - Módulo 8

Plano de aula

Público-alvo: Professores ensino básico (1.º ciclo e início do 2.º ciclo) / Professores-facilitadores

Duração: 90 minutos

Estrutura: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os professores serão capazes de:

- **Identificar sinais de alerta precoce** de dependência de ecrãs nos domínios comportamental, emocional, físico e académico.
- **Conceber e integrar, pelo menos, duas rotinas de equilíbrio digital** numa aula real.
- **Aplicar uma atividade de desenvolvimento da resiliência** que apoie a regulação emocional associada às experiências digitais.
- **Criar em conjunto uma estratégia para a sala de aula** que promova hábitos digitais saudáveis e a responsabilidade partilhada.

II. Horário da aula (90 minutos)

Hora	Unidade/Tema	Tipo de atividade
0-15m	O Espelho Digital	Introdutória (Grupo de Reflexão)
15-30 m	Identificar os Sinais	Atividade Principal 1 (Interativa)
30-50 m	Conceber o Equilíbrio Digital	Atividade principal 2 (colaborativa)
50-70 m	O Reinício Digital	Atividade Principal 3 (Individual)
70-85 m	Construir uma Cultura Digital	Atividade Principal 4 (Conceção em Grupo)
85-90 min	Reflexão e Conclusão	Encerramento/Avaliação

III. Descrições das Unidades e Atividades

1. Atividade introdutória: O Espelho Digital (15 min)

- **Descrição:** Esta atividade incentiva os professores a refletirem sobre as suas próprias experiências digitais e como estas influenciam a cultura da sala de aula.

- **Atividade: “Pausa e reflexão - A minha sala de aula digital”**
- O facilitador pede aos participantes que leiam: “Pense num momento em que os seus alunos pareciam entusiasmados ou sobrecarregados durante atividades digitais. O que notou?”
 - Os participantes escrevem uma palavra num post-it (ou quadro partilhado) que descreva como os alunos se sentiram (por exemplo, *cansados, concentrados, ansiosos, apressados*).
 - **Elemento interativo:** O grupo agrupa as palavras em quatro categorias: Comportamental - Emocional - Físico - Académico
Isto reflete os quatro domínios de desequilíbrio digital apresentados no módulo.

2. Atividade Principal 1: Identificar os Sinais (15 min)

- **Descrição:** Os participantes irão praticar a identificação de sinais de alerta com perfis reais de alunos.
- **Atividade: Análise dos perfis dos alunos.** Em pares, os professores irão ler os perfis dos alunos Nuno, Sofia e Mário. Irão identificar:
 - Sinais comportamentais
 - Sinais emocionais
 - Sinais físicos
 - Sinais académicos

Objetivo: fazer a transição de sinais individuais para padrões.

Pergunta para reflexão: «Que sinais observa com mais frequência na sua própria sala de aula?»

3. Atividade principal 2: Conceber o equilíbrio digital (20 min)

- **Descrição:** Os professores irão compreender como integrar hábitos de higiene digital nas aulas diárias.
- **Atividade: O meu plano de higiene digital:** os professores irão selecionar uma aula diária e conceber:
 - Uma atividade inicial sem ecrã
 - Uma transição de reinício digital
 - Uma atividade de «estacionamento» de dispositivos
 - Uma reflexão sobre notificações

Elemento interativo: Os professores irão partilhar os seus planos e apresentar sugestões de melhoria.

4. Atividade principal 3: O Reinício Digital (20 min)

- **Descrição:** Os participantes experimentam a mesma técnica de regulação emocional que será utilizada com os alunos.
- **Atividade: Mindfulness da Reinicialização Digital**
 - Passos:**
 - Os dispositivos são colocados de lado.
 - Fazem-se três respirações profundas.
 - Contemplação silenciosa sobre a pergunta: «Como me sinto neste momento?»
 - Escreva um fator digital que tenha afetado o seu humor hoje.
- **Reflexão:** Qual destas atividades irá utilizar com os seus alunos do ensino básico (1.º ciclo e início do 2.º ciclo)?

5. Atividade Principal 4: Construir uma Cultura Digital (15 min)

- **Descrição:** Os professores criarão uma abordagem ao nível da sala de aula com base no conceito de cocriação.
- **Atividade: Carta do Equilíbrio Digital.**

Em pequenos grupos, os participantes irão:

- Fazer um brainstorming sobre fatores positivos e negativos para a concentração.
- Chegar a acordo sobre 4 a 6 princípios.
- Criar uma Carta do Equilíbrio Digital.

Objetivo: Passar das «regras» para a «responsabilidade partilhada».

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

- **Atividade de encerramento: O Círculo do Compromisso**
 - Os participantes partilharão uma coisa que irão fazer na semana seguinte.
 - **Avaliação Formativa:** O Facilitador observará:
 - Reconhecimento de sinais de alerta precoce
 - Utilização de técnicas de higiene digital
 - Envolvimento na reflexão.
- Os professores devem responder: «Qual dos sinais precoces de desequilíbrio digital começará a observar com mais atenção?»

Digital Harmony WP3 - Módulo 8

Manual com atividades interativas Digital Harmony

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: O Espelho do Bem-estar Digital

Objetivo: Reconhecer como os ambientes digitais estão a afetar a aprendizagem e o equilíbrio emocional dos seus alunos.

O Desafio: Pense numa aula recente em que os alunos utilizaram dispositivos digitais. Escreva um sinal observável que tenha notado em cada área:

Comportamental (por exemplo, atenção, impulsos):

Emocional (por exemplo, humor, frustração, ansiedade):

Físico (por exemplo, postura, cansaço):

Académico (por exemplo, concentração, conclusão de tarefas):

Reflexão:

Qual é a área que apresenta os sinais mais evidentes de desequilíbrio na sua sala de aula?

Atividade 2: Identificar os sinais precoces

Objetivo: Identificar indicadores precoces de desequilíbrio digital nos quatro domínios.

O desafio: Leia o perfil de cada aluno. Indique a principal área que considera estar a ser afetada.

Opções: Comportamental | Emocional | Físico | Académico

Perfil da aluna 1 - Sofia, 12 anos

Sofia é uma aluna motivada e sociável que costuma participar com confiança nas aulas.

Ultimamente, porém, o seu humor parece mais instável, especialmente após os intervalos, quando

os alunos podem verificar as mensagens. Repare que a Sofia verifica o telemóvel repetidamente durante as transições, mesmo quando os dispositivos não são necessários. Ela fica tensa quando lhe pedem para o colocar na bandeja de dispositivos. Durante as aulas, a Sofia parece distraída e pede-lhe frequentemente para repetir as instruções. O seu caderno mostra trabalhos por terminar ou tarefas incompletas. Durante uma atividade de reflexão silenciosa, ela menciona sentir-se «nervosa» quando publica algo online e não recebe comentários rapidamente. Ela também dá a entender que se sente excluída quando os amigos partilham fotos em que ela não aparece. Socialmente, tornou-se mais calada durante as tarefas em grupo. Ela evita dar respostas espontâneas que antes teria partilhado com confiança.

A sua resposta: _____

Perfil do aluno 2 - Nuno, 9 anos

O Nuno é um aluno simpático e curioso que, normalmente, gosta de atividades práticas. Nas últimas semanas, notou pequenas mas consistentes mudanças no seu comportamento. Durante as aulas que envolvem tablets, o Nuno fica muito absorvido na atividade e tem dificuldade em parar quando o tempo acaba. Quando lhe pede para desligar o dispositivo, ele hesita, fica inquieto ou diz «só mais um minuto». Em tarefas não digitais, o Nuno parece distraído. Ele olha frequentemente para a área onde estão guardados os tablets e pergunta quando será a próxima atividade digital. Ele também começou a chegar à aula com ar cansado, bocejando frequentemente nas aulas da manhã. Quando questionado, explica que vê vídeos «até tarde porque isso ajuda-me a relaxar». Durante o trabalho em grupo, o Nuno por vezes isola-se ou perde a concentração, especialmente quando a tarefa não envolve ecrãs. A sua caligrafia tornou-se menos cuidada e ele falha as instruções com mais frequência.

A sua resposta: _____

Perfil do aluno 3 – Mário, 14 anos

O Mário é um aluno inteligente, com fortes competências digitais e uma paixão por jogos. No entanto, nos últimos meses, observou uma mudança no seu envolvimento e nos seus níveis de energia. Ele chega frequentemente à escola com ar cansado, por vezes esfregando os olhos ou apoiando a cabeça na secretária antes do início das aulas. Quando questionado, diz que «ficou acordado até tarde a jogar com os amigos», mas insiste que «ainda consegue dar conta do recado». Durante as tarefas digitais, Mário trabalha rapidamente, mas fica frustrado quando a tecnologia está lenta ou quando tem de mudar para atividades analógicas. Reparou que ele se torna irritável durante as transições para longe dos ecrãs. A entrega dos trabalhos de casa tornou-se menos consistente, com vários trabalhos em falta ou concluídos à pressa. Durante os projetos de grupo, ele participa de forma menos ativa e parece estar mentalmente noutro lugar. Ao discutir hábitos de utilização de ecrãs, ele ri-se do assunto, mas a sua linguagem corporal revela stress - mandíbula cerrada, bater com os dedos, evitar o contacto visual.

A sua resposta: _____

Reflexão: Qual é o domínio que se destaca mais nestes perfis?

Atividade 3: Conceber o Equilíbrio Digital

Objetivo: Criar uma rotina simples de higiene digital para a sua sala de aula.

O desafio: Escolha uma aula que lectione. Adicione um momento de recarga e uma rotina de higiene.

Aula: _____

Antes dos ecrãs	Durante	Depois dos ecrãs

Que dificuldades poderão os alunos enfrentar com esta rotina?

Atividade 4: Reflexão sobre o Reinício Digital

Objetivo: Experimentar e refletir sobre estratégias de autorregulação emocional.

O Desafio:

Conclua a Reinicialização Digital.

1. **Pausa:** Coloque o seu dispositivo virado para baixo.
2. **Respire:** Inspire durante 4 segundos, expire durante 6 (3 séries).
3. **Reflexão:** Escreva uma situação digital que afeta o seu humor.

Qual a estratégia que melhor apoiaria os seus alunos?

- ☐ Respiração profunda
- ☐ Pausas do ecrã
- ☐ Registo de reflexões
- ☐ Conversar com um adulto de confiança

Porquê?

Atividade 5: O meu compromisso com o bem-estar digital

Objetivo: Traduzir a aprendizagem em prática na sala de aula.

O desafio: Escreva **três compromissos profissionais** que irá aplicar na sua sala de aula.

1. Eu vou _____
2. Vou _____
3. Vou _____

Uma ação que vou começar na próxima semana:

Assinatura: _____

Digital Harmony WP3 - Módulo 8

Missões Online Digital Harmony

Missão 1: O meu clima de ensino digital

Tema: Compreender o bem-estar digital

A tarefa: Durante 3 dias letivos, observe como se sente antes e depois de utilizar ferramentas digitais nas suas aulas.

- **O que fazer:** No final de cada dia, escreva:
 - A ferramenta digital/atividade que utilizou
 - O teu clima de ensino:
 - **Ensolarado:** com energia, concentrado
 - **Nublado:** cansado, distraído
 - **Tempestuoso:** stressado, frustrado
- **A reflexão:** Que atividades digitais o deixam a sentir-se **ensolarado**?
Quais transformam o seu dia **numa tempestade**?
Que pequena mudança poderia melhorar o teu equilíbrio amanhã?

Missão 2: O botão de pausa do professor

Tema: Regulação emocional e modelagem

A tarefa: Pratique «Pausa e Reflexão» quando sentir tensão durante as aulas digitais.

O que fazer: Quando perceber que estás a ficar stressado (falhas técnicas, alunos distraídos, sobrecarga):

- Pare por 10 segundos
- Respire fundo
- Pergunte: «*Que resposta ajudará os meus alunos neste momento?*»
- **A reflexão:** Escreva um momento em que fez uma pausa em vez de reagir rapidamente.
O que fez de diferente?

Missão 3: A Análise do Equilíbrio na Sala de Aula

Tema: Identificar sinais precoces de desequilíbrio digital

A tarefa: Escolha **uma turma** e observe sinais de alerta precoces.

- **O que fazer:** Assinale quaisquer sinais que observe esta semana:

- ☐ Diminuição da concentração
- ☐ Isolamento emocional
- ☐ Fadiga ocular ou cansaço
- ☐ Utilização impulsiva de dispositivos
- ☐ Menor qualidade nas tarefas
- **Reflexão:** Qual a área que parece mais afetada?
Do que é que os alunos podem precisar mais: estrutura, pausas ou apoio emocional?

Missão 4: O Plano de Reinício do Bem-estar

Tema: Promover o equilíbrio digital

A tarefa: Conceber uma pequena mudança para apoiar o bem-estar digital dos alunos.

- **O que fazer:**

Escolha uma estratégia:

- ☐ Pausa do ecrã
- ☐ Pausa para respirar
- ☐ Início sem dispositivos
- ☐ Diário de reflexão
- ☐ Reinício ao ar livre

Escreva quando e como o irá utilizar:

- **A reflexão:** Como é que esta mudança afetou o ambiente ou o envolvimento na sala de aula?

Missão 5: O meu compromisso com o bem-estar digital

Tema: Cidadania digital profissional

A tarefa: Escreva **três compromissos pessoais** para a sua prática de ensino.

1. Eu vou _____
2. Eu vou _____
3. Vou _____

Mantenha este compromisso à vista no seu espaço de planeamento ou ambiente de trabalho digital.

Checklist para o sucesso da missão

A minha checklist para o sucesso da missão

Nome: _____

Objetivo: Concluir todas as 5 missões para se tornar um **Guardião Digital Harmony**.

Estado	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Ensinar sobre o tempo	Registar as minhas emoções durante 3 dias	Uma coisa que me deixou «tempestuoso» foi: _____
☐	2. Botão de pausa	Usar o botão «Pausa e Reflexão» uma vez	Optei por: _____
☐	3. Análise de equilíbrio	Observar sinais precoces	A área principal afetada foi: _____
☐	4. Plano de reajuste	Testar uma estratégia de bem-estar	Isso mudou a minha turma porque: _____
☐	5. O meu compromisso	Escrever os meus 3 compromissos	A minha promessa mais forte é: _____

Como usar esta Checklist:

10. Assinale a caixa à esquerda (☐) assim que terminar uma missão.
11. **Preencha o espaço em branco:** Escreva uma breve reflexão na coluna «A minha reflexão».

O bem-estar digital não tem a ver com afastar a tecnologia, mas sim com usá-la com sabedoria.

Pequenas mudanças intencionais podem proteger tanto a mente dos teus alunos como a tua própria.

Faça uma pausa, reflita e opte pelo equilíbrio.

Módulo 9

Conceção e Avaliação do Projeto

Digital Harmony WP3 - Módulo 9

Plano de aula

Público-alvo: Professores e facilitadores

Duração: 90 minutos

Contexto: Projeto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizagem

No final desta sessão, os participantes serão capazes de:

1. **Conceber** um projeto digital intergeracional completo, baseado na cocriação e na acessibilidade.
2. **Identificar** e gerir riscos relacionados com a tecnologia, a logística e a segurança emocional.
3. **Aplicar** ferramentas práticas de monitorização, tais como fichas de observação e diários de reflexão, para acompanhar o progresso do projeto.
4. **Formular** uma estratégia de avaliação que combine dados quantitativos e qualitativos para medir o impacto.

II. Calendário da aula (90 minutos)

Hora	Unidade/Tópico	Tipo de atividade
0-15m	Os Fundamentos: Por que o Design é Importante	Introdutória (Reflexão em grupo)
15-30 min	Fase 1: Necessidades e expectativas	Atividade principal 1 (Mapeamento interativo)
30-50 min	Fase 2: Co-criação do percurso de aprendizagem	Atividade Principal 2 (Workshop Interativo)
50-70 min	Fase 3: Planeamento Operacional e Risco	Atividade Principal 3 (Ritmo individual / Pequenos grupos)
70-85 min	Fase 4: Medição da Conexão Humana	Atividade Principal 4 (Seleção de Ferramentas Interativas)
85-90 min	Reflexão e Conclusão	Encerramento/Avaliação

III. Descrições das unidades e atividades

1. Atividade introdutória: O poder do design intencional (15 min)

- **Descrição:** Preparar o terreno, distinguindo a conceção do projeto como um ato pedagógico e não como um ato administrativo.
- **Atividade: «Pausa e Reflexão».** O facilitador apresenta as três dimensões da IGL: Pedagógica, Social/Emocional e Prática.
- **Elemento interativo:** Os participantes partilham uma suposição que têm sobre a forma como os idosos ou os alunos encaram a tecnologia e discutem como essa suposição pode influenciar a conceção do projeto.

2. Atividade Principal 1: Mapeamento de Expectativas (15 min)

- **Descrição:** Compreender as motivações e os receios de ambas as gerações antes do início do projeto.
- **Atividade:** Utilizando um quadro digital ou cartazes físicos, os participantes simulam um exercício de «Mapeamento de Expectativas».
- **Tarefa:** Identificar três esperanças e três preocupações comuns, tanto para os estudantes como para os idosos, no que diz respeito à colaboração digital.

3. Atividade Principal 2: O Workshop de Cocriação (20 min)

- **Descrição:** Passar de um planeamento de cima para baixo para uma apropriação partilhada.
- **Atividade: Geração de ideias e elaboração de objetivos SMART. Elemento interativo:** Em pequenos grupos, os participantes utilizam a técnica de «agrupamento» para agrupar ideias de projeto (por exemplo, história local, fotografia) e elaboram dois objetivos SMART que sejam Específicos, Mensuráveis, Alcançáveis, Relevantes e com Prazo definido.

4. Atividade Principal 3: O Plano Operacional e o Registo de Riscos (20 min)

- **Descrição:** Desenvolver uma sequência estruturada, antecipando obstáculos.
- **Atividade: Conceção do Projeto Mínimo Viável (MVP). Individual/Pequenos Grupos:** Os participantes elaboram um breve resumo do projeto, incluindo cronograma, recursos necessários e uma tabela de «Riscos e Contingências» para falhas técnicas ou problemas de acessibilidade.

5. Atividade Principal 4: A Caixa de Ferramentas de Impacto (15 min)

- **Descrição:** Selecionar as ferramentas certas para captar o crescimento em competências e bem-estar.
- **Atividade: Matriz de seleção de ferramentas. Elemento interativo:** Os participantes recebem uma «Matriz de Recolha de Dados» e devem escolher quais as ferramentas (por exemplo, cartões de saída com emojis, diários dos participantes ou rubricas) que são mais adequadas para medir a «Autonomia Digital» em comparação com o «Conforto Emocional».

IV. Avaliação e Encerramento (5 min)

- **Atividade de encerramento: O compromisso de implementação.**
- **Atividade:** Cada participante partilha um ajuste de acessibilidade (por exemplo, letras grandes, ritmo ajustado) que irá priorizar no seu projeto.
- **Avaliação Formativa:** O facilitador revê as metas SMART elaboradas na Atividade 2 para garantir que estão alinhadas com os princípios de Mutualidade e Design Universal.
- **Ficha de saída:** Os participantes devem responder: «Quais são os dois tipos principais de evidência necessários para um relatório de impacto equilibrado?» (Resposta esperada: Quantitativa e Qualitativa).

Digital Harmony WP3 - Módulo 9

Fichas de atividade Interativas do Digital Harmony

Nome: _____

Data: _____

Atividade 1: A Sala de Design do Detetive

Objetivo: Identificar os pilares fundamentais de um projeto intergeracional.

O Desafio: Leia os componentes do projeto abaixo. Escreva a que **Pilar** pertence cada ação.

Opções: Pedagógico, Social/Emocional, Prático.

1. **Cenário:** Garantir que a sala do workshop disponha de ecrãs de alto contraste e cadeiras confortáveis para os participantes mais idosos.

A sua resposta: _____

2. **Cenário:** Planear um jogo de «conhecer-se» para reduzir a ansiedade dos alunos e dos idosos.

A sua resposta: _____

3. **Cenário:** Definir um objetivo claro para que todos aprendam a utilizar um mapa digital até ao final da hora.

A sua resposta: _____

Atividade 2: O Desafio da «Mutualidade»

Objetivo: Praticar a cocriação e identificar valores partilhados.

A situação: Está a planear um projeto sobre «Receitas tradicionais e narrativa digital».

O desafio: Não deixe que sejam apenas os alunos a ensinar a tecnologia. Consegue indicar uma coisa que cada grupo «ensina» ou «transmite» ao outro?

- **O que o idoso contribui para o aluno:**

- **O que o aluno contribui para o idoso:**

Atividade 3: A Prática de Objetivos SMART

Objetivo: Fazer a transição de uma ideia vaga para um marco pedagógico claro.

O Desafio: Pegue no objetivo vaga abaixo e reescreva-a usando os critérios **SMART** (Específica, Mensurável, Alcançável, Relevante, com Prazo definido).

- **Objetivo vago:** «Queremos que falem sobre as suas vidas utilizando computadores.»

O meu objetivo SMART:

Atividade 4: A Matriz de Seleção de Ferramentas

Objetivo: Combinar a ferramenta de avaliação certa com o objetivo do projeto.

O desafio: Precisa de provar que o seu projeto foi um sucesso. Trace uma linha para associar o **objetivo** à melhor **ferramenta de avaliação**.

Objetivo	Ferramenta de Avaliação
Avaliação de Competências Digitais	Ficha de observação / Checklist
Avaliação das relações sociais	Inquérito pré e pós-projeto
Registo do Crescimento Emocional	Diário de reflexão / Entrevista
Acompanhamento dos níveis de envolvimento	Registo de assiduidade e participação

Atividade 5: O plano de contingência «E se...?»

Objetivo: Planear para riscos técnicos e sociais.

O desafio: Imagine que está a meio da sua sessão de 90 minutos e a **Internet deixa de funcionar**.

Anote uma atividade «sem tecnologia» que mantenha viva a ligação intergeracional enquanto o Wi-Fi está a ser reparado.

O meu plano B:

Assinatura de um arquiteto do projeto Digital Harmony:

Digital Harmony WP3 - Módulo 2

Missões de Digital Harmony Online

Missão 1: Caça ao tesouro da acessibilidade

Tema: Design Universal para a Aprendizagem (UDL).

A tarefa: É o «Arquiteto de Acessibilidade» do seu próprio projeto.

- **O que fazer:** Abra a principal ferramenta digital ou aplicação que pretende utilizar no seu projeto (por exemplo, Canva, Google Maps, um editor de fotos). Explore o menu «Definições» ou «Acessibilidade». Encontre três funcionalidades que ajudem utilizadores com necessidades diferentes (por exemplo, Alto contraste, Conversão de texto em voz, Redimensionamento de tipo de letra).
- **Reflexão:** Escreva como explicaria a funcionalidade mais útil a um idoso que tenha dificuldade em ver o ecrã com clareza.

Missão 2: A Entrevista com a Persona

Tema: Necessidades e Expectativas.

A tarefa: Pratique o design orientado pela empatia.

- **O que fazer:** Encontre um potencial participante (um aluno ou um idoso). Pergunte-lhe: «Se fossemos criar um projeto digital juntos, qual seria uma coisa “mágica” que gostaria de criar e uma coisa “assustadora” relacionada com a tecnologia que devíamos evitar?»
- **Reflexão:** No seu diário de trabalho, anote como essa coisa «assustadora» irá alterar a forma como planeia os primeiros 15 minutos do teu workshop.

Missão 3: O Laboratório de Contingências «E se...?»

Tema: Gestão de riscos e segurança emocional.

A tarefa: Prepare-se para o inesperado.

- **O que fazer:** Imagine o «pior cenário possível», em que o Wi-Fi da sua escola deixa de funcionar completamente a meio de uma sessão. Deve conduzir uma atividade de 10 minutos que **não** exija **qualquer** tecnologia, mas que, mesmo assim, aproxime as duas gerações.
- **Reflexão:** Descreva resumidamente a sua atividade «Plano B». Por que é importante manter

a calma e a interação social mesmo quando a tecnologia falha?

Missão 4: O Modelo de Avaliação

Tema: Medir o impacto (quantitativo e qualitativo).

A tarefa: Conceba as suas próprias «ferramentas de evidência».

- **O que fazer:** Consulte as ferramentas do Módulo 3 (Questionários e Fichas de Observação). Elabore três perguntas específicas para um «Questionário de Avaliação Final»: uma sobre o progresso técnico, outra sobre os sentimentos e outra sobre a relação com a outra geração.
- **Reflexão:** Qual destas três perguntas acha que irá proporcionar a «história humana» mais impactante para o seu relatório final de impacto?

Missão 5: A Apresentação Digital Harmony

Tema: Defesa de causas e sustentabilidade.

A tarefa: Assegure o futuro do seu projeto.

- **O que fazer:** Imagine que tem 60 segundos para convencer o diretor da sua escola a financiar uma segunda edição deste projeto. Prepare um breve «discurso de elevador» centrado nos benefícios sociais e pedagógicos que aprendeu neste módulo.
- **Reflexão:** Concentrou-se mais nas competências «digitais» ou na «harmonia» (conexão)? Um verdadeiro projeto de Digital Harmony precisa de um pouco de ambos!

Checklist para o sucesso da missão

A minha Checklist do sucesso da missão

Nome: _____

Objetivo: Concluir todas as 5 missões para se tornar um **Arquiteto do Projeto Digital Harmony**.

Estado	Nome da missão	O que preciso de fazer	A minha reflexão
☐	1. Acessibilidade	Encontrar 3 funcionalidades de acessibilidade na aplicação que escolheu.	Uma funcionalidade que encontrei é: _____
☐	2. Persona	Entrevistar um potencial participante sobre as suas esperanças e receios.	O maior receio mencionado foi: _____
☐	3. «E se...?»	Criar uma atividade alternativa de 10 minutos "sem tecnologia".	A minha atividade do Plano B é: _____
☐	4. Avaliação	Elaborar 3 perguntas para o questionário final dos participantes.	A minha pergunta favorita é: _____
☐	5. O discurso	Escrever/gravar um discurso de defesa de 1 minuto.	O principal benefício que irei destacar é: _____

Passo final: Assim que todas as 5 caixas estiverem assinaladas, está pronto para liderar o seu próprio Projeto Digital Intergeracional. Parabéns!

"Lembre-se, um projeto bem concebido é uma ponte que permanece forte muito depois de os ecrãs serem desligados."

Parceiros do projeto:

