

JÁ PENSOU COMO É QUE AS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODEM AFETAR O BEM-ESTAR DOS SEUS ALUNOS?



A utilização de dispositivos digitais deve ser encarada como algo que serve um propósito pedagógico, permitindo, entre outros, o acesso a uma vasta gama de recursos educativos e a adaptação aos ritmos e estilos de aprendizagem de cada aluno.

As tecnologias e a utilização do digital estão cada vez mais presentes nas diversas áreas da sociedade, sendo que:

90%

Num futuro próximo, 90% dos empregos exigem que os trabalhadores revelem possuir competências digitais.

96%

96% dos adolescentes, entre os 16 e os 19 anos, usam a Internet diariamente.

90%

90% dos jovens utiliza o *smartphone* todos dias.

62,4%

62,4% comunica diariamente, e através de meios *online*, com amigos e 20,6% comunica com pessoas que conhece na Internet.

A utilização desregulada e excessiva das tecnologias digitais pode expor as crianças e os jovens a diversas situações de risco, prejudicando o seu bem-estar.

Existem diversas iniciativas e redes de apoio ao dispor da comunidade escolar.



SABIA QUE PODE SER UM ELEMENTO-CHAVE NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DIGITAL DOS SEUS ALUNOS?

A sua intervenção, saber e compromisso são fulcrais para que o bem-estar digital dos seus alunos seja uma realidade!



BEM-ESTAR DIGITAL ESCOLHA O EQUILÍBRIO, EXPLORE AS POTENCIALIDADES!

DOCUMENTO ENQUADRADOR

Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas



Editor:
Direção-Geral da Educação



BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS FOLHA INFORMATIVA DOCENTES



RISCOS



A utilização excessiva de dispositivos digitais, bem como o acesso a conteúdos desadequados podem constituir um risco para o bem-estar. Assim, independentemente da finalidade ou contexto de utilização desses dispositivos, importa garantir uma supervisão adequada.

Destacam-se abaixo alguns riscos decorrentes da utilização excessiva de tecnologias digitais.

DISTÚRBIOS DO SONO



O uso excessivo de ecrãs, antes de dormir, estimula demasiado o cérebro e afeta o ciclo natural do sono, prejudicando a saúde e bem-estar.

Vários estudos demonstram que a utilização excessiva de plataformas digitais pode:

- Ter impacto negativo na imagem corporal e na autoestima.
- Afetar a saúde mental, ao fomentar a comparação constante com os outros, ou devido a sentimentos de exclusão e solidão.
- Causar insegurança e ansiedade.

SAÚDE MENTAL



SAÚDE FÍSICA



O uso de ecrãs, em demasia, tem riscos para a saúde física, causando, por exemplo: cansaço visual, dores de cabeça, dores no pescoço e nas costas. Para além disso, os distúrbios alimentares são, por vezes, outra consequência do uso excessivo da tecnologia podendo originar sentimentos de inadequação e distorção corporal.

RECOMENDAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

Colabore em ações que alertam para os riscos do uso excessivo de dispositivos digitais.

- Reconhecendo sinais de alerta que indiquem o uso excessivo e inadequado do digital.
- Colaborando com os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) e outras estruturas no encaminhamento das situações de risco.
- Sensibilizando as famílias para a importância da supervisão parental.
- Participando em ações de capacitação de docentes para fazer face aos desafios específicos decorrentes do uso de dispositivos digitais.
- Desenvolvendo iniciativas que alertem os pais/encarregados de educação para uma gestão segura e equilibrada do uso de dispositivos digitais.



Adote uma postura proativa contra a violência online e o cyberbullying.

- Criando um ambiente de diálogo para que os alunos partilhem experiências ou preocupações relacionadas com o uso de dispositivos digitais.
- Promovendo a adoção de comportamentos *online* seguros e responsáveis.
- Explorando temáticas relacionadas com Cidadania e Bem-Estar Digital.
- Envolvendo os alunos em iniciativas de âmbito local/nacional que sensibilizam para temáticas de Cidadania Digital.

Reforce as ações de educação para o desenvolvimento das competências digitais, fomentando o pensamento crítico perante a informação disponível.

- Promovendo atividades que desenvolvam o pensamento crítico para uma utilização segura e responsável do digital.
- Propondo a realização de atividades que permitam identificar fontes confiáveis e desinformação *online*.
- Debatendo questões éticas relacionadas com a privacidade e proteção de dados *online*.

Adote estratégias pedagógicas que garantam o equilíbrio entre a utilização de recursos digitais e não digitais.

- Diversificando recursos.
- Integrando ferramentas digitais nas práticas pedagógicas, de forma intencional e monitorizada, quando estas proporcionam mais e melhores aprendizagens.
- Promovendo atividades que estimulem a comunicação presencial.



Nota: Acima encontra apenas exemplos práticos, cabendo a cada docente implementar e promover a sustentabilidade das medidas tidas por necessárias para assegurar o acesso a ambientes digitais saudáveis e inclusivos, garantindo o bem-estar digital.