

O NOSSO ACORDO DIGITAL

Introdução

Regras e práticas digitais equilibradas devem começar nos primeiros anos de vida. Para ajudar a esta negociação deixamos pistas para um “acordo digital”. Cada família ou outro grupo pode explorar este recurso, de acordo com as suas necessidades.

Atividade criada no âmbito do projeto *Famílias iTec*, de Teresa Sofia Castro, financiado pela FCT.

OBJETIVOS

- Estimular o diálogo sobre o uso de ecrãs (quais? onde? por quem? quando? quanto tempo? porquê?).
- Criar regras para um uso positivo e saudável dos ecrãs digitais através de uma autorregulação.
- Refletir sobre os usos digitais de toda a família ou membros de grupo.

Materiais

.Folha “O nosso acordo digital”
.Caneta, marcadores ou lápis

Duração

30 minutos

Público-alvo

Pré-escolar
1º Ciclo

PASSO A PASSO

- O que é o acordo digital?

Neste acordo, adultos e crianças decidem em conjunto quais são as regras digitais gerais (para todos) e as que são específicas (por exemplo, para cada criança)

NOTA: Esta elaboração permite conhecer melhor os interesses digitais da criança e a importância que lhes dá. Também possibilita refletir as práticas digitais dos adultos, sendo que as crianças por vezes imitam o que veem.

- Preencher o acordo

O acordo pode ser preenchido com desenhos, palavras ou números. Pode ser usada a folha “O nosso acordo digital” (em anexo) ou outro material (cartolina ou folha brancas) a ser decorada ao gosto da criança (por exemplo, com desenhos e recortes que considere adequados).

DICAS: O acordo pode responder às seguintes questões, gerais e específicas:

- Quanto tempo e em que momentos é permitido o uso de ecrãs?
- Às refeições é possível ter ecrãs à mesa?
- E no quarto? Pode-se usar os ecrãs antes de dormir?
- Que conteúdos pode a criança ver sozinha?
- O que só pode ver acompanhada? E acompanhada por quem?

As questões variam de família para família.

Pense noutras questões que fazem mais sentido na sua casa ou contexto (casa dos avós, tempo de férias...)

(ver exemplo de “O nosso acordo digital” preenchido (página seguinte)

- Afixar o acordo à vista de todos, por exemplo no frigorífico.

O acordo digital não é definitivo e deve ser revisto de tempos a tempos.

Blog CriA.On:

Diferentes perfis de pais na mediação dos seus filhos com as tecnologias.

[Espelho meu: que mediação digital faço eu?](#)



Este acordo também pode ser feito na casa de familiares, como avós, ou em locais não formais, como centros de estudo ou colónias de férias.

COMPETÊNCIAS TRABALHADAS*

Relacionamento interpessoal
Desenvolvimento pessoal e autonomia
Bem-estar, saúde e ambiente

* [Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória](#)

O NOSSO ACORDO DIGITAL

EXEMPLO

Este é o “nosso acordo digital” preenchido por uma família com uma criança de quatro anos, a Raquel (nome fictício).

Dias depois do preenchimento, a Raquel e a mãe apresentaram à investigadora o resultado do acordo a que tinham chegado. para todos verem lá em casa.

A Raquel demonstrou ter entendido as regras que ilustrou pela sua mão.



Controlo do tempo e ter companhia

Raquel: Aqui é para contar 15 minutos. (aponta para o canto inferior esquerdo da área do acordo)

Mãe: Quinze minutos para quê?

Raquel : Para ver telemóvel. Aqui tem que se ter companhia.

Mãe: De quem? De um adulto?

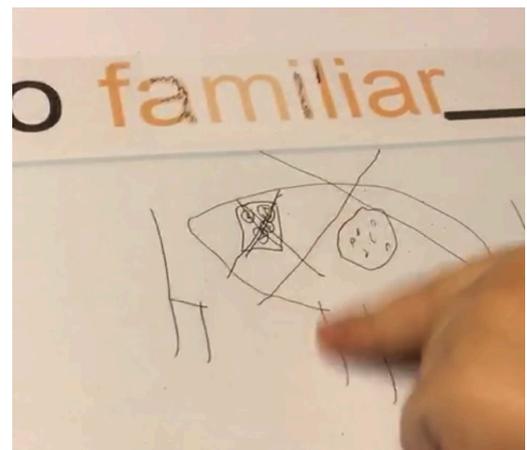
Raquel : Não. Pode ser o papá ou a mamã.

Mãe: E onde se conta até 15?

Raquel: Pode ser no telemóvel.

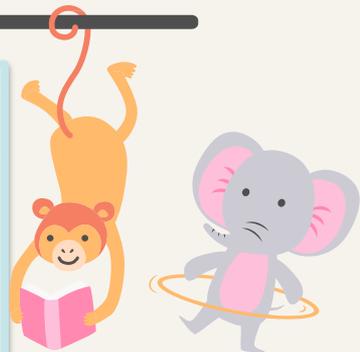
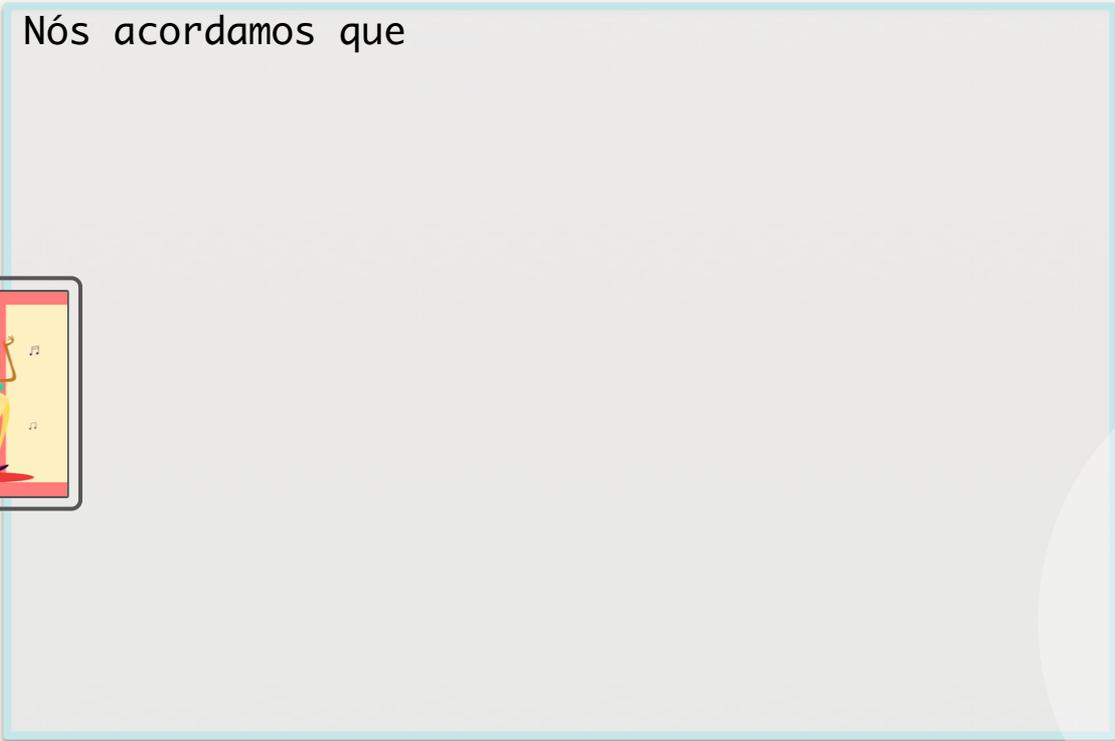
Telemóveis à mesa, não!

Raquel: Esta regra aqui é: Proibido telemóveis à mesa! Porque, olha, está aqui um X na mesa. Está aqui a comida e o telemóvel está aqui e o X está em cima do telemóvel. É proibido comer à mesa com telemóvel!



O nosso acordo familiar

Nós acordamos que



Sim, concordamos! 😊

