

Segurança e Ética Digital — Resumo

5.º Ano

TIC

2 páginas

1. Segurança na Internet

Palavras-passe fortes

Devem ter letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos (!@#). Nunca usar o nome próprio, data de nascimento ou sequências simples como "123456". Não partilhar com ninguém.

Dados pessoais

Nome, morada, telefone, escola, data de nascimento e fotos não devem ser partilhados com desconhecidos online. Antes de publicar, pensar se alguém pode usar essa informação contra ti.

Phishing

Tentativa de enganar para obter dados pessoais (senhas, dados bancários) através de emails ou mensagens falsas que parecem de fontes conhecidas (banco, loja). Nunca clicar em links suspeitos; avisar um adulto.

Sites seguros

Um site seguro tem na URL o protocolo HTTPS (não apenas HTTP). O cadeado na barra de endereços indica ligação encriptada. Desconfiar de sites com erros ortográficos, que pedem dados pessoais ou não têm HTTPS.

2. Ergonomia Digital

Postura correta

Costas direitas e apoiadas no encosto, pés apoiados no chão, braços e cotovelos a cerca de 90°, olhos ao nível ou ligeiramente abaixo da parte superior do ecrã.

Distância e iluminação

50 a 70 cm entre olhos e monitor. Evitar monitores de costas ou de frente para janelas sem cortinas. Garantir iluminação uniforme, sem reflexos no ecrã.

Regra 20-20-20

A cada 20 minutos, olhar para um ponto a 6 metros de distância durante 20 segundos, piscando os olhos frequentemente. Fazer pausas para caminhar e alongar.

3. Direitos de Autor

Direitos de autor

Protegem obras originais (textos, imagens, música, vídeos). O autor decide como a obra pode ser usada, copiada ou partilhada.

Licenças Creative Commons (CC)

Permitam usar obras com condições específicas. Exemplos: CC BY (dá crédito), CC BY-NC (não comercial), CC BY-SA (mesma licença ao partilhar).

Citar fontes

Indicar autor, título, site/URL e data de acesso. Exemplo: Autor. "Título do artigo". Nome do Site. URL. Acedido em DD/MM/AAAA.

Plágio

Apresentar trabalho de outrem como se fosse teu, sem dar crédito. É uma falta ética e pode ter consequências disciplinares.

4. Netiqueta (Educação Digital)

Regras de netiqueta

Ser respeitoso, usar linguagem adequada, não escrever tudo em maiúsculas (parece gritar), não enviar spam, pedir autorização antes de partilhar conteúdo de terceiros.

Comunicação segura

Não partilhar dados pessoais com desconhecidos, bloquear/remeter mensagens ofensivas, não clicar em links desconhecidos, guardar provas em caso de cyberbullying.

5. Resumo Rápido

Segurança

Palavras-passe fortes, proteger dados pessoais, desconfiar de phishing, usar HTTPS.

Ergonomia

Postura correta, distância ao ecrã, regra 20-20-20, pausas regulares.

Direitos

Respeitar obras, usar licenças CC, citar fontes, evitar plágio.

Netiqueta

Comunicação respeitosa, linguagem adequada, pedir autorização, proteger privacidade.