

Resumo — Cidadania Digital

1.º Ano

TIC

2 páginas

Resumo: Os dispositivos digitais e o que fazemos com eles, os cuidados com o corpo quando usamos um ecrã, os cuidados com o equipamento e a segurança — o domínio Cidadania Digital do 1.º ano num só olhar.

1. Dispositivos digitais e para que servem

- Chamamos **dispositivo digital** a todo o equipamento que tem um ecrã e trabalha com informação: a televisão, o computador, o tablet, o telemóvel e o altifalante.
- Cada um serve para coisas diferentes: ver imagens e filmes, escrever e procurar informação, ouvir música ou falar com quem está longe.
- Para ligar e desligar, procuro os botões e peço ajuda a um adulto.
- Ninguém nasce a saber usar estes aparelhos: aprendemos com a ajuda de um adulto.

2. Cuidar de mim quando uso o ecrã

- Sento-me bem: **costas direitas**, pés no chão e o ecrã à altura dos olhos.
- O ecrã fica a **um braço de distância**, nunca muito perto do rosto.
- Faço **pausas**: de vez em quando olho para longe e mexo-me um pouco.
- Não uso o ecrã durante muito tempo seguido nem antes de dormir.
- Se os olhos ficarem cansados ou doerem, paro e descanso um pouco.

3. Cuidar dos dispositivos

- Tenho as mãos **limpas e secas** e não como nem bebo em cima do computador.
- Não bato no ecrã nem puxo os cabos; o **carregador é ligado por um adulto**.
- No fim, desligo e guardo o equipamento no lugar certo.
- Guardo o tablet na capa ou no lugar combinado com o adulto.

4. Segurança: quando algo me assusta

- Se aparecer algo que me assusta, **paro**, fecho o ecrã e falo com um adulto.
- **Não respondo** nem faço o que a mensagem pede.
- Não dou o meu nome, a minha morada nem fotografias a quem não conheço.
- Se alguém me pedir para guardar segredo de algo que me assusta, conto a um adulto.

5. O que guardo só para mim

- O meu **nome completo** e a minha idade.
- A minha **morada** e o nome da minha escola.
- As **fotografias** minhas e da minha família.
- Os **números de telefone** de casa.
- As **palavras-passe**: no 1.º ano, quem as conhece são os adultos.

6. O que faço em cada situação

Quando...	O que faço
Aparece uma imagem que me assusta	Fecho o ecrã e chamo um adulto
Alguém que não conheço quer falar comigo	Não respondo e conto a um adulto
Pedem-me o nome ou a morada	Não dou nada e peço ajuda
Alguém me magoa com palavras	Conto a um adulto, sem responder

7. O tempo de ecrã

- O **tempo de ecrã** é o tempo que passo a olhar para um ecrã.
- Depois de cada tempo de ecrã, faço uma pausa e mexo-me.
- Brincar, correr e estar com a família também são muito importantes.
- Ao fim de algum tempo, troco o ecrã por uma brincadeira.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: costas direitas e pausas · cuidar do equipamento com mãos limpas · parar e pedir ajuda quando algo assusta · nunca dar nome, morada ou fotografias · o tempo de ecrã tem de ter pausas.