

USO PRECOCE DE TECNOLOGIAS




Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

Tecnologia sem limite, infância em risco

→ O uso de tecnologias na infância é cada vez mais uma realidade banal, os jovens na faixa etária entre 4 e 16 anos passam a maior parte do seu tempo à frente de ecrãs. Isto influencia o seu desenvolvimento cognitivo, trazendo diversos prejuízos para as capacidades físicas e mentais dos jovens..



É necessário definir limites na utilização dos dispositivos tecnológicos, e não incentivar o uso excessivo numa idade em que a criança ainda se encontra em desenvolvimento.

O recomendado é realizar atividades ao ar livre frequentemente, e que envolvam elementos didáticos e de lazer, que se possam também, realizar em ambiente familiar.



Trabalho realizado por: Ana Margarida Correia
Disciplina de API
Professora: Carla Assis



COMO OS ECRÃS ESTÃO A ROUBAR O NOSSO CÉREBRO (E O NOSSO CORPO)

1+1 = ?

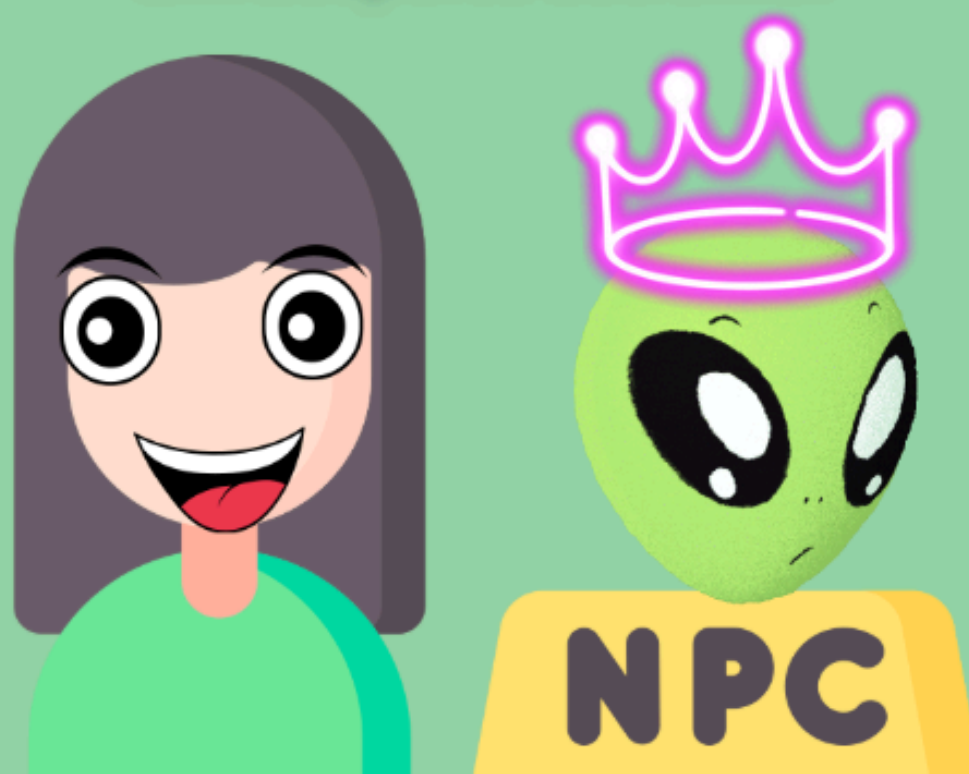
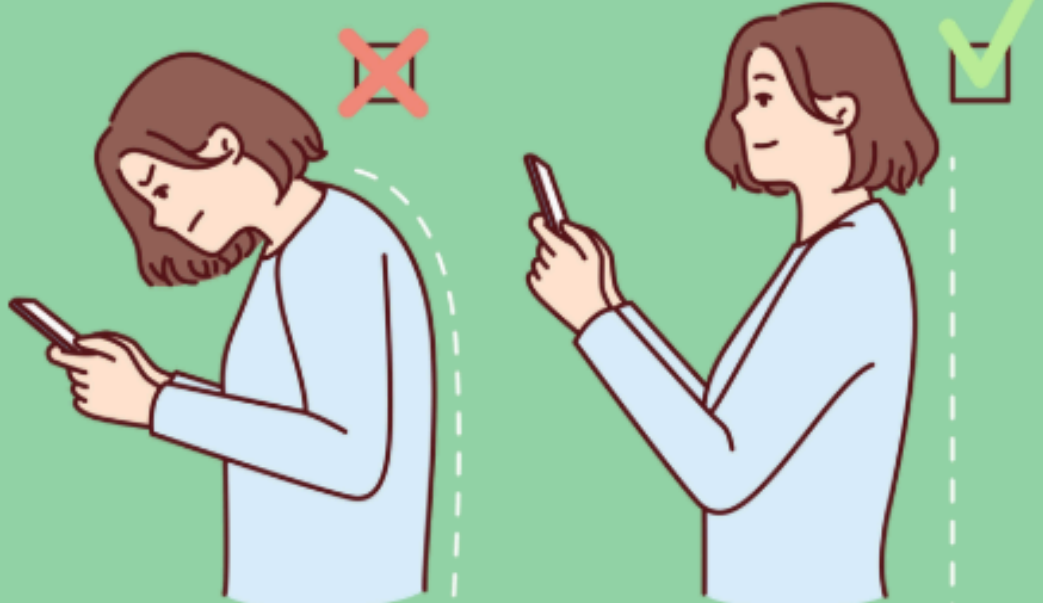


Dedo de Scroll - O polegar e o indicador estão sempre em movimento, mas o resto do corpo? Nem por isso. Isso pode causar tendinites e dores nas mãos e pulsos (sim, a sério!).

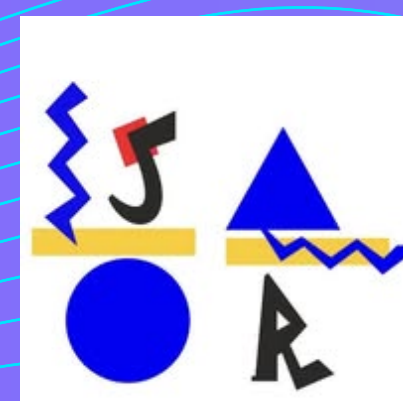
Motricidade de Gamer - Jogamos horas, os reflexos nos jogos são incríveis, mas e na vida real? Não conseguimos correr 10 metros sem ficar sem fôlego. Subir escadas já parece um desporto extremo.



Postura de Camarão - Passamos tanto tempo curvados para olhar para o ecrã que já estamos a ficar com a postura de um camarão cozido. As dores de costas e pescoço já são normais aos 16 anos.



Vida de NPC - O cérebro está tão habituado ao digital que, na vida real, muitos já não sabem socializar. Parece que se tornaram NPCs (personagens de jogo que só repetem frases básicas). Responder “ok”, “ya” e “hmm” já virou modo automático.



PRESOS NAS REDES SOCIAIS

A Realidade do Vício

Em média, uma pessoa passa 7 horas por dia nas redes sociais. Se esse comportamento continuar, corresponde a uma perda de 30% da sua vida.



As redes sociais são feitas para serem cativantes. Libertam dopamina no cérebro com cada notificação e interação, o que nos prende num ciclo vicioso.



A Prisão das Redes e os seus riscos



SOCIAIS:
As interações virtuais podem substituir conversas presenciais.

A busca constante por aprovação através de likes e seguidores causa comparações irrealistas que afetam a autoestima e dificultam a criação de conexões reais.

PSICOLÓGICAS:

O hábito de verificar constantemente as atualizações cria uma sensação de urgência e dependência.



O fluxo ilimitado de informação reduz a capacidade de concentração e aumenta a dispersão mental.



A Procura pelo Equilíbrio

Mantêm-te Ocupado!

Cria novos hábitos que te façam deixar de usar as redes sociais para preencher o tempo.

Desativa as Notificações e Desinstala o que Não Faz Falta!

Não perdes nada, apenas ganhas tempo perdido.

A maioria das redes desempenham as mesmas funções, então, porque não apagar algumas delas?

Usa com Intenção!

Sê consciente do que queres ir fazer e do tempo que vais demorar.



WEBGRAFIA



Trabalho realizado por:
Guilherme Guerreiro, 12º2
Pedro Coelho, 12º2
Disciplina de API
Professora: Carla Assis



Agrupamento de Escolas
Tomás Cabreira

COMBATE ÀS

FAKE NEWS

O QUE SÃO

São notícias **falsas**, divulgadas como verdadeiras com a intenção de **manipular** ou **enganar** os leitores.



PERIGOS



As FAKE NEWS são **perigosas** porque conseguem causar **manipulação** e desinformação em larga escala.

Podem **prejudicar reputações**, causar **conflitos** sociais e até provocar danos à saúde e **política**.

É FAKE?

- Verifique a fonte e o autor;
- Compare com outras fontes;
- Analise o título, data e contexto;
- Desconfie de apelos emocionais;

Bernardo C. API B
Alexandre G. 12º2

COMO COMBATER

- Partilhe notícias com responsabilidade;
- Promova o fact-checking;
- Denuncie conteúdos falsos ou duvidosos;
- Eduque acerca do tema;



WEBGRAFIA:



PARA, PENSA, VERIFICA!



**Esteja sempre atento
para não ser enganado
por fake news**

Dicas para não caíres nas fake news:

- Verifica a Fonte e a Data
- Confirme com Outras Fontes
- Leia para além do título
- Pense antes de partilhar!



Bibliografia

