



Recursos nacionais para professors

Atividades em sala de aula
e boas práticas



Funded by
the European Union

Atividades prontas a utilizar na sala de aula

Introdução

Este documento faz parte dos **recursos nacionais para professores/as** do *digi.well*¹ e funciona como um manual prático para professores/as, traduzindo a abordagem escolar holística em breves **atividades prontas a utilizar na sala de aula**.

Cada atividade está em consonância com os domínios avaliados pela [ferramenta de autoavaliação digi.well](#) e aborda as principais prioridades identificadas no capítulo sobre *Panorâmicas nacionais* (ou seja, falta de concentração, ciberassédio).





Atividade 1: auditoria ao estado do fluxo digital²

! Auditoria ao estado do fluxo digital !

Resumo	Esta atividade centra-se na identificação e maximização da utilização objetiva da tecnologia , incentivando os/as alunos/as a reconhecer quando a tecnologia melhora o seu envolvimento e aprendizagem, comparando-a com a utilização passiva. O compromisso da escola para com a utilização de tecnologia inovadora (RV/IA) exige atenção a uma utilização responsável e participativa .
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Prática, Políticas

¹ O projeto [digi.well](#) é um projeto com a duração de vinte e quatro meses financiado pela União Europeia. O seu objetivo é explorar, desenvolver e promover uma abordagem escolar holística ao bem-estar num mundo digital, com base numa compreensão profunda das necessidades das crianças, dos jovens, dos professores e de um leque mais alargado de profissionais escolares, desenvolvendo e aplicando em simultâneo um conjunto de ferramentas de autoavaliação, reforço de capacidades e sensibilização.



² Esta atividade foi desenvolvida pela Direção-Geral da Educação (DGE) do Ministério da Educação português e executada através do [estudo de caso ICWG 2024](#).

Tempo necessário	35 minutos 
Objetivo 	<p>Ensinar aos/às alunos/as um método para distinguir entre o tempo de ecrã passivo/recreativo e o tempo de ecrã que leva a um estado de "fluxo" (concentração profunda e produtiva), alinhando a utilização digital com os objetivos de realização e participação. Esta abordagem é crucial quando se introduzem tecnologias inovadoras como a RV/IA para garantir a adoção objetiva (Estudo de caso ICWG: Agrupamento Freixo, 2024, p. 13).</p>
Materiais 	<p>Ficha de trabalho "Fluxo Digital" com duas colunas (passivo/produtivo).</p>
Etapas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Início (10 minutos): O/a professor/a discute a diferença entre o tempo de ecrã que consome (rolagem infinita, vídeos aleatórios) e o tempo de ecrã que <i>cria</i> valor (programação, edição de vídeo, pesquisa aprofundada). Menciona a utilização da RV/IA pela escola como exemplos de envolvimento <i>produtivo</i>. 2. Reflexão individual (15 minutos): Os/as alunos/as preenchem secretamente a sua ficha de trabalho, indicando: Coluna A (utilização passiva): quando perdem a noção do tempo sem aprender nada. Coluna B (utilização produtiva/fluxo): quando utilizam a tecnologia para um projeto e se sentem envolvidos e otimistas. 3. Verificação pelo/a professor/a (10 minutos): O/a professor/a conduz uma discussão geral, perguntando: "Quais são as emoções associadas à Coluna B (produtiva)?" e "Como podemos negociar a troca de 15 minutos de utilização passiva por 15 minutos de utilização produtiva no próximo trabalho de casa?" A ênfase recai sobre a estratégia pessoal de equilíbrio.

Adaptações	Alunos/as mais jovens (10-12 anos de idade): utilizam o conceito de “tecnologia lenta face a tecnologia rápida”. A ênfase recai sobre atividades com duração superior a 10 minutos (lentas) face a atividades com duração inferior a 2 minutos (rápidas).
-------------------	--

Atividade 2: dramatização sobre a exclusão digital – “Afinal, quem sai a perder és tu”³

➤ **Dramatização sobre a exclusão digital – “Afinal, quem sai a perder és tu”** ⚡

Resumo	Esta atividade ajuda os/as alunos/as a reconhecer a exclusão digital como uma forma de violência online e dota-os de estratégias práticas de apoio às vítimas , de promoção da empatia, de comunicação assertiva e de escuta ativa. Os/as alunos/as transformam o conhecimento abstrato sobre a ciberviolência em respostas comportamentais concretas.
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Políticas, Práticas
Tempo necessário	20-25 minutos 
Objetivo 	Identificar a exclusão digital como uma forma de violência online; reconhecer as causas, motivações e consequências da violência online; desenvolver competências de comunicação assertiva e de escuta ativa; promover a empatia pelas vítimas.

³ Esta atividade foi desenvolvida pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) no âmbito do projeto [#CuidaDaTuaRede: um programa de prevenção que aborda a violência nas relações online](#). O projeto é financiado pelo Programa Regional do Norte (NORTE 2030) no âmbito do Portugal 2030 e conta ainda com o apoio do Programa Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos, na qualidade de investidor social.

Materiais



Fichas com breves cenários (por exemplo, “Preciso de falar contigo. Não sei se reparaste, mas a Carolina excluiu-me da conversação do Roblox e eu não sei porquê. Apercebi-me ontem, quando quis jogar. Ela não me disse nada e hoje nem sequer olhou para mim. Não sei o que se passa ou se cometi algum erro, mas sinto-me excluída e isolada. O que achas que devo fazer?”).

Etapas



1. Preparar a cena (10 minutos)

Analisar brevemente o conceito de exclusão digital e violência online. Convidar um ou dois voluntários/as do grupo para desempenhar os papéis: um como **vítima** e outro como **ouvinte/apoiante**. O/a dinamizador/a pode decidir desempenhar o papel de vítima, se apropriado, em função das características do grupo.

2. Dramatização (25 minutos)



Entregar a ficha do cenário ao/à aluno/a que desempenha o papel de vítima, caso não seja desempenhado pelo/a dinamizador/a.

Explicar que a vítima deve ler o cenário em voz alta. O/a ouvinte/apoiante deve prestar atenção, promover a empatia e oferecer conselhos no final da leitura. Se o/a apoiante tiver dificuldade em identificar estratégias, o grupo pode contribuir com ideias.

3. Debate em grupo (10 minutos)

Após a dramatização, agradecer aos participantes e liderar um debate em grupo sobre o cenário. Incentivar os/as alunos/as a identificar formas de violência online presentes (por exemplo, exclusão digital). Discutir potenciais estratégias de segurança online, utilizando o:

acrónimo **REPARA**:

R: (Remain) Manter a calma, respirar fundo e resistir a situações de ameaça ou chantagem



E: (Evidence) Guardar todos os elementos que possam servir de prova

P: (Protect) Bloquear e denunciar o perfil/grupo



	<p>A: (Ask) Pedir apoio – contactar um adulto de confiança ou uma estrutura de apoio</p> <p>R: (Review) Rever com frequência definições de privacidade em todas as plataformas e redes sociais</p> <p>A: (Autocare) Participar em atividades offline para preservar o bem-estar</p> <p>Exemplos de perguntas para debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por que razão a Carolina poderá ter excluído a Clara do grupo? • A Clara tem alguma responsabilidade por ter sido excluída? • Como pode ter-se sentido a Clara a respeito desta exclusão? • Como se sentiriam no lugar da Clara? • O que acham do facto de a Clara falar com uma amiga sobre o assunto? • O que mais poderia a Clara fazer para resolver a situação? • O que fariam no lugar da Clara?
<p>Adaptações</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos/as mais jovens (10–12 anos): ênfase na escuta e na partilha de emoções. O/a dinamizador/a pode desempenhar o papel de vítima. Podem ser utilizados recursos visuais ou desenhos para substituir a dramatização. • Alunos/as mais velhos (mais de 13 anos): Incluir um debate sobre políticas, regras e considerações éticas no domínio digital. Salientar o “sentido de impunidade” na exclusão online e como as ações dos/as alunos/as se harmonizam com as orientações de combate ao assédio.

Atividade 3: debate em grupo sobre aspetos do bem-estar digital⁴

Debate em grupo sobre aspetos do bem-estar digital




<p>Resumo</p>	<p>A atividade envolve os/as alunos/as num debate orientado sobre o bem-estar digital, com ênfase na forma como as tecnologias digitais utilizadas na escola podem, por um lado, apoiar a aprendizagem e, por outro, contribuir para a sobrecarga ou o stress. Através de leitura prévia, debate em grupo e reflexão entre toda a turma, os/as alunos/as exploram diferentes perspetivas, comparam experiências e avaliam colaborativamente os benefícios e os desafios da utilização da tecnologia digital em ambientes educativos.</p>
<p>Área-chave da ferramenta de autoavaliação</p>	<p>Práticas</p>
<p>Tempo necessário</p>	<p>40-50 minutos </p>
<p>Objetivo </p>	<p>Os/as alunos/as serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutir de que forma as tecnologias digitais afetam a aprendizagem e o bem-estar na escola. • Identificar e comparar as vantagens e desvantagens sugeridas das ferramentas digitais, a partir da sua própria perspetiva e das perspetivas dos/as colegas. • Refletir criticamente sobre a forma como as práticas digitais podem promover o equilíbrio, a concentração e a colaboração.

⁴ Esta atividade foi desenvolvida pela Fundação Tempus para o projeto [digi.well](https://digi.well.eu).

<p>Materiais </p>	<p>Um artigo sobre o tema distribuído previamente para que os/as alunos/as se familiarizem com a utilização das tecnologias na escola e em casa</p> <p>Por exemplo, <u>Mais de 100 000 pessoas instam os deputados a que proibam as redes sociais a menores de 16 anos no Reino Unido</u> <u>O tempo passado nas redes sociais não aumenta os problemas de saúde mental dos adolescentes - estudo</u></p>
<p>Etapas </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O/a professor/a define o tema relacionado com o bem-estar digital através de perguntas para debate (5-10 minutos): <ul style="list-style-type: none"> • Tópico possível: Quais as formas de utilizar as tecnologias digitais na escola que ajudam os/as alunos/as a aprender e a sentir-se equilibrados e quais as que tornam a escola mais opressiva ou fatigante? • Possíveis perguntas para suscitar o debate: Que aplicações os/as alunos/as utilizam na escola? Indiquem algumas aplicações para estudar e para socializar. Há alguma aplicação de aprendizagem que utilizem diariamente? Que aplicações utilizam os/as professores/as nas aulas? (etc.) 2. Trabalho de grupo: Os/as alunos/as trabalham em pequenos grupos de debate: os/as alunos/as discutem diferentes ferramentas/aplicações que utilizam diariamente. Cada grupo identifica duas ou três possíveis vantagens e desvantagens da utilização das tecnologias digitais na escola, com base na sua própria experiência e no artigo distribuído. 3. Apresentação (10-15 minutos): Cada grupo apresenta as suas vantagens e desvantagens e toda a turma vota para colocar as vantagens/desvantagens por ordem de importância
<p>Adaptações</p>	<p>As tarefas de debate prévio podem ser adaptadas a diferentes faixas etárias e grupos de interesse.</p>

Atividade 4: as emoções que as redes sociais podem suscitar em nós⁵

As emoções que as redes sociais podem suscitar em nós

Resumo	<p>Esta atividade incentiva a reflexão crítica sobre a forma como as redes sociais podem influenciar as emoções, a autoimagem e os sentimentos de pertença. Ao trabalhar em pequenos grupos, os/as alunos/as aprendem a reconhecer as emoções que a utilização extensiva das redes sociais pode desencadear, a identificar que o conteúdo online mostra apenas momentos selecionados e a desenvolver estratégias para responder a emoções negativas associadas à utilização extensiva das redes sociais.</p>
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	<p>Práticas</p>
Tempo necessário	<p>45 minutos </p>
Objetivo 	<p>Promover a autoconsciência sobre a forma como as redes sociais podem influenciar as emoções e desencadear comparações, bem como promover estratégias saudáveis para a utilização das redes sociais.</p>
Materiais 	<p>Dispositivos partilhados ou pessoais dos/as alunos/as e acesso à Internet (ou, em alternativa, capturas de ecrã impressas de publicações nas redes sociais), papel e canetas, notas autocolantes, quadro.</p>

⁵ Esta atividade foi desenvolvida pela Fundação Tempus para o projeto [digi.well](https://digi.well.eu).

Etapas

1. Início (10 minutos):

O/a professor/a mostra várias publicações contrastantes, mostrando alguns momentos “perfeitos” (por exemplo, uma publicação de uma celebridade, um influenciador em férias, etc.) e alguns momentos neutros ou do dia a dia (por exemplo, trabalhos de casa, passatempos, práticas diárias, etc.). O/a professor/a lidera o debate na turma: Que emoções lhes suscita cada publicação? Que publicação se assemelha mais à realidade?

2. Trabalho de grupo (30 minutos):




O/a professor/a apresenta a pergunta problemática: **De que modo o tempo passado nas redes sociais afeta a forma como nos sentimos em relação a nós próprios e às nossas vidas?** Os/as alunos/as são divididos em pequenos grupos (3 a 5 por grupo), recebem materiais e são orientados ao longo dos debates:

- **Parte 1: identificar emoções (10 minutos)** – os grupos discutem e descrevem: as emoções que as redes sociais podem suscitar (felicidade, inveja, tristeza, motivação); situações em que as pessoas possam sentir-se incapazes, excluídas, menos bem-sucedidas ou populares. Os/as alunos/as podem selecionar publicações ou vídeos de influenciadores nos seus telemóveis, receber exemplos do/a professor/a ou basear-se nas suas próprias experiências (sem partilhar dados pessoais, se não o desejarem) ou na observação dos colegas.
- **Parte 2: confronto com a realidade (10 minutos)** – os grupos respondem: O que costumam mostrar as pessoas nas redes sociais? O que costumam esconder? Como podem os filtros, a edição ou a publicação seletiva afetar as emoções dos leitores? Com base na discussão, os grupos criam uma lista de verificação simples que pode incluir: Como me faz sentir esta publicação? É uma história completa ou apenas um momento? Estou a comparar a minha vida real com o melhor momento de alguém?

	<ul style="list-style-type: none"> • Parte 3: partilhar emoções (10 minutos) – cada grupo produz três notas autocolantes contendo uma emoção comum relacionada com as redes sociais, uma razão pela qual a comparação acontece, bem como um alerta pessoal que pode ajudar a colocar as publicações em perspetiva, e afixa-as no quadro. <p>O/a professor/a reforça as emoções comuns que cada grupo partilhou, lembra aos/às alunos/as que as redes sociais não transmitem o quadro completo e que as emoções podem parecer reais, mas não são factos.</p> <p>3. Miniprojeto (5 minutos): Cada grupo cria um pequeno cartaz com uma mensagem que pretende partilhar com base nas suas discussões.</p>
<p>Adaptações</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos/as mais jovens (10-12 anos): podem utilizar emojis para representar as emoções. O/a professor/a pode simplificar a linguagem utilizada para discutir a comparação, distinguindo entre a vida online (o que as pessoas decidem partilhar e mostrar online) e a vida real (como é o dia a dia, incluindo momentos aborrecidos ou difíceis). As publicações analisadas devem também incidir sobre a amizade, a diversão e a pertença (suscitando perguntas como "Estou integrado/a?" "Os meus amigos gostam de mim?" etc.) em lugar do estatuto, da popularidade e da identidade, que são mais apropriados para os adolescentes. • Alunos/as mais velhos (mais de 13 anos): podem também discutir algoritmos, a pressão para ter um bom "desempenho" nas redes sociais e documentar cada momento, métricas de popularidade como gostos e seguidores, e incentivar estratégias de gestão (as perguntas de confronto com a realidade mencionadas, silenciar ou deixar de seguir contas que desencadeiam comparações e emoções negativas, colocar a ênfase em contas que destacam valores positivos como competências ou humor, e reconhecer que podem modificar aquilo que veem online).

Atividade 5: terminal rodoviário – escolher as nossas preferências digitais⁶

Terminal rodoviário – escolher as nossas preferências digitais

Resumo	Os/as alunos/as posicionam-se fisicamente na sala de aula de acordo com as suas preferências entre duas opções contrastantes relacionadas com a vida digital e os valores do quotidiano. A atividade estimula o movimento, a autoconsciência, a tomada de perspetiva e a reflexão sobre os hábitos e as escolhas digitais .
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Práticas
Tempo necessário	20-30 minutos 
Objetivo 	Promover a autoconsciência sobre as preferências digitais, incentivar a partilha respeitosa de opiniões e ajudar os/as alunos/as a refletir sobre a forma como as escolhas digitais se relacionam com os seus valores, relações e bem-estar.
Materiais 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço aberto da sala de aula • Opcional: letreiros impressos para cada opção (não obrigatório)
Etapas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução (5 minutos): O/a professor/a explica que a sala de aula representa um “terminal rodoviário”. Cada lado da sala corresponde a um



⁶ Esta atividade foi desenvolvida pela Logout no âmbito do [projeto INSADIA – Inclusão e Segurança na Era Digital](#), que visa promover a utilização segura, inclusiva e reflexiva das tecnologias digitais entre os jovens através de métodos educativos e participativos.

	<p>“destino” diferente. Para cada par de opções, os alunos escolhem o lado que melhor reflete a sua preferência atual. Não há respostas certas ou erradas.</p> <p>2. Movimento e escolha (10–15 minutos): Os/as alunos/as começam no centro da sala. O/a professor/a lê em voz alta um par de opções de cada vez. Os/as alunos/as deslocam-se para o lado que corresponde à sua preferência. Exemplos de pares de opções (adaptar ou substituir conforme necessário):</p> <ol style="list-style-type: none"> Telemóvel ou natureza Instagram ou TikTok Amigos ou familiares Com filtro ou sem filtro Minecraft ou Fortnite Gostar ou comentar <p>3. Partilha de opiniões (5-7 minutos): Após algumas rondas selecionadas, o/a professor/a convida alguns voluntários de cada lado para partilharem em poucas palavras a <i>razão</i> por que escolheram essa opção. Realçar a importância de ouvir sem emitir juízos e respeitar os diferentes pontos de vista.</p> <p>4. Reflexão em grupo (5 minutos): O/a professor/a facilita uma breve discussão utilizando questões como:</p> <ol style="list-style-type: none"> Que escolhas foram mais fáceis ou mais difíceis de fazer? Alguém mudou de ideias depois de ouvir os outros? Que opções estão mais relacionadas com o vosso bem-estar digital? Estas preferências alguma vez mudam consoante o estado de espírito ou a situação?
<p>Adaptações</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos/as mais jovens (10-12 anos): reduzir o número de opções e abreviar a duração da partilha.




- **Alunos/as mais velhos (mais de 13 anos):** permitir uma “zona intermédia” para aqueles que se sentirem indecisos ou queiram explicar emoções contraditórias.
- **Para grupos mais reservados:** os/as alunos/as podem discutir os seus motivos em pares antes de partilhá-los com toda a turma.
- O/a dinamizador/a deve adaptar as opções à idade, aos interesses e ao contexto cultural do grupo.

Atividade 6: teia de aranha digital – O que eu nunca partilharia ⁷

Teia de aranha digital – O que eu nunca partilharia

Resumo	Os/as alunos/as criam uma “teia de aranha” visual utilizando um novelo de lã para explorar de que forma o conteúdo online se difunde para além da pessoa que o publica. Através de afirmações e reflexão partilhadas, os/as alunos/as ficam a saber que as publicações online podem chegar a muitas pessoas, incluindo aquelas que decidiram não as ver, destacando a responsabilidade e o bem-estar digitais .
Área-chave da ferramenta de autoavaliação	Práticas
Tempo necessário	20-30 minutos 
Objetivo 	Sensibilizar para a forma como o conteúdo online se difunde, incentivar a reflexão sobre os limites digitais pessoais e ajudar

⁷ Esta atividade foi desenvolvida pela Logout no âmbito do [projeto INSADIA – Inclusão e Segurança na Era Digital](#), que visa promover a utilização segura, inclusiva e reflexiva das tecnologias digitais entre os jovens através de métodos educativos e participativos.

	os/as alunos/as a compreender que o que é partilhado online pode chegar a outras pessoas sem o seu consentimento.
Materiais 	<ul style="list-style-type: none"> • Um novelo de lã ou de fio  • Espaço para os/as alunos/as se colocarem em círculo
Etapas 	<p>1. Introdução (3–5 minutos): Os/as alunos/as colocam-se em círculo. O/a professor/a explica que a lã representa a forma como as coisas viajam online. Realçar que a atividade não passa por respostas certas ou erradas, mas sim por compreender como a partilha funciona no mundo digital.</p> <p>2. Explicar a regra principal (2 minutos): O/a professor/a explica:</p> <p>“Quando alguém diz: ‘Eu nunca publicaria ou partilharia...’, não pensem se concordam ou não. Pensem nesta questão: <i>se se tratasse de uma publicação online, poderia acabar no vosso telemóvel ou ecrã?</i>”</p> <p>3. Iniciar a atividade (10–15 minutos): O/a dinamizador/a segura no novelo de lã e faz uma afirmação que começa por: <i>“Eu nunca publicaria ou partilharia...”</i> (Por exemplo, fotografias embaraçosas de outra pessoa, mensagens privadas, algo publicado por raiva).</p> <p>Os/as alunos/as que acharem que o conteúdo pode chegar até eles online respondem com a frase combinada (ver as opções abaixo). O/a dinamizador/a segura numa das extremidades da lã e atira o novelo para um desses alunos. Se vários/as alunos/as responderem, o novelo é-lhes passado um a um. Cada aluno/a segura numa parte da lã.</p> <p>O/a último/a aluno/a que estiver a segurar no novelo faz uma nova afirmação e continua a atividade.</p> <p>4. Reflexão visual (5 minutos): Assim que a lã acaba, os/as alunos/as colocam cuidadosamente a teia de aranha no chão.</p>

	<p>O/a professor/a explica que, tal como na teia, a partilha online cria ligações difíceis de desfazer.</p> <p>5. Reflexão em grupo (5 minutos): O/a professor/a faz perguntas de reflexão, tais como:</p> <ol style="list-style-type: none"> Todos na teia decidiram publicar alguma coisa? Todos decidiram ver? O que acontece se uma pessoa continuar a partilhar alguma coisa? Quem tem o controlo depois de algo ser publicado online? <p>Frases que os/as alunos/as podem utilizar (escolher uma e utilizá-la de forma consistente):</p> <ul style="list-style-type: none"> “Eu vi esse conteúdo.” “Esse conteúdo pode chegar até mim.” “Esse conteúdo pode ser partilhado comigo.” “Eu podia receber esse conteúdo.”
<p>Adaptações</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alunos/as mais jovens (10-12 anos): o/a dinamizador/a pode propor exemplos de afirmações para seleção. Alunos/as mais velhos (mais de 13 anos): incentivar afirmações mais reflexivas (por exemplo, publicar em momentos emotivos, partilhar capturas de ecrã). Para grupos mais reservados: os/as alunos/as podem levantar a mão em vez de falar. Se o espaço for limitado, os/as alunos/as podem permanecer sentados e passar a lã com cuidado.

Boas práticas: exemplos de escolas

Introdução

Neste capítulo são apresentados exemplos concretos de intervenções de sucesso implementadas por escolas dos países parceiros do projeto [digi.well](#) (Portugal, Sérvia e Eslovénia). Estas práticas breves e concretas estão diretamente alinhadas com os domínios principais da [ferramenta de autoavaliação digi.well](#) (Liderança, Políticas, Infraestrutura e Equipamentos e Práticas). Estes exemplos servem de inspiração e ponto de partida para qualquer escola que procure promover uma cultura de bem-estar proativa.

Boas práticas em Portugal

As escolas portuguesas recorrem frequentemente a orientações nacionais oficiais e a parcerias sólidas com ONG como a [APAV](#) e o [Centro de Sensibilização SeguraNet](#). A ênfase é, muitas vezes, colocada na execução proativa de políticas e na capacitação dos alunos.

Prática 1

Programa de embaixadores digitais liderado pelos alunos/as

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação

Liderança, Práticas.

Descrição

Seguindo o modelo incentivado pelo [Programa Líderes Digitais da DGE](#), uma escola secundária criou um grupo voluntário de “Embaixadores Digitais”. Estes/as alunos/as receberam formação básica do/a psicólogo/a escolar e de um/a professor/a de informática sobre netiqueta, prevenção do ciberassédio e identificação de desinformação online. A sua função é conduzir workshops de 15 minutos entre pares durante o horário de orientação e atuar como um primeiro ponto de contacto confidencial e não autoritário para colegas que enfrentam conflitos online.

Impacto	Ocorreu uma transição da cultura em que os/as professores/as são a única autoridade no que diz respeito aos riscos para uma cultura em que os/as alunos/as assumiram a responsabilidade pela segurança da sua comunidade.
----------------	---

Prática 2

Regras digitais da turma elaboradas em conjunto

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Política, Práticas
Descrição	Em consonância com as Recomendações para a Promoção do Bem-estar Digital nas escolas da DGE , uma escola primária exige que cada turma (dos 10 aos 12 anos) crie coletivamente o seu próprio conjunto de "Regras Digitais da Sala de Aula" no início do ano. As regras incluem protocolos específicos para armazenamento em telemóveis (Infraestrutura) e uma consequência clara, definida pelos/as alunos/as, por perturbar a concentração durante o horário letivo.
Impacto	É promovida a responsabilidade pelas políticas , bem como o equilíbrio ao tornar os/as alunos/as participantes ativos na gestão da falta de concentração.

Prática 3

"Espaços sem ecrã" e socialização offline

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Infraestrutura e Equipamentos, Liderança.
Descrição	Uma escola referiu que adaptou a sua política relativa ao recreio para designar determinadas áreas (por exemplo, mesas de merendas, campos de basquetebol) como

	" espaços sem ecrã " durante o almoço e os intervalos. Embora os dispositivos não tenham sido totalmente proibidos no campus, a infraestrutura física foi utilizada para promover a interação física, abordando diretamente a necessidade de fortalecer a interação social e as atividades presenciais mencionadas nas orientações nacionais.
Impacto	foi promovido o relacionamento offline e os/as alunos/as foram incentivados a interagir fora da esfera digital (ligação à dimensão hedónica do bem-estar).

Boas práticas na Sérvia

As escolas sérvias relataram sucesso através de workshops educativos preventivos e de uma forte comunicação com os/as encarregados/as de educação sobre riscos graves.

Prática 4

Formação em vídeo para professores/as sobre a aprendizagem socioemocional (ASE) para promover o bem-estar das crianças	
Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Práticas.
Descrição	O Ministério da Educação da Sérvia lançou uma formação em vídeo intitulada " Educação e aprendizagem socioemocional para o bem-estar e o desenvolvimento integral das crianças " para professores/as e pessoal escolar. O curso orienta os/as educadores/as sobre a forma de integrar a aprendizagem socioemocional no ensino quotidiano, apoiando as competências sociais das crianças, o trabalho em equipa e o respeito, ao mesmo tempo que promove a disciplina positiva e a colaboração com os/as encarregados/as de educação. Foi distribuído a todas as escolas da Sérvia para fortalecer tanto a prática docente como o bem-estar dos/as alunos/as.
Impacto	Os/as professores/as tornam-se mais capacitados/as para integrar e concretizar o papel edificante das instituições de

	ensino através de atividades curriculares, extracurriculares e de lazer, bem como de prestar apoio aos/as encarregados/as de educação.
--	--

Prática 5

Práticas de apoio à comunicação entre professores/as, encarregados/as de educação e alunos/as

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Liderança, Políticas.
Descrição	Uma abordagem comum à comunicação com canais claramente definidos para a comunicação entre a escola e a casa e o horário durante a semana em que os/as professores/as estão disponíveis. As orientações estão incluídas na política escolar e são comunicadas ao pessoal, aos/as encarregados/as de educação e aos alunos/as, descrevendo os tempos de resposta previstos e o tratamento de assuntos urgentes.
Impacto	Expectativas claras e partilhadas em relação à comunicação, redução da pressão de estar constantemente disponível para os/as professores/as e criação de limites claros para o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal.

Prática 6

Melhor em Linha série de workshops e debates

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Práticas.
Descrição	Através desta parceria entre um Ministério, um representante da indústria e um instituto, é organizada uma série de workshops e palestras para abordar diferentes temas relacionados com o bem-estar digital, destinados a

	professores/as, /encarregados/as de educação e adolescentes como, por exemplo, Desintoxicação digital: o equilíbrio que preserva a nossa saúde mental, a comunicação digital nas relações familiares, etc.
Impacto	Os participantes recebem informações de especialistas e têm a oportunidade de refletir e discutir temas complexos e em constante evolução relacionados com o bem-estar digital, aumentando a sua capacidade para gerar mudanças e desenvolver os seus próprios hábitos.

Boas práticas na Eslovénia

Prática 7

Verificações anuais do bem-estar digital incorporadas nos regulamentos escolares + um protocolo claro relativo à violência online

Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação	Liderança, Políticas, Práticas (e Infraestrutura e Equipamentos de apoio).
Descrição	<ul style="list-style-type: none"> Diversas escolas eslovenas operacionalizam o bem-estar digital, tratando-o como parte do quadro de comportamentos legalmente exigidos à escola: o <i>plano comportamental (Vzgojni načrt)</i> e o <i>regulamento escolar (Pravila šolskega reda)</i> são revistos e ajustados todos os anos, para que as expectativas se mantenham realistas e passíveis de execução à medida que as tecnologias e os riscos mudam. Como esta ação se traduz na prática: <ul style="list-style-type: none"> A equipa de liderança agenda uma revisão anual com os/as professores/as, o serviço de aconselhamento e (se possível) os/as representantes dos alunos(as)/encarregados(as) de educação, para atualizar: (a) as expectativas de utilização dos dispositivos, (b) as regras sobre o

	<p>registo/partilha de conteúdos e (c) as consequências e medidas de reparação.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A escola adota um fluxo de incidentes simples e partilhado: quem intervém de imediato, quem documenta, quem contacta os/as encarregados/as de educação e quando recorrer a serviços externos (assistência social/polícia) em casos graves. ○ O pessoal utiliza um registo de incidentes normalizado (o que aconteceu, provas, medidas tomadas) e define em conjunto como conservar as provas digitais de forma segura e legal. <p>São organizados workshops com parceiros externos (por exemplo, Safe.si/Center za varnejši internet), que reforçam as mesmas regras e medidas de resposta em toda a escola.</p>
<p>Impacto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Respostas mais consistentes do pessoal (menos improvisação): em algumas zonas, as escolas reagem muitas vezes "consoante a situação", o que esta intervenção pretende reduzir com a clarificação dos procedimentos. ○ Maior clareza e confiança entre o pessoal: um protocolo partilhado reduz a incerteza sobre as funções e as etapas seguintes. ○ Intervenção mais rápida e precoce e menos "casos perdidos", uma vez que os canais de resposta são conhecidos antecipadamente (rastreáveis através de registos de incidentes: tempo até à primeira resposta, % de casos documentados, % de casos resolvidos ao nível da turma face a casos remetidos para instâncias superiores).

Prática 8

Počakajmo – Infância sem smartphones

<p>Alinhamento com a área da ferramenta de autoavaliação</p>	<p>Políticas, Práticas.</p>
---	-----------------------------

<p>Descrição</p>	<p>Počakajmo é uma iniciativa eslovena liderada por encarregados/as de educação que incentiva as famílias a adiar a entrega de smartphones às crianças (até ao 9.º ano) e a autorização de acesso às redes sociais (até aos 16 anos) para que elas possam usufruir mais de atividades lúdicas, de experiências no mundo real e de uma infância despreocupada, livre da dependência digital precoce.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como esta ação se traduz na prática: <ul style="list-style-type: none"> ○ Uma comunidade de famílias concorda em adiar a utilização de smartphones e das redes sociais pelos/as seus/suas educandos/as e presta mutuamente apoio neste compromisso. ○ Os/as encarregados/as de educação utilizam recursos partilhados, como um <i>starševski dogovor</i> (acordo parental), sugestões práticas e orientação mútua sobre a gestão das expectativas e das pressões digitais.
<p>Impacto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ajuda a normalizar o adiamento da utilização de dispositivos digitais entre grupos de pares, reduzindo a pressão dos pares para a adoção precoce de smartphones. ○ Incentiva mais tempo para atividades lúdicas, a interação social e as experiências da vida real, contribuindo para o bem-estar das crianças e para um desenvolvimento mais saudável na infância.