

Agrupamento de Escolas das Olaias - Escola EB 2,3 das Olaias

2022/2023

“Menos vida virtual, mais vida real”

3º Desafio - Pais e Encarregados de Educação

Equipas: turmas 8ºA e 9ºA

Detox digital: tire férias da tecnologia também

O que fazer sem acesso à Internet, TV por cabo ou rede móvel?

- dançar ao som de grandes *hits* de outros tempos
- jogar cartas, jogos de construção e jogos de tabuleiro
- passear ao ar livre e apreciar as paisagens
- estar no sofá a desfrutar a vida com os amigos
- cozinhar e desfrutar de uma refeição com a família e amigos
- praticar desporto ao ar livre



Ama Digital

Face à ocupação dos pais, o mundo digital acaba por exercer a função de ama, ocupando o tempo dos nossos filhos, viciando-os no digital e criando distanciamento nas relações que temos com eles e levando ao isolamento dos mesmos.

Devemos:

- Encontrar pontos de interesse em comum.
- Partilhar tarefas.
- Incitar a leitura de livros , jornais, revistas, etc...
- Passear ao ar livre

