



FAMÍLIAS

Plano de Mídias da família _____

Personalizado para _____

(Marque o que se aplica a este membro da família.)

	Combinados para buscar o equilíbrio entre atividades online e offline:
	Planejar atividades sem tela, em casa ou na rua, para fazer em família todos os dias.
	Priorizar mais brincadeiras e tempo ocioso, e menos telas.
	Garantir que o tempo de tela não interfira na atividade física e na alimentação saudável.
	Monitorar o uso de telas e observar quais atividades online podem estar tomando muito do meu tempo.
	Definir limites de tempo para ambientes e atividades online, diferenciando entre tempo desperdiçado e tempo bem empregado.
	Diminuir o número de aplicativos em nossos dispositivos.
	Combinados para agir com consideração, gentileza e empatia:
	Respeitar os outros, tanto online quanto pessoalmente, reconhecendo que a crueldade causa os mesmos danos no ambiente digital ou fora dele.
	Aprender a discutir ideias sem atacar pessoas.
	Aprender a reconhecer e poder conversar abertamente sobre o cyberbullying e suas consequências para as vítimas e para os agressores.
	Criar uma estratégia para lidar com o cyberbullying caso aconteça, identificando a quem recorrer.
	Ser educados, presentes e atenciosos, sem deixar que o uso de telas nos torne desatentos aos outros e nos remova do convívio com as pessoas do nosso entorno.
	Combinados para conversar aberta e frequentemente sobre as mídias:
	Criar o hábito de conversar em família sobre algo que vimos online ou alguma nova tecnologia que aprendemos a usar.
	Criar um ambiente seguro e acolhedor para discutir algum conteúdo de mídia chocante ou perturbador.
	Modelar para os mais jovens como observamos os conteúdos de forma atenta e ponderada, entendendo como as mídias e nossas emoções se conectam.
	Aprender a reconhecer anúncios e conteúdos patrocinados na internet, e a verificar informações.
	Entender quando e como as mídias sociais podem ser inapropriadas, prejudiciais ou afetar nossa saúde mental.

	Combinados para cuidar da nossa segurança no ambiente digital:
	Preservar a nossa privacidade e evitar a exposição excessiva da nossa imagem e rotina.
	Conversar sobre e aprender a evitar conteúdo inapropriado, violento ou conspiratório.
	Evitar o uso de telas e mídias para as crianças pequenas, protegendo o seu desenvolvimento cognitivo, social e emocional.
	Explorar as configurações de privacidade dos aplicativos e plataformas, escolhendo sempre o nível máximo de proteção.
	Definir e observar regras de segurança sobre interações com estranhos no ambiente online.
	Respeitar os limites de idade dos sites e relatar nossa idade real.
	Combinados para criar zonas sem tela:
	Banir telas durante as refeições (que tal depositar os celulares de todos em uma bandeja?).
	Banir telas nos quartos à noite (que tal criar uma estação na sala para carregar todos os celulares?).
	Não enviar mensagens ou fazer qualquer outra coisa no celular enquanto dirige.
	Não utilizar dispositivos na rua, pois prestar atenção ao espaço urbano, além de enriquecedor em qualquer idade, é uma questão de segurança.
	Respeitar os limites de idade das plataformas e adiar o uso de mídias sociais.
	Cumprir as determinações sobre dispositivos pessoais na escola.
	Combinados para evitar que as telas prejudiquem outras atividades:
	Utilizar o celular somente depois que os trabalhos escolares estiverem feitos (removendo-o do ambiente se necessário).
	Não deixar vídeos rodando no celular como pano de fundo para outras atividades.
	Planejar um dia sem telas por semana (comece com algumas horas e aumente gradualmente).
	Silenciar os telefones durante atividades em família e ao brincar com as crianças..
	Impedir que o uso de mídias interfira no sono – nada de redes sociais na cama, seja ao deitar ou ao acordar durante a noite.
	Criar um horário de transição, evitando telas durante uma hora antes de dormir.

	Combinados para escolher bem os conteúdos que consumimos:
	Ser mais intencional sobre o uso dos dispositivos, utilizando-os com objetivos específicos e evitando a rolagem infinita nas redes sociais.
	Priorizar uso criativo e fortalecedor das mídias, mobilizando-as para intervenções positivas na sociedade.
	Conversar sobre gastos online, incluindo compras dentro de apps e bets, e estabelecer quais os gastos legítimos e seus limites.
	Testar coisas novas em família e zelar juntos pela qualidade do que consumimos nas mídias – assistindo juntos novas séries na TV, experimentando novos aplicativos e desinstalando outros.
	Combinados para usar as mídias como elemento de conexão:
	Dar prioridade a telas grandes, vendo vídeo na TV, fazendo a lição no computador; essas telas facilitam mostrar ou compartilhar atividades e não são tão viciantes.
	Planejar momentos prazerosos juntos que envolvem mídias, como jogar ou assistir uma série ou filme.
	Dar a todos oportunidades de indicar novos jogos ou conteúdos para assistir em família, explicando os motivos da sua escolha.
	Conhecer os games ou aplicativos que os mais jovens usam, deixando que eles os apresentem, expliquem como jogar ou usar e por que acham divertido.

Data da última atualização: _____

(Revise o plano a cada ano e crie variações para o período de férias se necessário.)