

Caros Encarregados de Educação do agrupamento de Escolas Madeira Torres

No âmbito da implementação do projeto E-Safety no agrupamento e com as indicações da Direção-Geral da Educação, através do Centro de Sensibilização SeguraNet, divulgamos o folheto de sensibilização "Práticas *Online* Seguras", que visa **alertar crianças e jovens para o uso seguro e saudável dos dispositivos móveis**, em particular, dos computadores portáteis distribuídos pelo Programa Escola Digital. Estes dispositivos constituem um **instrumento** valioso para a **aprendizagem**, mas é imprescindível **adotar práticas que promovam uma utilização saudável, segura e produtiva** dos mesmos.

Neste sentido **aconselha-se**, ainda, os pais, os **encarregados de educação** a:

- Definir **limites de tempo de utilização** e **determinar horários específicos para o uso de portáteis e de outros dispositivos**, como depois da escola ou durante o tempo de estudo. **Evitar o seu uso antes de dormir**, de forma a **promover um bom descanso**;
- Promover a **Educação para a Cidadania Digital**: sensibilizar as crianças e os jovens para os **comportamentos de risco *online***, como o *ciberbullying*, a **partilha inadequada de informações pessoais e a interação com estranhos**;
- **Equilibrar o tempo despendido *online* com atividades *offline***, como o **desporto, a leitura**, as brincadeiras ao ar livre e **interações sociais** em presença;
- Incentivar o **uso do portátil para fins educacionais**, como pesquisa, projetos escolares e aprendizagem *online*;
- Realçar a importância de uma **postura adequada ao usar os dispositivos** e incentivar pausas regulares para evitar problemas físicos;
- Alertar sobre a **partilha responsável de informações e imagens *online***, tendo sempre presente a importância do **respeito à privacidade**;
- Ser um **modelo positivo de comportamento *online***, demonstrando uso responsável e respeitador da tecnologia;
- Manter um **diálogo com o educando** para que se sinta à vontade para relatar qualquer problema ou desconforto *online*;
- Encorajar a **utilização do portátil numa área comum da casa**, onde se possa monitorizar o que está a acontecer mais facilmente;
- Incentivar para que o **tempo gasto *online* seja de qualidade**, com **atividades educacionais e construtivas**;
- Usar os **serviços de apoio**, como a Linha Internet Segura.

Gratos pela vossa colaboração na melhoria da capacitação e segurança digital.

12 de setembro de 2024

Equipa E-Safety

Carlos Simão

