



Ficha de Atividade

—
Da Conscientização à Ação

Título da Atividade:

Da Conscientização à Ação

Tema da Atividade:

Tornar-se um educador de pares e aplicar o que foi aprendido

Resultados de Aprendizagem:

- Compreender o papel de um educador de pares na promoção do bem-estar digital.
- Praticar a concepção de micro-ações criativas e realistas para conscientização e apoio.
- Refletir sobre experiências pessoais e reconhecer o valor da empatia e da escuta ativa.
- Comprometer-se com uma ação concreta que possam aplicar na sua escola, grupo ou comunidade.

Duração: 120 min (2h)

- Introdução: 10 minutos
- Atividade Principal: 50 minutos
- Reflexão: 20 minutos
- Aplicação na Vida Real: 10 minutos

Materiais:

- Flipcharts, papel A3, Post-Its
- Marcadores, canetas, post-its, revistas (opcional)
- Ferramentas digitais (opcional: Canva, telemóveis para design)
- “Cartões de Compromisso de Ação” (pequenos pedaços de papel ou fichas)
- Itens necessários (desafios 2 e 4).

Descrição da Atividade:

Passo 1: Introdução (10 minutos)

Os participantes recebem uma folha de bingo com afirmações como:

- “Eu ajudei um amigo online.”
- “Eu sei como denunciar uma publicação prejudicial.”
- “Eu criei ou partilhei uma publicação positiva.”

Eles circulam e encontram pares que possam assinar cada quadrado.

Reflexão: realçar quantas habilidades e experiências já estão presentes no grupo

Passo 2: Atividade Principal - Laboratório de Mini Campanha (50 minutos)

- Dividir em pequenos grupos (3-4 pessoas).
- Cada grupo concebe uma micro-campanha sobre bem-estar digital, escolhendo um formato como:
 - Um cartaz com um slogan e dicas simples.
 - Uma pequena encenação ou esquete para um ambiente escolar.
 - Um conceito de reel ou TikTok. - Uma hashtag e ideia de desafio.

O facilitador explica que as ferramentas digitais (por exemplo, telemóveis, tablets, aplicações de edição simples) só podem ser usadas quando apoiam claramente a mensagem da campanha (por exemplo, para rascunhar uma publicação, conceber um visual ou testar como o conteúdo pode aparecer online) e incentiva os grupos a escolhê-las positivamente em vez de por hábito.

- Forneça orientações:
 - Qual é a vossa mensagem principal?
 - Quem é o vosso público (amigos, colegas de turma, comunidade)?

- Que formato irão usar para os alcançar?
- Os grupos apresentam as suas ideias brevemente (2-3 minutos cada). As apresentações da campanha serão avaliadas usando critérios simples: clareza da mensagem, relevância para o bem-estar digital e viabilidade de colocar a ideia em prática. O facilitador recorda brevemente aos participantes estes três pontos antes do início das apresentações.

Minha reflexão:

Círculo de Apoio de Pares (20 minutos)

- Sentar-se em círculo. Cada participante é convidado a partilhar (voluntariamente) um pequeno desafio digital pessoal (por exemplo, ser excluído de um chat de grupo, sentir pressão online, sentir-se sobrecarregado com o tempo de ecrã).
- Após cada partilha, o grupo responde com declarações de apoio como:
 - “Se eu fosse o teu educador, eu...”
 - “Uma forma de te apoiar seria...”
- O facilitador garante segurança, confidencialidade e ausência de julgamento. No final, o facilitador convida os participantes a escolherem uma pequena ação de apoio que tentarão na próxima semana e explica quando estes compromissos serão revistos num futuro acompanhamento, para que o progresso e os desafios possam ser discutidos em conjunto.

Notas do debate de grupo:

1. Cada participante recebe um “Cartão de Compromisso de Ação”.
2. Incentivo: “Escreve uma pequena ação que vais tomar como educador de pares para promover o bem-estar digital no teu grupo, escola ou comunidade.”
3. Colocam os seus cartões numa parede (quadro de compromisso coletivo) e também guardam uma cópia/foto para si próprios.
4. Ronda de fecho: cada participante partilha uma palavra sobre como se sente ao sair da sessão (por exemplo, “pronto”, “motivado”, “empoderado”).



SERENITY



**Cofinanciado pela
União Europeia**

"Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas. Número do Projeto: 2024-2-PT02-KA220-YOU-000287246"

