



Ficha de Atividade



Muro do Compromisso / Árvore da Ação

Título da Atividade:

O Download Digital

Tema da Atividade:

Transformar a aprendizagem e os conhecimentos pessoais em ações concretas que promovam o bem-estar digital e a educação pelos pares para além da formação.

Resultados de Aprendizagem:

- Identificar ações específicas que irão realizar para promover o bem-estar digital na sua comunidade.
- Comprometer-se com próximos passos realistas e significativos como educadores de pares.
- Reconhecer o impacto coletivo do seu grupo como jovens agentes de mudança.
- Refletir sobre o seu crescimento pessoal e motivação após a formação.

Duração: 90min

- Introdução: 10 minutos
- Planeamento e Criação de Ações: 40 minutos
- Construção do Muro do Compromisso / Árvore: 25 minutos
- Reflexão e Círculo de Encerramento: 15 minutos

Materiais:

- Flip-charts / Quadros brancos
- Marcadores, canetas
- Post-Its ou formas de papel recortadas (folhas, estrelas, tijolos, corações, etc.)
- Fita-cola / Blu-tack
- Papel de cartaz grande ou espaço na parede
- Cronómetro
- Diários para reflexão

Descrição da Atividade:

Passo 1 – Introdução (10 minutos):

O/A Facilitador/a introduz a sessão final, explicando que é tempo de transformar ideias em ação.

Lembra os participantes que cada pequeno ato, seja online ou offline, contribui para uma cultura de bem-estar digital.

Pergunta:

- “Que mudança querem ver após esta formação?”
- “Qual é uma coisa que se podem comprometer pessoalmente a fazer no próximo mês?”

Passo 2 – Atividade Principal: Planeamento de Ações (40 minutos):

1. Em pares ou pequenos grupos, os participantes fazem um brainstorming de ações que podem realizar como educadores de pares.

Exemplos:

- Organização de um dia de sensibilização para o bem-estar digital na escola.
- Iniciar um desafio de “Domingo Sem Ecrãs”.
- Criar uma série de publicações nas redes sociais sobre bondade online.
- Apoiar os objetivos de equilíbrio digital de um amigo.

2. Cada participante seleciona então um compromisso pessoal realista e escreve-o numa forma recortada (folha, estrela, tijolo, etc.).

3. Encorajar a criatividade, os participantes podem desenhar símbolos ou frases curtas para representar o seu objetivo.

Passo 3 – Construção do Muro do Compromisso / Árvore da Ação (25 minutos):

- O/A Facilitador/a cria um grande suporte visual numa parede ou cartaz (ramos de árvore, parede de tijolos ou constelação).
- Cada participante adiciona a sua forma de compromisso ao suporte, explicando-a brevemente se desejar.
- À medida que os compromissos são partilhados, destacar temas de liderança, empatia e ação comunitária.
- Opcionalmente, tirar uma fotografia do resultado final para divulgação do projeto (com consentimento).

Passo 4 – Reflexão e Círculo de Encerramento (15 minutos):

Reunir o grupo para uma reflexão final:

- Como se sentem depois de completar esta formação?
- O que mudou para vocês desde o Dia 1?
- Como irão continuar a apoiar os outros como educadores de pares?
- O que significa “liderar com impacto” para vocês agora?

O/A Facilitador/a convida cada participante a partilhar uma palavra final, símbolo ou gesto que represente o seu estado de espírito.

Terminar com um aplauso de grupo, agradecimento ou círculo simbólico de conexão.

Minha reflexão:

- Duas forças que demonstraram durante esta atividade final.
- Uma competência de liderança ou motivação que querem continuar a desenvolver.
- Uma ação concreta que irão realizar no próximo mês para promover o bem-estar digital.

Notas do Debate de Grupo:

Perguntas e Orientações

1. Que tipos de ações os participantes se comprometeram a realizar e porquê?
2. Como é que estes compromissos refletem os valores da educação pelos pares?
3. De que apoio é que os participantes irão precisar para manter a sua motivação?
4. Como podemos celebrar e partilhar estas pequenas vitórias nas nossas comunidades?
5. Que mensagem dariam a futuros educadores de pares que estão a iniciar a sua jornada?



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"

