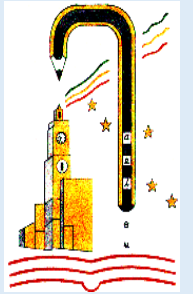


Agrupamento de Escolas de Amareleja



Gestão e controlo do uso da TV, de videojogos, de aplicativos móveis e de Internet



Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família e Serviço de Psicologia e Orientação

O Problema...



Com o contexto de pandemia, com o isolamento social e a interrupção das atividades letivas em contexto escolar, deparamo-nos com o agravar de um problema que, como é sabido, traz diferentes consequências que são, muitas delas, negativas... estamos a falar do uso excessivo e desadequado de TV, tablets, telemóveis e de videojogos.

As consequências...

- Como consequências negativas associadas ao uso excessivo e desadequado destes meios, destacamos:
 - Alterações no sono;
 - Dificuldades de concentração e no autocontrolo (comportamento mais agitado e impulsivo);
 - Alterações emocionais, com o aumento do stress, da ansiedade e da irritabilidade.

- O convívio com modelos incorretos, marcados por violência, agressividade e imoralidade, presentes em muitos destes conteúdos que são, também, desajustados para a idade de muitas das crianças e jovens que os utilizam, facilita:

- Aumento do nível de agressividade nas brincadeiras e nas brigas das crianças;
- Maior insensibilidade relativa à violência e ao sofrimento proveniente de condutas agressivas.

- Personagens são principais heróis e modelos das crianças:

- Reprodução e aprendizagem de novas formas de violência;
- Agressão, vista como estratégia de resolução de problemas.



- O carácter viciante destes meios;
- Redução do tempo e da qualidade do trabalho escolar.

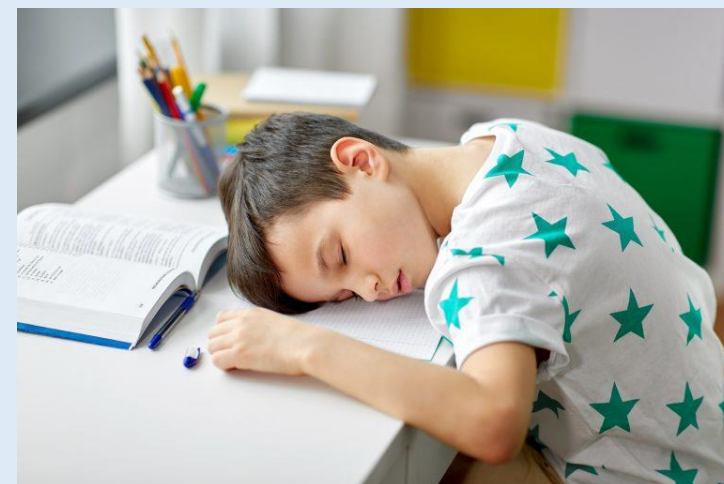


Fora deste contexto de pandemia, estes meios também reduzem as práticas desportivas, lúdicas, de ar livre e sociais que agora são mais difíceis de realizar.

Alterações no sono...

Ao nível do sono, a utilização excessiva e desadequada destes meios, leva a:

- Dificuldades em adormecer
- Redução do número de horas de sono
- Sono de menor qualidade
- Sono agitado e inquieto
- Sono não reparador



Programas mais violentos



Tendência para aumentarem os pesadelos e os terrores noturnos

As alterações cognitivas...

- O uso excessivo destes meios leva a maus hábitos cognitivos. A receção da informação dá-se de forma passiva, sem tempo para que esta seja trabalhada. Deste modo, programas com ritmo mais acelerado não permitem a possibilidade da criação de estratégias de pensamento e de reflexão.
- Estes meios são muito prazerosos e estimulantes para as crianças que, em contraponto, podem ter dificuldades em manter a sua atenção concentrada em atividades mais monótonas e que lhes dão menos satisfação.

Por outro lado...

- Investigações dizem-nos que crianças com uma exposição moderada e adequada a estes meios não têm um impacto negativo nas várias relações sociais que estabelecem, podem, sim, desenvolver um conjunto de aquisições importantes, melhorando algumas competências intelectuais;
- Acesso à cultura e à ciência.



O que fazer...

- Limitar o tempo de exposição a estes meios informáticos e tecnológicos;
- Permitir o acesso após a realização dos trabalhos escolares;
- Controlar e supervisionar os jogos e programas que os seus filhos veem, percebendo se os mesmos são adequados à sua idade;
- Promover atividades alternativas (desportivas, lúdicas, leitura, trabalho escolar);
- Evitar TV e PC nos quartos das crianças;
- Marcar uma hora de deitar.



- Quando partilhamos programas televisivos e jogos com os nossos filhos podemos:
 - Trabalhar conteúdos escolares;
 - Esclarecer dúvidas;
 - Falar sobre temas e valores morais como a honestidade, a lealdade, a confiança, a partilha e a cooperação;
 - Facilitar a diferenciação emocional.

- Com crianças mais velhas e jovens, os pais podem refletir, discutir e informar sobre um vasto conjunto de temas:
 - Consumos;
 - Sexualidade;
 - Violência;
 - Preconceitos;
 - Valores morais.

Os próximos tempos...

Importa referir que nos próximos tempos, com o contexto atual, os trabalhos escolares para consolidação e desenvolvimento de aprendizagens podem continuar a ser desenvolvidos em casa. Desta forma, os meios tecnológicos ganham um papel ainda mais importante no trabalho escolar, assim como na comunicação entre Professores, Encarregados de Educação e alunos.