

Quadro para o uso dos ecrãs na escola e conselhos para casa

A educação digital está na sua fase-piloto no Cantão de Vaud. Até que dê a cada aluno as competências e os conhecimentos necessários para um uso razoável dos dispositivos digitais, apresentamos aqui o **quadro escolar** estabelecido e **algumas dicas para apoiar os pais**.

QUADRO



Os dispositivos digitais pessoais dos alunos, como **telemóveis**, ecrãs e outros objetos conectados, são **proibidos no perímetro da escola** durante o horário escolar.

Contudo, o seu uso está previsto durante atividades de ensino supervisionadas pelo/a professor/a.

Os estabelecimentos de ensino desenvolvem projetos de prevenção e educação relacionados com a utilização dos ecrãs.



Fora do horário escolar, conversar em família para **definir um quadro** de utilização dos ecrãs para um uso razoável. Abordar esta questão regularmente.

Durante essas conversas, incluir elementos sobre o tempo, os custos, os lugares e o tipo de utilização dos ecrãs.

Se as regras estabelecidas para as crianças não se aplicam aos adultos, os adultos devem se esforçar para dar o exemplo.

Em caso de incumprimento do quadro, podem ser previstas sanções. **Evitar, no entanto, proibir tudo**, porque proibir a utilização de um telemóvel ou da Internet priva a criança de uma aprendizagem e de uma situação social essenciais.



Respeitar os limites de idade dos conteúdos permite proteger a criança. Na ausência de um limite claro, fazer a escolha em conjunto pode ser uma boa solução.

A idade legal para o uso da maioria **das redes sociais e serviços de mensagens** é 13 anos. Entre 13 e 16 anos, o/a adulto/a pode acompanhar o/a jovem.

Dos 4 aos 9 anos, qualquer atividade num ecrã deve ser acompanhada por um/a adulto/a.

Dos 9 aos 13 anos, qualquer atividade num ecrã deve ser efetuada com um/a adulto/a por perto.

Aos 13 anos, a criança aprende a ser autónoma nas suas atividades no ecrã.

Comunicar com a criança sobre o que ela vê e faz nos ecrãs. Isto é benéfico tanto para o adulto, como para a criança!



Limitar o tempo de lazer gasto diante dos ecrãs e adaptá-lo à idade da criança. Mais de 2 horas de ecrã por dia é considerado excessivo.

Estabelecer **horários de desconexão**, à noite e de manhã.

Definir **locais sem ecrã**, por exemplo, à mesa ou no quarto.

AMBIENTE FAMILIAR



Embora o uso da tecnologia digital seja efetuado harmoniosamente, uma colaboração cuidadosa entre a escola e a família permite que as crianças **desenvolvam as suas competências digitais** e aproveitem os muitos **aspectos positivos das atividades no ecrã**. A pesquisa na Internet aumenta o conhecimento e desperta o senso crítico; a programação estrutura o pensamento; os jogos vídeo desenvolvem a procura de soluções e a coordenação; as redes sociais estimulam a criatividade e o espírito de grupo.

O website Juventude e Mídia da Confederação Suíça também oferece "conselhos para o dia-a-dia" aos pais e uma "utilização da mídia adaptada à idade": www.jeunesetmedias.ch/fr/competences-mediatiques/parents-famille



JUNTOS