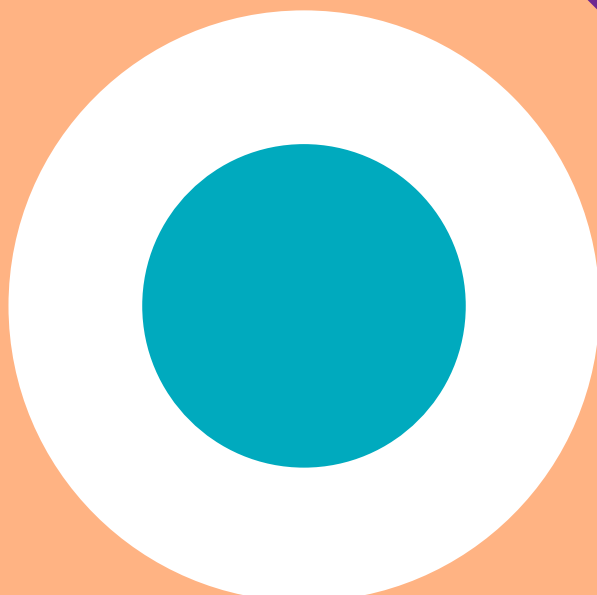
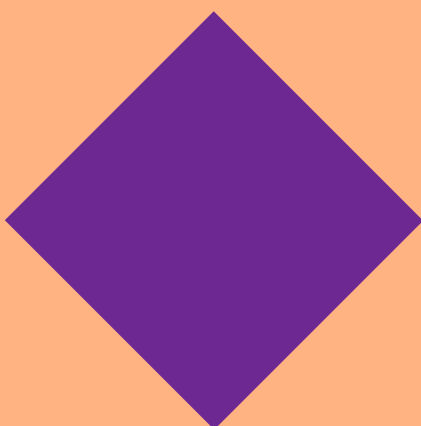




ATIVIDADE

**O que nos importa?
O jogo dos valores.**



Como tornar nosso uso de telas mais alinhado com o que nos importa?

Escolha na lista abaixo os 3 valores mais importantes para você (anote em um papel):

- ☐ Autenticidade
- ☐ Equilíbrio
- ☐ Conexão
- ☐ Dedicação ao trabalho
- ☐ Gratidão
- ☐ Independência
- ☐ Saúde mental
- ☐ Saúde física
- ☐ Espiritualidade
- ☐ Cuidado
- ☐ Presença

O que você acrescentaria?

Agora observe: para onde vai a maior parte do seu tempo no celular? É tempo usado para trabalhar, navegar nas redes, conversar com amigos, jogar, aprender, assistir ou ler algo?

Anote as suas 3 atividades digitais mais frequentes:

- 1.
- 2.
- 3.

Refleta: **Os seus hábitos digitais apoiam ou atrapalham os seus valores?**

Se quiser, anote suas reflexões sobre isso. E sim, pode ser no celular. :)

Divida uma folha de papel em 3 colunas e escreva na do meio a atividade na qual você gasta mais tempo no seu *smartphone*.

Do lado esquerdo, escreva o que você gosta nessa atividade.

Do lado direito, escreva o que você não gosta nessa atividade.

O que você gostaria de mudar?

Experimente fazer essa reflexão em família e utilize os outros materiais do EducaMídia para descobrir dicas sobre como utilizar o seu *smartphone* de maneira mais saudável.

Smartphones pedem hábitos inteligentes.

São ferramentas poderosas que podem propiciar diversão, conhecimento, conexão, favorecem criatividade e participação.

Mas também podem nos isolar, polarizar, causar problemas de autoestima ou saúde mental, e nos expor a conteúdos indesejados.

Faça uso consciente e intencional da tecnologia, e não deixe que o smartphone atrapalhe os seus valores.

Ochs, Mariana. O que nos importa? O jogo dos valores. Série EducaMídia Famílias. São Paulo: Instituto Palavra Aberta, 2024.

EducaMídia é o programa de educação midiática criado pelo Instituto Palavra Aberta, com o apoio do Google.org.

Descubra outros materiais em www.educamidia.org



Esta publicação está disponível em acesso livre sob os termos da licença [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) (CC BY-NC-ND 4.0).