

SENSIBILIZAR PARA AS TELAS: COMPREENDER, AGIR, ACOMPANHAR

Para pais, educadores e profissionais que acompanham crianças e adolescentes

Transforme boas intenções em hábitos duradouros para um uso equilibrado das telas

Duração : 4 horas	Módulos : 6 módulos
Lições : 17 lições	Público : Pais, educadores, profissionais da infância
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Esta formação oferece referências claras para compreender o lugar das telas na vida das crianças hoje, seus efeitos na atenção, sono, aprendizado e humor, assim como os riscos associados. Você aprenderá a estabelecer um quadro tranquilizador, co-construído com a criança, a instalar rotinas eficazes e a utilizar ferramentas concretas como controle parental e temporizadores visuais. Oficinas práticas com COCO PENSE e COCO BOUGE e JOE, seu coach cerebral ajudarão você a implementar soluções duradouras. Ao final, você terá modelos prontos para uso: check-lists, contrato familiar digital, guias de controle parental e quadros de acompanhamento.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Introdução	2 lições
MODULE 1	Os efeitos das telas	3 lições
MODULE 2	As soluções existentes	3 lições
MODULE 3	Aconselhamento e estratégias práticas	9 lições
MODULE 4	Oficina para montar em casa	1 lição
MODULE 6	Quiz final	Avaliação

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender os usos atuais das telas e seus impactos na atenção, sono, humor e aprendizado
- Conhecer as referências de tempo de tela por faixa etária e os princípios de co-uso
- Identificar os sinais de exposição excessiva e os ciber-riscos
- Implementar um controle parental adequado com perfis, limites de tempo e filtros
- Instalar pausas regulares e um ritmo de uso compatível com o sono
- Co-construir regras claras e rotinas positivas com a criança
- Gerenciar o fim de tela sem crises com temporizadores e atividades de transição
- Prevenir o isolamento e equilibrar atividades físicas e digitais
- Proteger redes sociais e conteúdos com configurações adequadas
- Implementar um workshop em casa com COCO/JOE com objetivos e acompanhamento

Informações gerais

Duração	4 horas
Público visado	Pais, educadores, profissionais que acompanham crianças e adolescentes
Pré-requisitos	Nenhum

Tarifa	Sob consulta - IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
Certificação	Qualiopi - Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO - N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - As telas na vida de hoje

- Panorama dos usos digitais das crianças e adolescentes
- Multi-telas, notificações e jogos em rede
- Contexto familiar e social das telas
- Evolução dos hábitos digitais

Lição 2 - Tempo de tela recomendado

- Referências de tempo por faixa etária
- Recomendações internacionais e nacionais
- Princípios de co-uso e acompanhamento
- Check-lists de tempo de tela por idade

Lição 1 - Utilização das telas pelas crianças de hoje

- Comportamentos típicos por idade
- Preferências de conteúdos e plataformas
- Tempo médio de exposição diária
- Contextos de uso (casa, escola, transporte)

Lição 2 - Os efeitos das telas

- Impactos na atenção e concentração
- Efeitos sobre o sono e o ritmo circadiano
- Consequências no aprendizado e memória
- Influência no humor, postura e visão

Lição 3 - Os distúrbios associados às telas

- Sinais de exposição excessiva
- Riscos de isolamento social
- Ciber-riscos e conteúdos inadequados
- Vigilância e prevenção de comportamentos problemáticos

Lição 1 - O controle parental

- Configuração de perfis por idade
- Limites de tempo e filtros de conteúdo
- Guias rápidos iOS/Android/box
- Relatórios e acompanhamento de atividades

Lição 2 - As pausas regulares

- Importância das pausas para o cérebro
- Temporizadores visuais e contagem regressiva
- Ritmo de uso compatível com o sono
- Regra sem tela 1h antes de dormir

Lição 3 - A criança como pessoa ativa

- Co-construção de regras com a criança
- Envolvimento na definição de limites
- Autonomia e responsabilização progressiva
- Contrato familiar digital

Lição 1 - Como apresentar uma tecnologia a uma criança

- Escolha do momento apropriado
- Explicação dos benefícios e riscos
- Estabelecimento de regras desde o início
- Acompanhamento das primeiras utilizações

Lição 2 - Como ajudar a criança a aceitar o fim do uso da tela

- Uso de temporizador visual
- Avisos progressivos e contagem regressiva
- Atividades de transição atraentes
- Fichas práticas temporizador & fim de tela

Lição 3 - Como criar uma rotina positiva de uso de telas

- Regras claras antes/depois
- Sem tela nas refeições
- Horários fixos e previsíveis
- Modelo de contrato familiar digital

Lição 4 - Como evitar que uma criança se isole e "se perca" atrás das telas

- Sinais de isolamento a vigiar
- Equilíbrio entre atividades físicas e digitais
- Planejamento semanal misto
- Momentos de convívio sem telas

Lição 5 - Como gerenciar a excitação relacionada aos videogames

- Compreensão dos mecanismos de excitação
- Pausas esportivas e físicas
- Escolha de jogos adaptados
- Transição progressiva após o jogo

Lição 6 - Como gerenciar um conflito em torno das telas

- Comunicação não violenta
- Debriefing pai-filho
- Reformulação das regras juntos
- Prevenção de crises futuras

Lição 7 - Como monitorar as redes sociais

- Contas privadas e configurações de segurança
- Diálogo aberto sobre os riscos online
- Supervisão sem invasão de privacidade
- Educação digital e ciber-cidadania

Lição 8 - Como equilibrar as atividades físicas e digitais

- Regra "1 por 1": 1h de tela = 1h de atividade física
- Planejamento semanal equilibrado
- Pausas esportivas regulares
- Valorização das atividades offline

Lição 9 - Como gerenciar os conteúdos assistidos pelas crianças

- Classificações PEGI e indicadores de idade
- Listas brancas e playlists pedagógicas
- Filtros de conteúdo inadequado
- Co-visualização e discussão sobre conteúdos

MODULE 4

Oficina para montar em casa

1 lição

Lição 1 - Ateliê com COCO PENSE e COCO BOUGE e JOE, seu treinador cerebral

- Materiais para imprimir para crianças e adolescentes
- Questionários e fichas de desafios práticos
- Micro-objetivos e seguimento semanal
- Quadro de acompanhamento pronto para uso
- Links para download dos aplicativos COCO e JOE

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível 24h/24
- Vídeos, fichas práticas e exercícios interativos
- Modelos prontos para uso e ferramentas para impressão
- Quiz de avaliação final
- Atestado de conclusão de formação
- Acesso aos aplicativos COCO e JOE