



# PLANO *familiar* DIGITAL



e  pantallados  
.com

## plano digital familiar

### 1 Escolha um perfil tecnológico para cada membro da sua família:

Imprima esta folha, pegue um lápis e escreva o nome e idade de cada um. Em seguida redija uma breve biografia tecnológica de cada membro da família! Leve em conta todos os dispositivos que habitualmente utiliza, o tempo de uso e os conteúdos que visitam. Com essas informações teremos um ponto de partida.

### 2 Faça um diagnóstico:

#### . CONTROLE DE DISPOSITIVOS

Quantos dispositivos têm em sua casa?

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (mais de 10)

Em quais cômodos de sua casa os dispositivos são usados?

Você costuma ter o celular na mesa durante as refeições ou deixa em um local apropriado? Escolha uma das opções:

A sala de jantar parece uma startup!

Guardamos os dispositivos durante as refeições!

## plano digital familiar

### . USO DOS DISPOSITIVOS

#### Normas

**Convém que o uso dos dispositivos seja supervisionado e os filhos devem ser acompanhados para que aprendam a utilizar os aparelhos responsabilmente.**

	Sim	Não
Existem normas básicas sobre o uso de aparelhos (celulares fora de casa, tempo de uso, etc)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem algum tipo de controle ou algum aplicativo de supervisão dos aparelhos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sabe quando seus filhos estão na internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Diálogo

**É imprescindível falar com os filhos habitualmente e dialogar sobre uso das tecnologias.**

Conversa com seus filhos sobre o que eles vêem na internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sabe quem são os influenciadores dos seus filhos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sabe quais são os jogos favoritos dos filhos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fala habitualmente com seus filhos sobre algo que os incomoda na internet ou sobre como se comportar na rede?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motiva seus filhos para utilizar a internet e melhorar seus hobbies através de tutoriais, etc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Conteúdos

**Nem todos os conteúdos são apropriados. É necessário pesquisar para encontrar as melhores opções, levando em consideração as idades e gostos.**

Você propõe conteúdos adequados em casa para assistirem em família?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você revisa a classificação dos jogos que seus filhos se interessam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você se informa sobre as tendências ou desafios que ocorrem nas redes sociais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## plano digital familiar

### Seu exemplo

**O poder da criatividade: Existem muitas atividades que podem ser feitas sem o uso das telas. Seu exemplo também é importante para isso!**

Olha seu celular e assiste tv ao mesmo tempo?

Tem na família dias sem eletrônicos com alternativas de lazer (leituras, caminhadas na natureza, jogos...)?

Quando você está com sua família: usa o seu celular por muito tempo?

*elaborem o seu próprio plano digital familiar*

## PROPÓSITOS PARA TODA A FAMÍLIA

---

---

---

## PROPÓSITOS INDIVIDUAIS

Nome - Propósito

Tempo - Lugar - Avaliação

---

---

---

---

---

---