

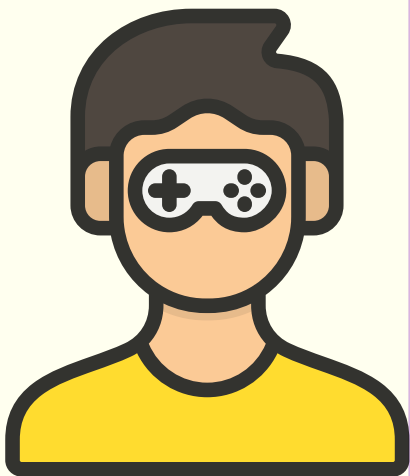


# MESTRE DO EQUILÍBRIO DO JOGADOR

## Descubra, entenda e navegue em direção a um equilíbrio saudável com videojogos

Este jogo foi desenvolvido para ensinar conceitos-chave sobre como lidar com dependências digitais, explorando os seus efeitos positivos e negativos. Promove a reflexão e o desenvolvimento de competências práticas para um uso consciente e equilibrado da tecnologia.

### Instruções



- Coloque o tabuleiro de jogo no centro da mesa. Cada jogador escolhe uma ficha e coloca-a no espaço inicial. Baralhe as cartas de Evento, Desafio, Bónus e Ação e coloque-as nas suas respetivas pilhas ao lado do tabuleiro.
- Os jogadores revezam-se atirando o dado para avançar o número correspondente de espaços, recolhendo uma carta da categoria apropriada.
- Os outros jogadores podem oferecer sugestões ou reflexões sobre a resposta do participante, ajudando a explorar o tópico do jogo de diferentes perspetivas.
- O primeiro jogador a chegar à casa de chegada deve aguardar que os outros também terminem. Assim que todos chegarem, promove-se uma reflexão em grupo.

## SIGNIFICADO DOS QUADRADOS

-  Tire uma carta de 'Evento'
-  Tire uma carta de "Desafio"
-  Tire uma carta 'Bónus'
-  Tire uma carta de 'Ação'



O que sabe sobre as vantagens e desvantagens dos videojogos? Saiba mais aqui:

SCAN



## EVENTO

"Encontrou um novo jogo educativo. Avance 2 casas."



## EVENTO

Um amigo convidou-o para jogar online. Troque de lugar com o jogador mais próximo.



## EVENTO

"A sua equipa ganhou um prémio. Atire os dados novamente."



## EVENTO

"Descobriu como limitar o tempo de ecrã. Troque de lugar com outro jogador."



## EVENTO

"Participou numa oficina sobre jogo equilibrado. Jogue os dados novamente."



## EVENTO

"Perdeu várias vezes seguidas e está a sentir-se frustrado. Descreva uma estratégia para se acalmar antes de jogar novamente."



## EVENTO

"Descobre um videojogo educativo que adora. Como poderá integrá-lo na sua rotina sem afetar as suas responsabilidades?"



## EVENTO

Um amigo critica o seu hobby de jogos e diz que é uma perda de tempo. Como responderia para defender o seu hobby de forma equilibrada?



## DESAFIO

Responda: Quanto tempo os especialistas recomendam gastar-se a jogar por dia?



## DESAFIO

"Complete um desafio rápido: cite dois videojogos que ensinam competências práticas."



## DESAFIO

"Tem que convencer o grupo por que um videojogo é útil na educação."



## DESAFIO

"Crie um slogan sobre jogo responsável."



## DESAFIO

"Explica uma vantagem e um risco dos jogos competitivos."



## DESAFIO

Pense em 3 atividades fora dos jogos que você gosta ou gostaria de experimentar. Você tem 30 segundos para nomeá-las.



## DESAFIO

"Crie um argumento para convencer um amigo a jogar apenas 30 minutos por dia."



## DESAFIO

"Imitando a dinâmica dos videojogos, descreva um "nível" que represente um dia equilibrado na sua vida."



## BÓNUS

"Venceu um torneio local. Avance para o próximo espaço de evento e permaneça lá."



## BÓNUS

"Ajudou um amigo a passar de nível. Avance 2 casas."



## BÓNUS

"Criou uma rotina saudável para jogar. Salte para o ponto 19 (se quiser)."



## BÓNUS

"Criou um conteúdo sobre jogos educativos. Avance 3 casas."



## BÓNUS

"Organizou uma atividade em família para equilibrar o jogo. Vá para o espaço 23."



## BÓNUS

Explique, em 30 segundos, como um videojogo pode ensinar valores positivos, como trabalho em equipa ou criatividade. Se o grupo concordar, avance 1 espaço.



## BÓNUS

"Proponha uma atividade alternativa aos jogos que possa fazer com a sua família. Se todos acharem viável, avance 1 casa."



## BÓNUS

Dê uma dica útil para gerir o tempo que passa a jogar videojogos. Se o grupo achar útil, suba 1 casa.



## AÇÃO

"Esqueceu-se de comer enquanto jogava. Perde uma vez."



## AÇÃO

"Desperdiçou um dia inteiro a jogar. Recue 2 casas."



## AÇÃO

"Ficou acordado a noite toda a jogar. Perde a próxima vez."



## AÇÃO

"Comprou uma consola em vez de estudar. Volte para a caixa de 'Ação' mais próxima."



## AÇÃO

"A sua ligação de internet falhou durante um jogo importante. Por favor, recue 2 espaços."



## AÇÃO

"Uma falha de energia interrompeu o seu jogo favorito. Recue 2 casas e partilhe como usaria esse tempo livre sem jogar jogos de vídeo."



## AÇÃO

"Percebe que negligenciou uma tarefa importante para poder jogar. Perde a próxima vez de jogar."



## AÇÃO

Partilhe com o grupo, um limite saudável que pode implementar no seu tempo de jogo. Se o grupo aprovar, avança 1 espaço extra na sua próxima jogada.

