



Plano pessoal de bem-estar digital

Secção 1: Autoavaliação dos hábitos digitais

- Tempo de ecrã diário:
- Média de horas passadas online: _____
- Atividades principais (por exemplo, redes sociais, jogos, estudo): _____
- Desafios:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Secção 2: Definição de objetivos

Objetivo 1: _____

Objetivo 2: _____

Objetivo 3: _____

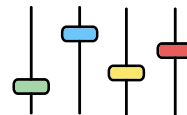
Secção 3: Passos a seguir





Plano pessoal de bem-estar digital

Secção 4: Responsabilização e acompanhamento



COMO ACOMPANHAREI O MEU PROGRESSO

Ferramenta ou método

- App
- Diário
- Lista
-
-

QUEM ME VAI APOIAR

Companheiro/a de responsabilidade

Papel da família ou dos pares

Secção 5: Reflexão

Uma coisa que vou começar a fazer: _____

Uma coisa que vou parar de fazer: _____

Secção 6: Motivação

Escreva uma breve declaração sobre a razão pela qual o bem-estar digital é importante para si: