



**GAMING  
DISORDERS**

Atividade

# Acordo entre pais e filhos para reduzir os tempos de ecrãs e jogos



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

### *Antes de começar:*

É importante fazer este acordo em conjunto com o seu filho! Tente trabalhar em equipa para fazer melhorias em conjunto!

Escolha uma ou mais áreas onde gostaria de ver melhorias! Pode adicionar quantas áreas quiser!

Seja realista e justo ao estabelecer metas! Não vale a pena ser demasiado ambicioso! Tente encontrar compromissos com os quais ambos os lados possam conviver!

Quantifique os seus objetivos e seja o mais preciso possível (por exemplo, em vez de "reduzir o tempo de jogo um pouco por semana", diga "reduzir o tempo de jogo em 15 minutos por semana"); caso contrário, é difícil acompanhar o processo e medir o sucesso!

Esteja ciente de que a mudança de comportamento pode exigir ação tanto dos pais quanto da criança! Por exemplo, os pais também podem ser solicitados a reduzir o seu tempo de ecrã para dar um bom exemplo, ou se uma criança for solicitada a passar mais tempo com a família, poderão ser necessárias atividades adequadas, etc.

Avalie o seu progresso regularmente e tome medidas se as coisas não estiverem a correr bem!

Alcançar metas e melhorias é sucesso - e o sucesso precisa ser celebrado! Não se esqueça de planear uma recompensa - para ambos!

**BOA SORTE!**

Áreas de melhoria	Statu quo (Descreva a situação atual em pontos! Concentre-se nas questões que deseja alterar/melhorar)	Que melhorias pretende alcançar?				Tarefas acordadas para ...	Acompanhamento e avaliação das realizações	Recompensa
		Metas para a Semana 1	Metas para a Semana 2	Metas para a Semana 3	Metas para a Semana 4			
Quantidade de tempo total de ecrãs	•	•	•	•	•	<u>Crianças:</u> • <u>Pais:</u> •	•	•
Quantidade de tempo de jogo	•	•	•	•	•	<u>Crianças:</u> • <u>Pais:</u> •	•	•
Obrigações familiares	•	•	•	•	•	<u>Crianças:</u> • <u>Pais:</u> •	•	•
Passatempos não relacionados com jogos, desporto, etc..	•	•	•	•	•	<u>Crianças:</u> • <u>Pais:</u> •	•	•

Áreas de melhoria	Statu quo (Descreva a situação atual em pontos! Concentre-se nas questões que deseja alterar/melhorar)	Que melhorias pretende alcançar?				Tarefas acordadas para ...	Acompanhamento e avaliação das realizações	Recompensa
		Metas para a Semana 1	Metas para a Semana 2	Metas para a Semana 3	Metas para a Semana 4			
Comportamento e interação social	•	•	•	•	•	<u>Crianças:</u> • <u>Pais:</u> •	•	•
Obrigações e desempenho escolar	•	•	•	•	•	<u>Crianças:</u> • <u>Pais:</u> •	•	•
Outros:	•	•	•	•	•	<u>Crianças:</u> • <u>Pais:</u> •	•	•
Outros:	•	•	•	•	•	<u>Crianças:</u> • <u>Pais:</u> •	•	•