



Cofinanciado pela
União Europeia



CRIAR ESPAÇOS SEGUROS

"Fala sobre isso" – Mesas redondas

"Um espaço seguro para partilhar e aprender sobre jogos e vida digital"



Índice

- 1. Objetivos da Sessão e Importância do Tema**
- 2. Regras do Círculo**
- 3. Quebra-Gelos**
- 4. Vamos Falar**
- 5. Partilha entre pares**
- 6. Momento Criativo**
- 7. Discussão**
- 8. Atividade**
- 9. Avaliação**

Objetivos da Sessão e Importância do Tema

Partilha as tuas
opiniões sobre
jogos e vida online

Aprendam uns com
os outros

Descubra novas
formas de manter o
equilíbrio

Regras do Círculo

Ouve 

Respeito 

Confidencialidade 

Partilha se quiseres (sem
pressão!)

Quebra-Gelos

"Duas Verdades e um Desejo"

Partilhe 2 coisas verdadeiras sobre a sua vida digital

Partilha 1 desejo (algo que gostarias de mudar sobre tempo de ecrã ou jogos)

Vamos Falar

Qual é a melhor parte da vida de jogos/online?

Alguma vez te stressou?

Como sabes que estás na altura de desligar?

O que te ajuda a manter o controlo?

Partilha entre pares

As tuas dicas são importantes!

Partilhe
truques e
ideias

Experimenta
aplicações
de controlo
do
tempo 

Estabeleça
horários
sem
tecnologia



Torna o
tempo
offline
divertido



Momento Criativo

Atividade



Jogar faz-me sentir...

Momento Criativo

Brainstorming de grupo

*Kit de Ferramentas de
Equilíbrio Digital*

Toda a
gente
acrescenta
uma ideia

Discussão

"Que estratégias podem as escolas e os professores usar para promover um tempo de ecrã saudável nos alunos?"

Atividade

Materiais: Ficha de Trabalho do Aluno: Reflexão sobre Jogos

Discussão (25 min.)

Como é que te sentes a jogar a nível emocional e físico?

Como é que equilibram os jogos com a escola, a família e as atividades sociais?

Alguma vez se sentiu pressionado a jogar mais tempo do que o planeado? Porquê?

Notaste alterações no teu humor, sono ou níveis de stress devido aos jogos?

Como é que as compras dentro do jogo (caixas de ferramentas, skins, conteúdo premium) afetam a tua experiência de jogo?

Promova a escuta respeitosa e o feedback dos colegas.

Avaliação de Atividades

Formulário de Avaliação



Obrigado/a!



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

Dia da entrevista e da atividade

Data:

Início:

Participação: Trabalho em pequenos grupos (aproximadamente 10 participantes por hora de quarteirão)

Itens do programa:

- Jogo Kahoot:
 - Uma repetição do jogo de quiz interativo com iPads e quadros interativos – adaptado tematicamente ao comportamento online e aos hábitos de jogo.
- Preparação para as entrevistas
 - Avaliação e feedback sobre os questionários
 - Utilização de palavras-sinal como introdução temática às entrevistas

Perguntas da entrevista:

1. Como avalia o seu próprio comportamento de utilização online?
2. Ajuda-te falar com outros sobre o teu comportamento digital? Se sim, com quem?

Encerramento

- Discurso de agradecimento e conclusão da equipa do projeto
- Apresentação da página inicial do projeto com uma breve explicação do conteúdo
- Entrega cerimonial do certificado aos participantes
- Foto de grupo

Falar sobre: Hábitos de Jogo e Uso Digital

Guia do Facilitador

Objetivo:

Proporcionar um espaço seguro e sem julgamentos para estudantes (idades dos 14 aos 18 anos) discutirem hábitos de jogo, uso digital e preocupações relacionadas, promovendo o apoio entre pares e a autorreflexão.

Introdução (10 min)

- Recebam os estudantes e criem uma zona sem julgamentos.
- Explique o objetivo: discussão aberta sobre hábitos de jogo e bem-estar digital.
- Quebra-gelo: "Uma Palavra sobre Jogos" – Cada aluno partilha uma palavra que descreve a sua experiência de jogo.

Discussão (25 min)

Use as seguintes perguntas orientadoras:

- Que papel desempenha o gaming na sua rotina diária?
- Quais são alguns dos desafios que enfrenta ao tentar limitar o tempo de ecrã?
- Como lidas com desentendimentos com pais ou amigos sobre jogos?
- Alguma vez faltaste a responsabilidades (trabalhos de casa, tarefas domésticas e sono) por causa dos jogos?
- Que estratégias já viu outros usarem para equilibrar jogos e vida?

Incentive a escuta respeitosa e o feedback dos colegas.

Atividade (15 min)

- Ficha de Exercícios de Reflexão em Jogos
- Hábitos de Jogo Saudáveis vs. Não Saudáveis (alunos fazem brainstorming de comportamentos que indiquem um hábito de jogo equilibrado vs. problemático, seguido de discussão)

Reflexão de Encerramento (10 min)

- Os alunos partilham um insight ou objetivo pessoal da discussão.
- Introduza o Compromisso de Jogo Consciente (os alunos criam compromissos pessoais para um equilíbrio saudável no jogo).
- Forneça recursos para apoio adicional (contactos de aconselhamento, linhas de apoio e sites sobre bem-estar digital).



Ficha de Trabalho Alternativa para Aluno: Autoavaliação de Jogos

1. Compreender os Meus Hábitos de Jogo:

- Que tipos de jogos gosto mais? Porquê? _____
- Quando é que costumo jogar jogos? (Antes/depois da escola, tarde da noite, fins de semana, etc.) _____
- Que emoções sinto enquanto jogo? (Entusiasmado, relaxado, frustrado, competitivo, etc.) _____
- Qual é um dos desafios que enfrento relacionados com os jogos?

2. Equilíbrio entre Jogos e Vida Diária:

- Alguma vez atraso as responsabilidades (trabalhos de casa, tarefas domésticas e atividades sociais) para continuar a jogar? Sim / Não
- Como me sinto quando tenho de parar de jogar inesperadamente?

- Com que frequência faço pausas enquanto jogo? (A cada 30 minutos, a cada hora, raramente, etc.) _____
- Como é que jogar afeta o meu sono ou os meus níveis de energia?

3. Refletir sobre aspetos positivos e negativos:

- Qual é um impacto positivo que os videojogos tiveram na minha vida?

- Qual é um dos impactos negativos que os videojogos tiveram na minha vida?

- Como posso melhorar os meus hábitos de jogo para um equilíbrio mais saudável?

- Com quem posso falar se precisar de ajuda para gerir os meus hábitos de jogo?

'Fala sobre isso' – Ficha de Exercícios

Preenche as lacunas.

1. Compreender os meus hábitos de jogo:

- Que tipo de jogos é que eu mais gosto? Porquê? _____
- Quando costumo jogar? (Antes/depois das aulas, tarde da noite, ao fim de semana, etc.) _____
- Que emoções sinto enquanto jogo? (Entusiasmado, relaxado, frustrado, competitivo, etc.) _____
- Que desafios enfrento relacionados com os jogos? _____

2. Jogos e Equilíbrio no Dia a Dia:

- Será que às vezes negligencio responsabilidades (trabalhos de casa, tarefas domésticas, atividades sociais) para continuar a jogar? Sim/Não
- Como me sinto quando tenho de parar de jogar inesperadamente?

- Com que frequência faço pausas enquanto jogo? (a cada 30 minutos, a cada hora, raramente, etc.) _____
- Como é que jogar afeta o meu sono ou os meus níveis de energia?

3. Reflexão sobre aspetos positivos e negativos:

- Que impacto positivo teve o gaming na minha vida? _____
- Que impacto negativo teve o gaming na minha vida? _____
- Como posso melhorar os meus hábitos de jogo para alcançar um equilíbrio mais saudável? _____
- Com quem posso falar se precisar de ajuda para gerir os meus hábitos de jogo?



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Formulário de avaliação

Fale sobre isso – Mesas redondas



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.

Obrigado pelo seu tempo ao participar neste questionário de avaliação do projeto Gaming Disorders. O seu feedback é crucial para garantir que os recursos e atividades que desenvolvemos sejam adequados efetivamente aos objetivos pretendidos.

O objetivo desta avaliação é obter uma visão geral dos materiais e atividades disponíveis no projeto. Não se trata de um teste sobre o seu conhecimento sobre o tema dos distúrbios de jogo; em vez disso, estamos interessados em compreender a sua perspetiva sobre a usabilidade e eficácia dos recursos. Especificamente, estamos à procura da sua avaliação sobre:

- A facilidade de utilização dos materiais
- Se a sua estrutura, extensão e profundidade estão alinhadas com os objetivos da atividade

As suas opiniões e sugestões ajudar-nos-ão a refinar e melhorar os materiais para melhor servir as necessidades do nosso público-alvo. Valorizamos muito a sua opinião e agradecemos o seu tempo!

1. Eu sou

Professor/a

Aluno/a

Pai/Mãe

2. País de Residência

Áustria

Chipre

Irlanda

Alemanha

Portugal

Espanha

3. Escola

SECÇÃO 1: ATIVIDADE

1.1. A atividade foi ao encontro do conteúdo que esperava?

Sim

Não

1.2. Que outros materiais esperava ou gostaria que tivessem sido incluídos e não foram abordados?



1.3. Avalie a sua compreensão da estrutura da atividade.

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

1.4. A atividade foi organizada de forma clara e lógica?

- Sim
- Não

1.5. Qual foi a relevância do tema abordado?

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

1.6. Como avalia a quantidade de material abordado?

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

1.7. Avalie a qualidade dos exemplos apresentados.

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

1.8. Quais são os pontos fortes e fracos desta atividade? Explique.

SECÇÃO 2: MATERIAIS/RECURSOS

2.1. Os recursos estavam consistentes com os objetivos da atividade?

- 1 – Fraco
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

2.2. O material explicava adequadamente os conhecimentos, habilidades e conceitos apresentados?

- 1 – Fraco
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

2.3. Algum dos exemplos/atividades/vídeos/questionários ajudou-o/a a compreender melhor a atividade?

- Sim
- Não

2.4. Como classificaria a facilidade de navegação do material apresentado?

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

2.5. Avalie a quantidade de multimédia (áudio e vídeo) utilizada no curso.

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

2.6. Avalie a contribuição dos recursos multimédia (áudio e vídeo) para a compreensão da atividade.

- 1 – Fraca
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente



2.7. Há algum comentário que gostaria de fazer sobre formas de melhorar o material da atividade?

SECÇÃO 3: FEEDBACK E IMPACTO

3.1. Que impacto teve esta atividade na sua perceção dos distúrbios relacionados com jogos?

3.2. Sente-se mais capacitado/a ou melhor preparado/a para lidar com os desafios relacionados com os jogos na escola e em casa?

- Sim
 Não

3.3. Tem alguma sugestão para melhorar esta formação em sessões futuras?

SECÇÃO 4: CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Avalie a estética geral do conteúdo e dos materiais da atividade.

- 1 - Fraca
 2
 3
 4
 5 – Excelente



4.2. Com base nesta experiência, recomendaria a atividade e os materiais associados? Por que sim ou por que não?

Muito obrigado/a pelo feedback!