



ACTIVATE

TOOLKIT PARA A PROMOÇÃO DA PARTICIPAÇÃO
COMUNITÁRIA ONLINE



ACTIVATE

O presente documento é produzido pela ACTIVATE, FORMAÇÃO PARA A PARTICIPAÇÃO ATIVA NA COMUNIDADE E RECURSOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL.

O projeto visa promover a participação ativa e a inclusão das pessoas com diversidade funcional nas suas comunidades, assim como a vida independente e a autonomia.

PARCEIROS

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugal) - Parceiro

ASPAYM BALEARES (Espanha) - Parceiro

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Chipre) - Parceiro

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Alemanha) - Parceiro

STEP Institute (Eslovénia) - Parceiro

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (Espanha) - Parceiro



Cofinanciado pela
União Europeia

Fonte de financiamento: Programa Erasmus+ para a Educação de Adultos da União Europeia. O texto e os materiais podem ser reproduzidos, distribuídos, disponibilizados ao público, partilhados e adaptados nas seguintes condições. Em qualquer dos casos, o nome do autor, a licença e o endereço do website da fonte original devem ser publicados.

Para mais informações sobre o projeto, por favor, consulte: <https://projectactivate.eu/pt/home>

PARCEIROS





SECÇÃO 2

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS
E MATERIAIS SOBRE A SOCIALIZAÇÃO E
COMUNICAÇÃO ONLINE**

2.1 - PREPARAÇÃO



DURAÇÃO:

Aprox. 5 horas letivas, incluindo intervalos. Os formadores devem adaptar o tempo de acordo com as necessidades do grupo.



FORMANDOS:

Pessoas com deficiência que pretendam saber mais sobre a socialização e comunicação online.



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Utilizar perfis nas redes sociais para partilhar opiniões pessoais, interesses, atualizações sobre eventos da vida e encontrar comunidades de apoio nas redes sociais. Ser capaz de comunicar com amigos e familiares através de mensagens instantâneas, chamadas de voz e videochamadas.

Identificar e evitar o cyberbullying, o discurso de ódio, os burlões e as tentativas de roubo de identidade. Estar ciente da existência de bolhas de filtragem, câmaras de eco e desinformação nas redes sociais.



METODOLOGIA:

Atividade estimulante, atividades de trabalho em grupo, debate, plano de ação e de avaliação.



MATERIAL NECESSÁRIO:

Folhas A4, flipcharts, notas post-it, marcadores de cor, canetas, projetor, computador(es) com acesso à internet, alarme/temporizador, materiais, recursos e modelos criados a partir do módulo 2.



ORGANIZAÇÃO DA SALA DE AULA:

As salas de aula devem ser espaçosas, com área suficiente para que as cadeiras de rodas possam ser deslocadas confortavelmente. Para além disto, serão ainda necessárias mesas, cadeiras e um quadro branco. No caso de alguns alunos preferirem participar online e não presencialmente, a sala de aula deve estar equipada com computadores e câmaras para facilitar a sua participação. Quando realizar uma atividade num ambiente virtual, assegure-se de que escolhe as plataformas adequadas para tornar o trabalho de grupo eficiente e divertido (por exemplo, o Zoom, que oferece salas simultâneas para o trabalho de grupo, Padlet...).



MÓDULO DA PLATAFORMA DE E-LEARNING:

Antes da sessão de formação, recomenda-se que os formandos consultem o módulo 2 da plataforma de e-learning, **SOCIALIZAÇÃO E COMUNICAÇÃO ONLINE**, disponível aqui:

<https://projectactivate.eu/training>

Na impossibilidade dos formandos acederem à plataforma de e-learning com antecedência, os mesmos podem consultar os seus conteúdos principais durante a formação, ou o/a formador/a pode também apresentar os conteúdos mais importantes da plataforma durante a formação.

2.2.1 - QUEBRA-GELO

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos (a duração pode variar consoante o número de alunos)	<p>QUEBRA-GELO:</p> <p>1. Esta atividade intitula-se 'Duas verdades e uma mentira'. Pedimos aos alunos que partilhem três afirmações sobre eles próprios: 2 afirmações verdadeiras e 1 afirmação falsa. Pode dar alguns exemplos aos seus alunos, iniciando a atividade. Depois, cada participante deve partilhar as afirmações e o resto do grupo tenta encontrar a afirmação que não é verdadeira. Quando todos os participantes tiverem votado na afirmação que não é verdadeira, a resposta correta deve ser revelada e o vencedor ou vencedores devem ser identificados. Todos os participantes têm de apresentar as suas afirmações.</p> <p>2. Para os participantes presenciais, pode imprimir o material fornecido. Para os participantes virtuais, pode partilhar o documento do Canva (LINK AQUI!). Após o jogo, pode atribuir um prémio para as declarações mais memoráveis. Pode encontrar o modelo no link do Canva.</p> <p>Regras do jogo:</p> <ol style="list-style-type: none">Faça uma cópia do formulário do jogo que é fornecido e comece a preenchê-lo com o seu nome, a sua fotografia e as suas três afirmações - duas afirmações são verdadeiras e uma é falsa.Quando chegar a sua vez, partilhe as suas três afirmações e peça aos seus amigos que adivinhem qual é a afirmação falsa.Divirta-se, e prepare-se para explicar se lhe perguntarem! <p>3. Por fim, pergunte-lhes quais as competências de comunicação que utilizaram durante esta atividade. Encoraje-os a enumerar o maior número possível das diferentes competências de comunicação que conhecem. Devem começar a pensar na comunicação online e nas atividades sociais. Não há respostas certas ou erradas e não é necessário seguirem uma ordem específica. O objetivo é ter o maior número possível de ideias. Os formadores podem usar os exemplos dados aqui.</p> <p>4. No final, tente resumir o que os alunos listaram e procure estabelecer uma relação com a próxima atividade ou conteúdo do módulo.</p> <p>Link para o ficheiro de atividade</p>

2.2.2 - ATIVIDADE 'LONGE MAS PERTO'

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos	<p>O QUE É A COMUNICAÇÃO?</p> <p>1. Tendo em conta que os formandos já possuem conhecimentos gerais sobre a comunicação online nas redes sociais, no subcapítulo “Tenha cuidado”, o formador pode realizar uma breve introdução, relembrando-os de que devem ter cuidado ao criar um perfil online.</p> <p>2. O/a formador/a deve perguntar aos formandos do que mais se recordam da plataforma de e-learning relativamente à comunicação através de aplicações de mensagens instantâneas, assim como se já decidiram qual é a plataforma das redes sociais que se melhor lhes adequa.</p>
30 minutos	<p>CRIAR UMA CONTA NAS REDES SOCIAIS</p> <p>1. Os formandos devem começar por discutir qual é a aplicação mais adequada para eles. Com base na formação online, devem ser capazes de reconhecer qual a aplicação mais adequada e porquê. Em seguida, podem descarregar a aplicação no seu dispositivo (telemóvel/tablet) e iniciar uma atividade mais prática. Se alguns participantes já tiverem uma conta nas redes sociais, podem ajudar outro/a participante do seu grupo a criar a sua e ajudá-lo/a a decidir qual a aplicação a escolher. Se/Quando todos tiverem uma conta numa rede social, podem visitar os perfis uns dos outros e mostrar o seu perfil a um visitante. Os participantes podem comentar os perfis uns dos outros e avisar caso haja demasiada informação visível e acessível ao público.</p> <p>2. Todos devem verificar as suas definições de privacidade e configurar o seu perfil depois de todos terem criado uma conta. Depois, podem começar a navegar na aplicação e fazer videochamadas de teste uns com os outros.</p> <p>3. É essencial que colaborem nesta atividade para utilizarem as suas capacidades de comunicação, tanto para fins online como físicos.</p> <p>4. Em grupos mais pequenos, os alunos partilharão, posteriormente, os meios de comunicação que mais utilizam. Cada formando/a deverá explicar como é que esta ferramenta é utilizada na sua vida quotidiana ou profissional. Além disto, o/a formador/a deve incentivar os formandos a darem exemplos muito específicos das ferramentas de comunicação que utilizam e de que forma beneficiam das mesmas. Na segunda fase, cada formando/a deve explicar como planeia utilizar a conta criada e é encorajado/a a partilhar essa conta com o grupo.</p> <p><i>*Dica para os participantes online: O Zoom e outras plataformas online oferecem salas de discussão, nas quais os alunos podem realizar trabalhos de grupo. O participante pode colocar perguntas no chat para que todos as vejam.</i></p>

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos	<p>EXPLORAR AS OPÇÕES DE REDES SOCIAIS MAIS ADEQUADAS</p> <p>1. Nos mesmos grupos formados na atividade anterior, os alunos devem explorar diferentes opções de comunicação online através das redes sociais. Estas opções podem ser encontradas nos recursos desta atividade. Cada grupo deve encontrar 3 plataformas/contas de redes sociais ou páginas web diferentes que ofereçam comunicação online e que estejam de acordo com os objetivos do grupo. Podem utilizar computadores, telemóveis, tablets ou qualquer outro dispositivo que lhes seja acessível durante o curso. Incentive os grupos a pensar numa plataforma que os membros da sua família (por exemplo, os seus netos) também utilizem, e que também pode ser considerado um espaço virtual.</p> <p><i>*Dica digital: O/a formador/a pode carregar o modelo na Drive para cada grupo, para que cada membro do grupo o possa editar.</i></p> <p>2. Depois de encontrarem 3 opções diferentes, cada grupo deve escolher aquela que mais lhe interessa e explorá-la com maior pormenor. Os grupos devem ainda preparar uma apresentação sobre as mesmas com a ajuda de um modelo. O/a formador/a deve apoiar os formandos durante o processo, percorrendo os grupos e respondendo a eventuais dúvidas.</p>
5 minutos por grupo, seguido de perguntas e respostas de outros grupos	<p>PARTILHAR POTENCIAIS PLATAFORMAS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL ONLINE</p> <p>1. Cada grupo partilha com os outros grupos informações sobre uma possível comunicação online e a razão pela qual esta se adequa aos seus interesses.</p> <p>2. Os outros grupos e o/a formador/a têm a possibilidade de fazer perguntas ou dar feedback ao grupo que está a apresentar.</p>

RECURSOS ÚTEIS:

Ferramentas de comunicação online mais comuns:

- WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram, Viber, Google Hangouts, Google Duo, Skype, Snapchat, Discord

Mais frequentemente utilizado para jogos ou comunicações profissionais:

- O Gather Town é uma espécie de fusão entre o Zoom e um videogame de 8-bits. Permite criar espaços virtuais temáticos a partir do zero ou com base numa seleção razoável de modelos, que incluem conjuntos de escritórios, salas de conferência, escolas, ilhas, castelos e muito mais: <https://www.gather.town/>
- O Kumospace trata-se de outra plataforma popular para trabalho e lazer, num ambiente virtual mas realista. Permite-lhe construir espaços personalizados de raiz ou adicionar toques personalizados a modelos pré-fabricados, como logótipos, música, mobiliário, vídeos do YouTube e muitos outros elementos interessantes: <https://www.kumospace.com/>

2.2.3 - PARTILHAR É CUIDAR

Existem duas formas possíveis de realizar esta atividade. Se houver espaço suficiente para se movimentar, o/a formador/a pode utilizar um chapéu e post-its. Se o espaço for limitado e for preferível um desempenho estático, o/a formador/a pode utilizar o Mentimeter. Neste caso, faz sentido preparar previamente a tarefa na plataforma [Mentimeter](#).

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
20 minutos	<p>MOMENTO PARA PARTILHAR IDEIAS E BRAINSTORMING!</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pergunte aos formandos que ideias criativas possuem relativamente ao planeamento de publicações nas redes sociais. Cada formando/a deve pensar sobre o tema e apontar três ideias para partilhar posts.2. O/a facilitador/a da atividade deve recolher algumas ideias de posts e ler as mesmas em voz alta (p.ex., 9 ideias caso existam 4-5 grupos). <p><i>*Dica digital: Caso use a plataforma Mentimeter, pode focar-se nas ideias que foram escritas pela maioria (e, por isso, mais repetidas). Esta plataforma é também a melhor para criar tarefas usando a ferramenta de “nuvem de palavras”(“word cloud”). Desta forma, as ideias podem ser apresentadas graficamente e, assim, identificará quais são as ideias mais comuns entre os formandos, uma vez que essas palavras serão apresentadas com mais destaque. Exemplo da nuvem de palavras.</i></p> <ol style="list-style-type: none">3. Cada grupo deve escolher a ideia que considerou mais interessante.4. Os formandos devem, posteriormente, realizar uma atividade de brainstorming em grupos, de maneira a encontrar o material necessário para criarem conteúdo e criarem uma planificação das ideias de publicações.5. Assim que todos os grupos reúnam algumas ideias, peça-lhes para escolher apenas uma e trabalhar com base na mesma. Os formandos devem desenvolver esta ideia tendo por base etapas concretas de como criar uma publicação. Link do Canva
25 minutos	<p>MOMENTO PARA OS PLANEADORES DE REDES SOCIAIS</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nesta atividade, pretende-se que os participantes usem o planeador de redes sociais e que descrevam a estratégia de partilha e postagem. Os participantes são encorajados a pensar sobre o projeto sobre o qual gostariam de publicar. Este não precisa de ser imaginário e os participantes poderão usar exemplos das suas vidas. Por exemplo, estes podem inspirar-se em experiências de emprego prévias ou atuais.2. No final, estes podem partilhar ideias uns com os outros e discutir sobre os seus planeamentos.3. Esta atividade pretende compreender o trabalho dos criadores de conteúdos, que necessitam de manter uma rotina diária de publicações. Trata-se de uma atividade que simula um ambiente de trabalho real de um criador de conteúdos. Link do Canva

2.2.4 - USE AS REDES COM SEGURANÇA

É importante que o/a formador/a enfatize que o cyberbullying é comum quando se utilizam as redes sociais. A discussão em curso deve centrar-se em formas de ultrapassar o cyberbullying e o discurso de ódio. Para esta atividade, o formador deve envolver todo o grupo para participar em conjunto.

Caso os formandos não tenham consultado a plataforma previamente, o formador deve explicar o que é o cyberbullying e o discurso de ódio com o apoio do módulo 2, **SOCIALIZAÇÃO E COMUNICAÇÃO ONLINE** da plataforma de e-learning.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos	<p>CYBERBULLYING</p> <ol style="list-style-type: none">1. Após escreverem sobre o que é o cyberbullying, os alunos devem discutir com o/a formador/a o que aprenderam.2. Os formadores deverão perguntar-lhes se identificam as diferenças entre outros tipos de bullying. Podem usar o modelo para continuar a discussão.3. O/a formador/a deverá perguntar aos alunos de que forma os mesmos planeiam evitar o cyberbullying.4. O/a formador/a deve perguntar aos alunos do que se recordam sobre o cyberbullying, na plataforma de e-learning, e o que aprenderam com esta atividade.
20 minutos	<p>BINGO DO DISCURSO DE ÓDIO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Com esta atividade, o/a formador/a deverá pedir aos participantes que escrevam palavras que considerem pertencer a um discurso de ódio. O objetivo é perceber até que ponto os participantes compreenderam o que é exatamente o discurso de ódio. Depois de preencherem os espaços, devem começar a discutir algumas das palavras.2. Após a discussão, o/a formador/a deverá pedir aos participantes que substituam as palavras discutidas por uma ação que deva ser tomada para eliminar o discurso de ódio. Para substituir uma palavra, os participantes ou o formador retiram o primeiro post-it e depois escrevem a sua substituição em baixo. A substituição de três ou quatro palavras deve ser suficiente. <p><i>*Dica digital: Os grupos podem usar o link do canva e escrever em formato online.</i></p>

2.2.5 - USE AS REDES COM SABEDORIA

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
20 minutos	<p>O QUE É A DEPENDÊNCIA DAS REDES SOCIAIS E COMO RECONHECÊ-LA?</p> <p>1. O/a formador/a percorre a formação e identifica as possíveis dependências das redes sociais. De seguida, deve perguntar aos participantes se se identificam com algum destes vícios. A discussão que se segue pode incluir questionar os participantes sobre se reconhecem que membros da sua família possuem vícios semelhantes.</p> <ul style="list-style-type: none">1. Passar cada vez mais tempo nas redes sociais2. Desejo crescente de consultar as redes sociais3. Utilizar as redes sociais para fugir aos problemas da vida real4. Sentir-se agitado/a quando não pode utilizar as redes sociais5. Padrões de sono perturbados e menor produtividade devido às redes sociais6. Tentativas fracassadas de deixar de utilizar as redes sociais
30 minutos	<p>COMO ULTRAPASSAR A DEPENDÊNCIA DAS REDES SOCIAIS?</p> <p>1. O/a formador/a fornecerá dicas gerais para superar a dependência das redes sociais e pede aos participantes que façam um plano ativo de como tencionam utilizá-las. Os participantes podem ser separados em grupos e discutir estes passos e a forma como os mesmos estão relacionados com a sua vida quotidiana. Os formandos devem ser orientados para a construção e manutenção de uma relação saudável com as redes sociais e com o mundo virtual.</p> <p>2. O/a formador/a também deve incentivar os participantes a pensar noutras formas de combater a dependência das redes sociais.</p> <p>Link do Canva</p>

2.2.6 - REFLEXÃO

O objetivo desta atividade é que os alunos façam uma retrospectiva de todo o trabalho que realizaram e forneçam feedback sobre a obtenção de resultados de aprendizagem específicos de uma forma interativa. O modelo a utilizar para esta reflexão é o seguinte: [ACTIVATE_Modelo_Reflexão](#)

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
20 a 30 minutos é a duração ideal para esta atividade	<p>REFLEXÃO</p> <p>Instruções para a atividade de reflexão</p> <ol style="list-style-type: none">1. Entregue-lhes a primeira folha de apoio e peça-lhes que preencham cada uma das secções individualmente:<ol style="list-style-type: none">a. A minha atividade preferida hoje foi:b. Hoje aprendi:c. O meu feedback é:d. Os meus objetivos para amanhã são:2. Depois de concluírem a primeira atividade, o/a formador/a dividirá os participantes em pequenos grupos de 4 a 6 pessoas cada, dependendo do tamanho da turma.3. De seguida, este/a deverá dar a cada grupo de participantes um conjunto de cartões, 20 por exemplo, com palavras, números de classificação, imagens (emojis) ou afirmações. Se for caso disso, deve atribuir-lhes também os objetos com que devem fazer corresponder esses cartões (outro conjunto de cartões, um mapa, etc.)4. O/a formador/a deve explicar-lhes se têm de ordenar os cartões em grupos de conceitos, classificá-los ou associá-los a outros itens.5. O/a formador/a deve abordar cada tópico e os grupos devem levantar os cartões que ordenaram/compararam/classificaram. <p>*Dê aos participantes 10 minutos (ou um pouco mais, consoante a complexidade dos conceitos).</p> <p>Peça a cada grupo que discuta com o resto da turma a forma como combinaram ou classificaram os conceitos.</p> <p><i>*Dica digital: Pode utilizar o quadro Miro ou o Jamboard para este exercício. Com estas ferramentas, os alunos podem usar notas afixadas em cores diferentes, em vez de usarem os símbolos.</i></p>

RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

SECÇÃO 2

Os recursos estão disponíveis para transferência, para que o professor e os alunos possam imprimir as atividades e seguir as orientações para completar as tarefas.

2.2.1 - QUEBRA-GELO

ACTIVATE

Duas verdades e uma Mentira

Chegou o momento de
nos conhecermos - de
uma forma especial!

Icons: crop, pointer, eraser, highlighter



Dicas simples para ser um/a grande comunicador/a



Construir primeiro uma relação

Ocorre quando um/a grande comunicador/a se aproxima de um/a colega de trabalho e dedica algum tempo a dizer "bom dia" ou a perguntar "como está a correr o dia?". O efeito deste tipo de ações na construção de relações é incalculável. O/a orador/a demonstra que, por muito ocupado/a ou sobrecarregado/a que esteja, tem tempo para se preocupar com os outros.



Saber do que está a falar

Os grandes comunicadores obtêm o conhecimento, perspicácia e a capacidade de pensar no que é necessário fazer no futuro para ganhar o respeito dos seus colegas e conhecidos. Os colegas de trabalho não os ouvirão, se não acreditarem que o/a comunicador/a está a contribuir com a sua experiência. Pelo contrário, passarão algum tempo com os mesmos, se respeitarem os conhecimentos e o valor que o/a comunicador/a traz para a conversa.



Reconhecer as motivações de uma pessoa

Quando outra pessoa está a falar, os grandes comunicadores não passam tempo a preparar as suas respostas. Ao invés, fazem perguntas de esclarecimento, para se certificarem de que compreendem bem o que a outra pessoa está a comunicar, concentrando-se em ouvir e compreender.



Observar a comunicação não-verbal

A comunicação não-verbal trata-se de uma voz poderosa em qualquer interação. A entoação da voz, a linguagem corporal e as expressões faciais falam mais alto do que a comunicação verbal ou as palavras nas trocas de comunicação.



Abrir a mente a novas ideias

As novas ideias vivem ou morrem na primeira comunicação. Utilizando as outras competências de comunicação aqui apresentadas, pode fazer com que uma nova ideia floresça ou falhe rapidamente. Em vez de rejeitar uma nova ideia de imediato, a abordagem ou forma de pensar, os excelentes oradores fazem uma pausa e consideram as possibilidades.



2.2.2 - ATIVIDADE 'LONGE MAS PERTO'



(Clique na imagem para abrir e transferir o documento em formato PDF)



Tipos de bullying

Bullying Físico

Bater, pontapear, cuspir, empurrar, tropeçar, bloquear.

Roubar ou destruir os pertences de alguém.

Bullying Verbal

Provocações, insultos, piadas, gozo, comentários maldosos, ameaças.

Fazer comentários sobre o corpo ou as características físicas de alguém.

Bullying Social

Ignorar, espalhar rumores, envergonhar alguém, mentir sobre alguém.

Partilhar informações ou imagens que tenham um efeito prejudicial para a outra pessoa.

Cyber bullying

Fazer ameaças online, publicar coisas ofensivas, espalhar comentários ou rumores.

Partilhar textos, imagens, vídeos ou e-mails ofensivos sobre alguém.



2.2.5 - USE AS REDES COM SEGURANÇA



bingo

Exemplos de palavras/ discurso de ódio. Substitua-as por uma ação que as elimine.



COMO SE LIVRAR DO VÍCIO DAS REDES SOCIAIS



REMOVER APLICAÇÕES OU DESATIVAR AS NOTIFICAÇÕES DE REDES SOCIAIS

A maioria das pessoas consulta as redes sociais sem pensar, por isso, crie uma pequena barreira, desligando as notificações. Se não vir uma notificação ou um aviso das redes sociais da próxima vez que pegar no telemóvel, estará menos inclinado/a a passar lá tempo.



EXPERIMENTAR UM NOVO HOBBY OU ATIVIDADES DIFERENTES

Um novo interesse ou uma nova atividade pode reduzir a utilização das redes sociais. Terá menos tempo nas redes sociais e mais tempo para estar presente e socializar pessoalmente.



NÃO AOS DESAFIOS DAS REDES SOCIAIS

Desafie-se a passar um determinado período de tempo sem consultar as redes sociais, quer seja durante algumas horas ou uma semana inteira.



ESTABELECE E RESPEITAR OS LIMITES

A maioria dos telemóveis e tablets permite-lhe ver quanto tempo passou em aplicações específicas. Defina um limite de tempo para si próprio/a e cumpra-o, ou utilize uma aplicação que proíba as redes sociais quando atingir o seu limite.



2.2.6 - REFLEXÃO

AS MINHAS REFLEXÕES

ACTIVATE

Co-funded by the European Union

chegou o momento de pensar no seu dia!

A MINHA ATIVIDADE FAVORITA HOJE FOI:

HOJE APRENDI:

OS MEUS OBJETIVOS PARA AMANHÃ SÃO:

estabelecer objetivos é importante para podermos continuar a aprender

aprendemos coisas todas os dias! O que é que aprendeu?

O MEU FEEDBACK É:



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Este projeto foi financiado com o apoio do projeto ERASMUS+ da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as perspectivas dos seus autores, e nem a Comissão Europeia nem a SEPIE podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.