

III BNCC COMPUTAÇÃO · ENSINO MÉDIO EM13C024

TELAS E SAÚDE

Efeitos das redes e dos aparelhos no corpo e na mente

Cultura digital

Saúde e tecnologia

Aula expositiva · 30 min

**QUANTO TEMPO VOCÊ
ACHA QUE PASSOU NO
CELULAR ONTEM? QUER
CONFERIR?**

Pense antes de passar o slide.

• QUE VAMOS APRENDER

EM13C024 SAÚDE E TECNOLOGIA

Reconhecer como redes sociais e artefatos digitais afetam a saúde física e mental, adotando hábitos de uso saudáveis.

Ao final da aula, você vai conseguir:

- reconhecer efeitos das telas na saúde física;
- identificar efeitos das redes sociais na saúde mental;
- propor hábitos de uso mais saudáveis.

● CORPO SENTE



Sono

luz e notificações
atrasam o sono



Postura

pescoço curvado,
dor nas costas



Olhos

cansaço e vista
seca



Movimento

menos atividade
física

A MENTE **TAMBÉM**



Comparação

vidas editadas parecem
perfeitas



Ansiedade

medo de ficar de fora



Recompensa

curtidas viciam como
jogo

FEITO PARA PRENDER

Rolagem infinita, vídeo que começa sozinho, notificação vermelha: as plataformas são **projetadas** para você ficar mais tempo.

Não é falta de força de vontade: é design. Saber disso ajuda a escolher.

HÁBITOS POSSÍVEIS

1. Celular fora do quarto na hora de dormir.
2. Desligar notificações que não são de pessoas.
3. Usar o limite de tempo do próprio celular.
4. Seguir perfis que fazem bem, deixar os que fazem mal.
5. Pausas: regra 20-20-20 para os olhos.

QUANDO PEDIR AJUDA

Se o uso atrapalha sono, estudo ou relações, ou se aparecem tristeza e ansiedade fortes, converse com alguém de confiança.

O CVV atende pelo telefone **188**, gratuito, 24 horas.

ATIVIDADE: MEU PLANO DIGITAL

7 MIN

1. Quem quiser confere o tempo de tela no próprio celular (ninguém precisa mostrar).
2. Cada um escreve: o que as telas me dão de bom e o que me tiram.
3. Escolha dois hábitos da lista para testar por uma semana.
4. Em duplas, combinem como vão se lembrar.

CONFIRA: **RESPONDA RÁPIDO**

4 MIN

1. Cite dois efeitos das telas no corpo.
2. Por que as redes sociais prendem a atenção?
3. Dê um hábito saudável de uso.

PARA **LEVAR**

- Telas afetam sono, corpo e emoções.
- O design das plataformas é feito para prender.
- Pequenos hábitos fazem diferença, e pedir ajuda é força.

Próximo passo: dialogar on-line com respeito e segurança (EM13CO25).

ROTEIRO DO PROFESSOR • 30 MIN

0-3 min	Abertura	Peça palpites de tempo de tela, sem obrigar ninguém a mostrar.
3-5 min	Objetivos	Leia a habilidade e os objetivos em voz alta.
5-17 min	Explicação	Corpo, mente, design que prende, hábitos, ajuda (slides 4 a 8).
17-24 min	Atividade	Meu plano digital, individual e em duplas.
24-28 min	Confira	Perguntas rápidas: respostas no caderno ou em voz alta.
28-30 min	Fechamento	Retome os três pontos do “Para levar”.

Respostas do “Confira”: 1. sono pior, dor nas costas e no pescoço, olhos cansados, menos movimento. 2. são projetadas com rolagem infinita, notificações e recompensas. 3. celular fora do quarto, menos notificações, limite de tempo, pausas.