

BEM-ESTAR DIGITAL



Compreender os efeitos do tempo de ecrã

O tempo excessivo passado no ecrã pode provocar cansaço visual, perturbações do sono e aumento da ansiedade. Estar consciente destes efeitos ajuda a fazer escolhas informadas sobre a utilização dos dispositivos.

Estabelecer limites

Estabelecer horários específicos para a utilização dos dispositivos e cumprilos ajuda a evitar a sobrecarga digital e garante um melhor equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, tanto para os formadores, como para os formandos.



Incentivar o envolvimento consciente

- Promover a autorreflexão sobre a utilização da tecnologia.
- Incentivar as pausas e as atividades *offline* para recarregar energias.

A atenção plena promove uma relação mais saudável com a tecnologia e apoia o bem-estar mental.



Promover conversas abertas

- Criar um espaço seguro para debater hábitos e desafios digitais.
- Incentivar os jovens a partilhar experiências e estratégias, promovendo uma comunidade de apoio centrada no bem-estar.



Para mais informação, visite
digi-aware-elearninghub.com