

MEIOS DIGITAIS OFF PARA UM SONO ON



APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

48 ALUNOS DO 5º ANO DE ESCOLARIDADE (10- 13 ANOS)

RESULTADOS:

USO DOS MEIOS DIGITAIS

- 60,4% das crianças mencionam passar mais de 2 horas por dia na internet durante a semana e 72,9% durante o fim de semana;



MEIOS DIGITAIS E O SONO

- 77% dos inquiridos referem utilizar tecnologia digital antes de dormir;
- 19% mencionam dormir menos de 9 horas;

MEDIAÇÃO DO USO DOS MEIOS DIGITAIS

- 23% dos pais usa dispositivos para bloquear ou filtrar conteúdos;
- 45% das crianças afirmam que os seus pais encorajam com frequência a explorar e a aprender coisas na internet.



PROBLEMAS IDENTIFICADOS

- ✓ HORAS DE SONO DIÁRIAS DIMINUÍDAS;
- ✓ EXCESSO DE Nº DE HORAS DIÁRIAS DE USO DOS MEIOS DIGITAIS;
- ✓ DINÂMICAS DESAPROPRIADAS DO USO DOS MEIOS DIGITAIS ANTES DE DORMIR.

PLANEAMENTO DA INTERVENÇÃO

SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE "MISSÃO 2050" AOS ALUNOS

EBOOK: "MEIOS DIGITAIS OFF PARA UM SONO ON- UM GUIA DE PAIS PARA FILHOS"

CALENDÁRIO DO PLANEAMENTO DE ATIVIDADES SEMANAIS

