



Com este acordo, **você pode estabelecer regras e expectativas claras sobre mídia digital junto com sua família.**

Aqui estão algumas perguntas para iniciar uma conversa sobre segurança online e tempo de tela.

DEMONSTRE INTERESSE

- O que você gosta de fazer online?
- Quais são seus aplicativos, jogos e sites favoritos?

CONVERSE SOBRE O CONHECIMENTO DIGITAL DELES

- Você acha seguro conversar ou jogar online com pessoas que não conhece?

Explique que algumas pessoas na internet nem sempre têm boas intenções e **podem fingir ser outra pessoa**, por isso é melhor interagir apenas com pessoas que seu filho conhece pessoalmente (amigos e família). Destaque que seu filho **pode sempre conversar com** você quando um estranho o fizer se sentir desconfortável.



- Como você acha que deve tratar as outras pessoas online?

Pratique a boa etiqueta na internet. Seja gentil e não faça aos outros o que não gostaria que fizessem com você. Seu filho deve saber que é importante **pedir autorização às pessoas** antes de postar qualquer coisa sobre elas.

- Você verifica antes de postar ou compartilhar algo online?

Explique que as informações online são muito difíceis de apagar - mesmo conteúdos temporários ou ao vivo **podem ser salvos e utilizados.**

- Você acha que tudo na internet é verdade?

Conscientize seu filho sobre a **desinformação online** e que ele sempre pode confirmar as informações com você.

- Você sabe por que é importante manter suas informações pessoais privadas?

Algumas pessoas com **más intenções** podem roubar essas informações. Converse sobre configurações de privacidade, senhas fortes e a importância de ter cuidado quando **estranhos fazem muitas perguntas** (informações pessoais, chamadas de vídeo ou fotos, se os pais estão em casa, etc.).

CONVERSAR SOBRE TEMPO DE TELA

- Como você se sente depois de passar muito tempo na frente da tela?

Faça seu filho refletir sobre comportamentos "negativos" após muito tempo de tela. Se ele não admitir, **compartilhe suas observações**. Por exemplo, seu filho fica agressivo ou irritado depois de muito tempo na frente da tela?



- O que podemos fazer para evitar passar muito tempo na frente da tela?

Direcione a conversa para atividades offline, estabelecimento de regras para limitar o tempo de tela e **desenvolvimento de uma relação saudável** com o uso de telas.

POR FIM,

- O que todos nós podemos fazer para nos manter seguros online?

Deixe seu filho resumir a conversa e **dar algumas dicas**. Não se esqueça de reforçar que ele pode sempre conversar com você se algo o fizer se sentir **desconfortável** ou chateado.

- Como o Ohana pode ajudar nossa família?

Explique por que é importante usar a **tecnologia de forma responsável** e como o Ohana pode ajudar sua família a desenvolver bons hábitos digitais.

- Por que você acha importante ter este acordo familiar?

Você pode explicar que **existem regras** para o "mundo real" e que é similar para o mundo digital.

- Quando ou com que frequência devemos revisar nosso acordo?

As **necessidades do seu filho mudam com o tempo**, então não se esqueça de revisar e atualizar o acordo.

- O que acontece se um de nós quebrar o acordo?

Estabeleça **consequências claras**.

Eu, _____, **prometo:**

Ser responsável

- Vou cuidar do meu dispositivo e avisar meus pais se ele quebrar, for roubado ou perdido.
- Entendo que ter meu próprio dispositivo é uma responsabilidade que vou levar a sério.
- Entendo que tecnologia é uma ferramenta, não um brinquedo.
- _____

Respeitar os outros

- Vou ser gentil e respeitoso(a) com os outros online. Não serei cruel nem constrangerei ninguém.
- Não vou escrever nada que eu não gostaria que escrevessem para mim.
- Não vou compartilhar informações ou fotos de outras pessoas sem a permissão delas.
- _____

Seguir as regras

- Entendo por que é importante ter limites de tempo de tela e vou respeitá-los.
- Vou guardar ou desligar meu celular no horário combinado à noite.
- Só vou usar meu celular na escola quando for necessário e permitido.
- Entendo que quebrar este acordo pode ter consequências.

Pensar antes de agir

- Entendo que qualquer informação que eu postar ou compartilhar online ficará lá para sempre.
- Não vou compartilhar informações pessoais, localização ou senhas com ninguém.
- Sei que nem tudo que vejo online é verdade.
- Entendo que algumas pessoas podem fingir ser outra pessoa online e vou ter cuidado ao compartilhar informações com estranhos.
- _____

Manter diálogo aberto

- Vou contar para meus pais se alguém me contatar online e me fizer sentir desconfortável ou pedir para não contar aos meus pais.
- Vou conversar com meus pais se eu ver algo online que me deixe chateado(a).
- Vou contar para meus pais se alguém for maldoso(a) comigo online.
- Vou contar para meus pais se eu estiver sofrendo bullying online.
- Vou contar para meus pais se eu fizer algo errado online.
- _____

Assinatura da criança

_____/_____/_____
Data

Eu, _____, concordo em:

- reconhecer que a tecnologia tem um papel importante na vida do meu filho.
- conversar com meu filho sobre seus interesses online e ajudá-lo a encontrar aplicativos e outros conteúdos que sejam divertidos e adequados.
- explicar por que alguns aplicativos não são apropriados para a idade dele.
- responder às dúvidas do meu filho sobre o mundo digital. Se eu não souber a resposta, vamos descobrir juntos.
- deixar meu dispositivo de lado quando estiver conversando com meu filho e dar atenção total a ele.
- ser um bom exemplo de hábitos digitais saudáveis.
- _____
- _____

Assinatura dos pais

____/____/____
Data

JUNTOS COMO FAMÍLIA, NÓS

- nos ouvir e manter a calma, pois sabemos que gritar não leva a nada.
- conversar sobre erros sem ficar com raiva e encontrar maneiras de não repetir o mesmo erro.
- fazer refeições sem telas.
- priorizar aplicativos e conteúdos educativos e criativos.
- testar aplicativos ou assistir vídeos para verificar se são adequados para a idade.
- usar o Ohana para manter nossas novas resoluções.
- _____

Este acordo entra em vigor quando assinado.

Todos têm o direito de fazer alterações neste acordo conforme necessário.

Todos assinam aqui