

ACORDO DIGITAL FAMILIAR



Com este acordo, você vai poder estabelecer **expectativas e regras claras** sobre os meios digitais **em conjunto com sua família**.

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

MOSTRE INTERESSE

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

AVALIE SEU CONHECIMENTO SOBRE O MUNDO DIGITAL

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

Explique que algumas pessoas na Web nem sempre têm as melhores intenções e **podem fingir ser outra pessoa**. Portanto, é melhor interagir apenas com pessoas conhecidas (amigos e família). Saliente que seu filho **não tenha medo em te contar** caso um estranho o deixe desconfortável.



- Como você acha que deve conversar com as pessoas no online?

Pratique uma boa etiqueta na Internet.

Seja gentil e não faça nada que você não queira que alguém faça com você. Seu filho precisa compreender que **sempre precisa pedir a permissão da outra pessoa** antes de publicar qualquer coisa sobre ela.

- Você verifica antes de postar ou compartilhar qualquer coisa online?

Explique que as informações disponíveis na Internet são muito difíceis de serem apagadas - até mesmo o conteúdo de live streaming e os que somem após certo tempo **ainda podem ser utilizados**.

- Você acha que tudo o que está na rede é verdade?

Alerte seu filho para a **desinformação** e que ele pode sempre confirmar com você se é um fato verdadeiro ou não.

- Você sabe por que é importante preservar suas informações pessoais?

Algumas pessoas com **más intenções** podem roubar suas informações. Fale sobre configurações de privacidade, senhas seguras e ter cuidado **quando estranhos fizerem muitas perguntas** (informações pessoais, chamadas de vídeo ou fotos, se os pais estão em casa, etc.).

ACORDO DIGITAL FAMILIAR

LIMITE O TEMPO DE USO

- Como você se sente quando você passa muito tempo diante das telas?

Faça seu filho refletir sobre seu comportamento após excessivo tempo em frente à tela. Se ele não o admitir, **compartilhe suas observações** com ele. Por exemplo, seu filho fica agressivo ou irritado?

Ohana nos ajuda a navegar pelo mundo digital de uma maneira saudável e segura.



- O que poderíamos fazer para reduzir o tempo em frente à tela?

Conduza a conversa para que se faça mais atividades offline, estabelecendo limite para tempo de uso na busca por uma **relação mais saudável com a tecnologia**.

E POR FIM,

- O que todos nós podemos fazer para proteger-nos online?

Deixe seu filho resumir a conversa e **lhe dar algumas dicas**. Não deixe de enfatizar que ele poderá sempre falar com você se algo ou alguém o **constranger ou chatear**.

- Como Ohana ajudará nossa família?

Explique por que é importante **usar a tecnologia com responsabilidade** e que Ohana é um ferramenta para ajudá-los a desenvolver bons hábitos digitais.

- Por que você acha importante ter este acordo familiar?

Explique que **existem regras** para o "mundo real" e que é idêntico para o mundo digital.

- Quando ou com que frequência devemos rever nosso acordo?

As necessidades de seu filho mudarão com o tempo, portanto certifique-se de visitar o acordo e atualizá-lo.

- E se um de nós quebrar o acordo?

Estabeleça ao menos uma regra para as **consequências**.

Eu, _____, prometo:

Tenha cuidado

- Cuidar do meu aparelho e contar se ele quebrar, for roubado ou perdido.
- Levar a sério a responsabilidade que é ter meu próprio dispositivo.
- Explorar as configurações de privacidade das minhas contas e ajustá-las para o mais alto nível de segurança.
- Não usar meu telefone enquanto estiver dirigindo.
- _____

Seja respeitoso

- Ser gentil e respeitoso com as outras pessoas online.
- Não ser rude, não espalhar rumores, nem criar contas falsas.
- Não vou compartilhar informações ou fotos de outra pessoa sem sua permissão.
- _____

Cumpra as regras

- Cumprir os limites de tempo da tela que meus pais estabeleceram para mim.
- Guardar meu telefone ou o desligar no horário combinado à noite.
- Avisar meus pais antes de criar contas ou fazer compras pela Internet.
- Estar ciente de que haverá conseqüências no caso de quebra deste acordo.

Refleta

- Lembrar que qualquer informação que eu compartilhar estará lá para sempre.
- Não compartilhar nenhuma informação pessoal, localização ou senhas.
- Compreender que nem tudo que está na rede é verdade e ser crítico em relação às notícias online.
- Ter a compreensão de que algumas pessoas fingem ser outra pessoa e ser cuidadoso no compartilhamento de informações com desconhecidos.
- Não enviar nudes meu ou de outros para ninguém.
- _____

Seja franco

- Contar aos meus pais se alguém entrar em contato comigo online e me deixar constrangido.
- Falar com meus pais se eu ver algo perturbador na internet.
- Dizer aos meus pais se alguém for desrespeitoso comigo.
- Contar a meus pais se eu estiver sendo ameaçado online.
- Vou recorrer aos meus pais se fizer algo errado na internet.
- _____

Assinatura do Adolescente

_____/_____/_____
Data

COMPROMISSO DOS PAIS

Eu, _____, concordo:

- reconhecer que a tecnologia tem um papel importante na vida do meu filho.
- mostrar interesse pelas atividades online que meu filho mais gosta.
- responder quaisquer perguntas que meu filho tenha sobre o mundo digital. Se eu não souber a resposta, buscaremos ela juntos.
- respeitar a privacidade de meu filho e incentivar sua autonomia.
- apoiar a vida digital de meu filho, mas educá-lo sobre os riscos.
- criar um planejamento sobre o uso de dispositivos na escola.
- esclarecer porque certos conteúdos não são adequados à idade dele.
- pedir a permissão de meu filho antes de publicar fotos ou informações sobre ele nas redes sociais.
- ponderar quando é conveniente enviar uma mensagem de texto ou ligar para meu filho.
- colocar meu próprio aparelho de lado, quando estiver falando com meu filho, garantindo assim minha atenção plena.
- ser exemplo de bons hábitos digitais.
- _____

Assinatura dos Pais

____/____/____
Data

CONJUNTAMENTE EM FAMÍLIA, NÓS

- escutaremos uns aos outros e manteremos a calma, porque sabemos que berros não nos levam a lugar algum.
- conversaremos regularmente sobre o uso da Internet e das redes sociais.
- falaremos abertamente sobre comportamentos apropriados e inapropriados online.
- teremos refeições sem interação com o celular.
- priorizaremos aplicativos e conteúdos criativos e educativos.
- usaremos Ohana para concretizar nosso acordo e criar hábitos digitais mais saudáveis.
- _____

Este acordo entra em vigor a partir de sua assinatura.

Todos têm o direito de propor alterações a este acordo quando necessário.