



JUGEND UND MEDIEN

NATIONALES PROGRAMM
ZUR FÖRDERUNG VON
MEDIENKOMPETENZEN

OS JOVENS E OS MEDIA

PROGRAMA NACIONAL PARA
A PROMOÇÃO DAS
COMPETÊNCIAS MEDIÁTICAS

PARA OS PAIS E
TODOS AQUELES
QUE LIDAM COM
CRIANÇAS

CONSELHOS FUNDAMENTAIS PARA A UTILIZAÇÃO SEGURA DOS MÉDIA DIGITAIS

www.jugendundmedien.ch

Proteger
crianças significa
acompanhá-las também no
mundo digital

Os média digitais fazem parte da nossa vida quotidiana

As crianças e os jovens crescem num mundo mediático particularmente diversificado. Durante os tempos livres jogam videojogos, informam-se, mantêm contactos na Internet e comunicam com os amigos por telemóvel. Entretanto, 95 por cento dos jovens entre os 12 e os 19 anos possuem o seu próprio smartphone, dispondo assim da Internet no bolso. Mas, também as crianças em idade pré-escolar, entram cada vez mais cedo em contacto com os media digitais.

Os media digitais não só oferecem oportunidades, como também ocultam riscos

Como tudo na vida – onde existem oportunidades, também existem riscos. A Internet pode criar dependência, as crianças e os jovens podem estar sujeitos a assédio psicológico nas redes sociais, os seus dados pessoais podem ser usados de maneira fraudulenta e podem ser vítimas de abusos sexuais.

«Como posso proteger o meu filho contra esses riscos? Quanto tempo razoável, tendo em conta a idade, poderá ele dedicar aos media digitais?»

Pais e outros educadores têm razão em colocar este género de perguntas.

As crianças devem aprender a utilizar os media digitais de forma crítica

Uma coisa é certa: Não é possível, nem sensato, querer proteger as crianças do contacto com os media digitais. Os novos media fazem parte da escola e do local de trabalho e ajudam a resolver muitas tarefas. Além disso, proporcionam numerosas oportunidades de desenvolvimento e aprendizagem. Por isso, é importante que os jovens sejam capazes de avaliar os conteúdos com uma atitude crítica, possam identificar os possíveis riscos e saibam a maneira de se proteger. Pais e educadores assumem uma importante função de acompanhamento nesta matéria – na qualidade de ouvintes de confiança e interlocutores, dispostos a prestar auxílio e a aprender, reciprocamente, com interesse.

As crianças necessitam do acompanhamento activo dos adultos no uso quotidiano dos media

Encorajamos pais e educadores a acompanhar as crianças e os jovens no uso dos media digitais, de forma activa e adequada à idade. Este desdobrável menciona os principais conselhos a observar na educação quotidiana.

AS REGRAS DE OURO

Acompanhar é melhor que proibir.

No mundo digital, as crianças necessitam de ser acompanhadas pelos pais. Fale com o seu filho sobre as suas experiências com os media digitais

As crianças necessitam de exemplos dotados de competências mediáticas.

Para as crianças e os jovens, as pessoas de referência são exemplos em matéria de uso dos media. Por isso, verifique os seus próprios hábitos no que diz respeito aos media.

A “regra dos 3-6-9-12”

Televisão antes dos 3 anos não, consola de jogos própria antes dos 6 anos não, Internet depois dos 9 anos e redes sociais depois dos 12 anos.

Controle as recomendações relativas à idade.

Para filmes (jugendundmedien.ch) e jogos de computador (pegi.ch).

Defina, em conjunto, o tempo passado diante do ecrã.

Defina em conjunto com o seu filho quanto tempo ele pode passar, diária ou semanalmente, diante do ecrã. Fixe limites claros e observe se o acordo é respeitado.

Balanço entre organização dos tempos livres com os media e sem os media.

Organize actividades de lazer sem media digitais.

TV, PC e consola de jogos não devem fazer parte do quarto de crianças.

Coloque os aparelhos numa sala comum. Vigie os smartphones e os tablets

Veja de perto, com quem o seu filho conversa.

As crianças não devem encontrar-se com as pessoas com quem travaram conhecimento online senão na companhia de adultos e em locais públicos.

Cuidado com os dados privados na rede.

Recomende ao seu filho que não pode divulgar dados pessoais, tais como nome, endereço, idade e número de telefone, excepto se tiver falado consigo antes sobre o assunto.

Uma conversa franca é mais útil que software de filtragem.

Fale com o seu filho sobre sexualidade e violência, de forma adequada à sua idade. O software de filtragem é conveniente, mas não garante protecção total.

Estas regras dirigem-se, sobretudo, aos pais com filhos com idade de 0-13 anos. No entanto, estas regras também são muito importantes para o acompanhamento de adolescentes.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

- Na Internet: www.jugendundmedien.ch
- Ofertas de informação e aconselhamento na sua proximidade: www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote
- Brochura «Competência mediática – Os conselhos mais importantes para utilizar os media digitais com segurança»:
Como PDF em www.jugendundmedien.ch
ou como brochura gratuita,
e-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
(Número de encomenda 318.850 d, f, i)

Em caso de urgência

- Elternnotruf, telefone 0848 35 45 55,
www.elternnotruf.ch
- www.147.ch – aconselhamento gratuito e anónimo por telefone, sms e chat para crianças e jovens, durante 24 horas

Distribuição:

BBL, Venda de Publicações Federais, CH-3003 Berna
www.bundespublikationen.admin.ch,
verkauf.zivil@bbl.admin.ch
N.º de art. 318.851.por 3.2015 1'000 860304993

© 2013 Os Jovens e os Media, Programa Nacional para a Promoção de Competências Mediáticas,
Departamento Federal da Segurança Social,
Sector Questões da Infância e Juventude



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Os Jovens e os Media é um programa nacional de promoção de competências mediáticas. O seu objectivo é encorajar as crianças e os jovens a utilizar os media digitais com segurança e responsabilidade. O programa proporciona aos pais, educadores e profissionais informações e conselhos sobre a forma correcta de acompanhar crianças e jovens.

O Departamento Federal da Segurança Social implementa este programa por incumbência do Conselho Federal, em colaboração com a Swiss Interactive Entertainment Association, Swisscom AG e a Fundação Jacobs.

As Regras Douradas foram elaboradas em colaboração com a Escola Superior de Ciências Aplicadas de Zurique (ZHAW), Equipa de Psicologia dos Media, sob a direcção do Prof. Dr. Daniel Süss.

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw **Angewandte
Psychologie**