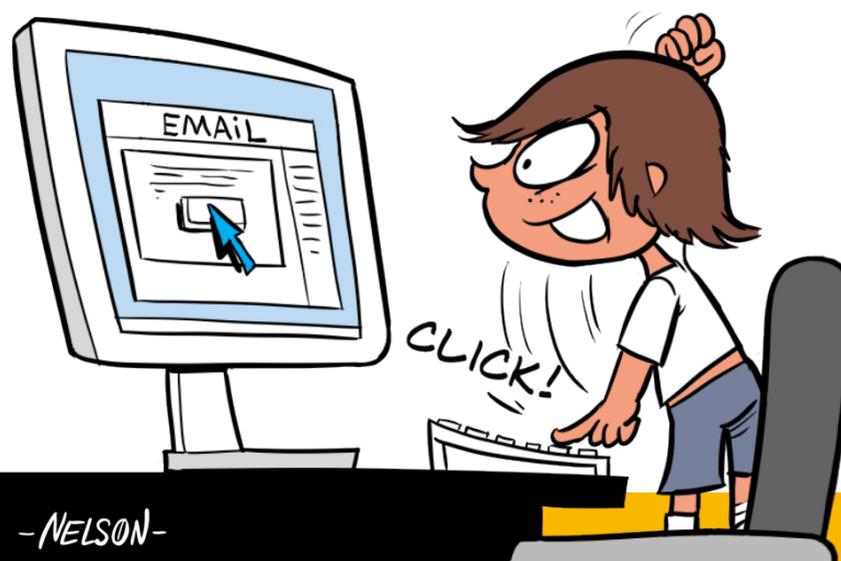




SeguraNet



Ensino a Distância (E@D)

## Pistas Essenciais para alunos no E@D

### 1. Encara o ensino a distância da mesma forma que a aprendizagem em sala de aula

Apesar de estares em casa, lembra-te de que se aplicam as mesmas regras da sala de aula, particularmente no que diz respeito ao teu comportamento.

**Foca-te** na aprendizagem e não te distraias com o que te rodeia!

### 2. Usa linguagem adequada à sala de aula

Se necessitares de comunicar através de correio eletrónico ou por mensagens *online*, não utilizes abreviaturas, fala e escreve como farias em sala de aula.

**Sê** cordial! **Evita** publicar comentários negativos ou fazer *spam* no *chat*.

### 3. Faz pausas regulares do uso do ecrã

Embora as aulas a distância possam ser uma experiência desafiante, estar em frente a um ecrã, durante longos períodos de tempo, não é saudável.

**Faz pausas** regulares! **Afasta-te** do ecrã sempre que possível e, no teu tempo livre, **pratica desporto** e **desfruta** de outras atividades, longe de dispositivos tecnológicos.

### 4. Usa um espaço comum da casa durante as aulas por videoconferência

Para que as aulas a distância corram da melhor forma possível, é importante que o ambiente à tua volta seja o adequado. **Cria** um ambiente que simule, na medida do possível, a tua sala de aula em casa, num espaço aberto para que os teus pais possam supervisionar, se necessário.

**Evita** estar sempre fechado no quarto, durante as aulas!

### 5. Comunica apenas através de portais e plataformas escolares

Quaisquer mensagens, fotografias ou imagens, necessárias para as aulas a distância, deverão ser sempre enviadas através dos canais oficiais da Escola. **Segue** esta indicação e **protege** as tuas informações pessoais, de forma segura!

### 6. Respeita as regras e as orientações dos professores

Os teus professores deram-te orientações sobre as aulas a distância e as regras a seguir. Os pais deverão manter-se afastados do teu espaço de trabalho, exceto se os professores solicitarem a sua presença.

**Mantém** sempre um bom comportamento, durante as aulas! **Lembra-te** de que estás num ambiente de aprendizagem!

### 7. Veste-te como se fosses para a escola

**Veste-te** como se fosses para a escola! Isso vai ajudar-te a sentir que estás na sala de aula, apesar de estares em casa. **Evita** usar roupa que poderia ser considerada inadequada para a escola.

### 8. Não partilhes palavras-passe ou outra informação sensível

Para acederes às aulas *online* ou para teres acesso aos materiais de aprendizagem, podem ser-te facultadas informações de *login* e palavras-passe. Da mesma forma que manténs os teus dados pessoais privados, **mantém** sempre as tuas palavras-passe em segurança e nunca as partilhes com ninguém!

### 9. Não utilizes as plataformas escolares para discutir assuntos pessoais

**Mantém** os canais oficiais de comunicação da tua escola, separados da tua comunicação pessoal com amigos e familiares! Não envies imagens, vídeos ou *links*, através de aplicações ou plataformas escolares, que não estejam associadas à tua aprendizagem ou ao contexto de sala de aula.

### 10. Cuida da tua saúde mental e do teu bem-estar

A educação a distância significa, muitas vezes, que terás de trabalhar sozinho e sem interagires, diariamente, com os teus colegas e amigos. Se alguma vez te sentires frustrado ou triste, **partilha** esses sentimentos com os teus pais ou com os teus professores.

**Mantém** o contacto regular com amigos! Isso ajudar-te-á a manter uma atitude positiva.

### 11. Contribui para um ambiente saudável de aprendizagem

Para que as aulas corram bem, é necessário que todos cumpram as regras estabelecidas. Por exemplo, antes de intervires, **pede** sempre a palavra e não interrompas quem se encontra a falar. **Sê** sempre educado! **Sê** sempre correto e simpático com os teus colegas e professores, de forma a criar um ambiente saudável de aprendizagem. **Lembra-te:** empatia gera empatia!

### 12. Evita comportamentos de risco online

Estar mais tempo *online* também te obriga a que estejas atento a um conjunto de atividades ilícitas que, infelizmente, são praticadas na Internet. Para não seres vítima de algumas situações (*Grooming*, *Sexting*, Discurso de ódio, *Cyberbullying*, entre outros), **informa-te** e **cumpe** as regras de segurança digital!

### 13. Respeito pela privacidade

A gravação indevida ou não autorizada de imagem (captura de ecrã, gravação vídeo) ou de som são atividades ilícitas. A sua prática pode ter consequências graves. **Respeita** a lei e a privacidade de todos!

O ensino a distância permite que possas continuar a aprender, mesmo sem estares numa sala de aula, na escola. No entanto, isso também exige que organizes bem as tuas atividades e tenhas alguns cuidados.

Assim, este guia apresenta-te algumas dicas que podem ajudar-te, para que as aulas a distância sejam uma experiência segura e protegida.



www.seguranet.pt