

Oficina de Segurança Online

DURAÇÃO	80 minutos
OBJETIVOS	perceber os perigos da Internet; estar atento ao outro; saber como responder a situações de perigo consigo ou com outros
VALORES	liberdade; responsabilidade; integridade; cidadania
COMPETÊNCIAS	pensamento crítico; empatia; observação; escuta ativa; cooperação
MATERIAIS	1 cartão de cenário por grupo; 1 cartaz apenas com o título “Internet Segura”; bloco de <i>post-its</i> ; canetas

PLANO DA ATIVIDADE



Introdução: “Para que usas a Internet?”

Pedir ao/às participantes para se sentarem em círculo e partilhem com o grupo para que gostam de usar a Internet e os vários usos que ela possibilita.

Atividade principal: situações de risco online

Começar por atribuir a cada participante um número de 1 a 3, da seguinte forma: “1,2,3, 1,2,3, 1...”, pedindo-lhes que memorizem o número que lhes foi atribuído. De seguida, pedir ao/às participantes com o mesmo número que se agrupem e atribuir uma parte da sala para cada grupo trabalhar. Uma vez separados, dar a cada grupo um cartão com um cenário de perigo *online* e pedir-lhes que preparem discretamente uma encenação não verbal que a represente com cerca de 30 segundos. Referir que têm 10 minutos para completar esta tarefa.

Terminado o tempo, pedir-lhes que se sentem em semi-círculo e cada um dos grupos apresente a sua encenação, seguidamente, sem discussão entre elas.

Reflexão de grupo

No final das três encenações, ainda em roda, perguntar ao/às participantes o que cada uma representou, o que está eticamente errado em cada cena, os perigos envolvidos e se reconhecem essa situação na sua vivência quotidiana. Promover a partilha e debate de ideias. Seguem-se algumas questões a abordar:

- impacto da **pressão de grupo**;
- **avaliação de risco** (para os mais jovens, a morte é quase irreal);
- **cyberbullying (assédio virtual)** é *bullying online*, ou seja, é violência psicológica continuada sob a forma de ameaça, humilhação, insulto, difamação, alienação social, exposição a conteúdos inadequados ou indesejados. **Nota:** evitar fazer críticas *online*; o impacto no outro pode ser muito maior do que aquilo que pretendíamos;
- a **empatia** é a capacidade de nos pormos no lugar do outro e imaginar como se sente; quando percebemos que alguém é alvo de maus-tratos, podemos ativar a nossa empatia e procurar maneiras de ajudá-lo/a;
- **cidadania** é procurarmos viver bem em grupo, sendo responsáveis pelo nosso bem-estar e também pelo bem-estar dos outros (**responsabilidade individual e coletiva**).

Outros perigos da Internet: bolha de informação (os grupos de pessoas e algoritmos afunilam o acesso para informação que reforça as suas convicções prévias), *fake news*, *grooming*, *sexting* & *sexstortion*, *scaming/golpes*, *phishing*, ameaça a dados sensíveis, etc.

Efeitos das redes sociais nas pessoas: ansiedade (tempo escoa rapidamente, notícias preocupantes, euforia, ofertas de produtos irrecusáveis, etc.), baixa autoestima (modelos e padrões de vida diferentes dos nossos), perda de privacidade, exposição a conteúdos impróprios e até criminosos, dependência, etc.

Elaboração de cartaz

Entregar post-its e caneta a cada aluno/a. Pedir-lhes para refletirem em soluções e escreverem uma em cada papel, levantarem-se e irem colocar no cartaz exposto para o efeito. No fim, acrescentar se necessário:

- aprender a **dizer NÃO** quando nos tentam manipular;
- **estar atento** ao comportamento dos colegas e **acolher** colegas que estejam excluídos ou aparente sofrimento;

- **falar** com um amigo, mas também com um adulto, tal como um/a professor/a, o/a diretor/a de turma, e com os pais, alertando para situações suspeitas;
- **educar** os colegas;
- **não ser indiferente** ao sofrimento dos outros;
- **não clicar** em links sugeridos nem aceitar pedidos de amizade de desconhecidos;
- **evitar a partilha** de informação pessoal ou a vossa localização.

QUIZZ "Perigos da internet"

1. A facilidade que existe em criar perfis numa rede social...
 - a) pode levar à existencia de falsas identidades
 - b) não é problemática
2. Um influenciador é...
 - a) uma pessoa comum que publica fotos, vídeos, música, preferências por produtos e opiniões pessoais
 - b) uma pessoa especializada sobre o assunto acerca do qual publica
3. Deves ter cuidado com as aplicações existentes nas redes sociais...
 - a) porque podem não ser seguras
 - b) não te deves preocupar e podes instalar tudo o que te é sugerido
4. Deves analisar cuidadosamente a informação disponível nas redes sociais...
 - a) porque pode não ser verdadeira e fiável
 - b) menos a que é partilhada por amigos, porque essa é verdadeira de certeza
5. O risco de seguirmos um influenciador é...
 - a) gastar demasiado tempo a ver as suas publicações e seguir as suas sugestões sem pensar bem primeiro
 - b) nenhum, porque é uma pessoa famosa
6. Nas redes sociais não deves publicar...
 - a) fotos e informações sobre outras pessoas
 - b) fotos
7. Para proteger a tua identidade, deves...
 - a) manter privado o teu perfil

b) não deves usar as redes sociais

8. Se alguém te enviar comentários ou imagens ofensivos numa rede social...

a) deves apagar os comentários e bloquear a pessoa

b) deves responder para te defenderes

9. Quando vais de férias, deves...

a) fazer publicações sobre os sítios onde estás

b) ter cuidado para não dar a entender que a tua casa está vazia

10. Quando as pessoas só publicam imagens muito bonitas das suas vidas deves...

a) ficar triste, porque a tua vida não é tão boa como a delas parece ser

b) lembrar-te que aquilo que vemos na internet não é, muitas vezes, um reflexo fiável da realidade

Informação relacionada



Jogo da asfixia

Razões para a prática:

- Pressão de grupo, desafio, ritual de passagem para entrada num grupo ou diversão por comportamento desviante;
- Curiosidade em experimentar um estado alterado de consciência, a perda de sentidos (desmaio) ou uma experiência de quase-morte;
- Crença que pode induzir a um estado de euforia/ adrenalina ou “moca” sem custos.

Factos:

- Morrem mais crianças e jovens pelo jogo da asfixia do que por suicídio por asfixia/enforcamento. Ou seja, morrem mais por brincadeira/desafio do que com intenção;
- Estes jogos já existiam antes, eram passados verbalmente entre pares, mas a Internet deu-lhes uma escala gigante;
- A maior prevalência é entre os 11 e os 15 anos de idade, sendo 13 uma idade particularmente crítica. Mas há mais mais novos;

- A perceção do risco é muito reduzida;
- Fazer estes jogos ou desafios na privacidade do quarto aumenta o risco porque não há testemunhas, ninguém que vos vem ajudar.

Imprimir

Cartões de cenários

1: No recreio da escola, dois colegas começam a lutar e há um terceiro colega que filma a situação. Outros colegas estão presentes, mas não fazem nada para acabar com a luta.

2: Um colega tenta convencer outro a participar num desafio do Tik Tok. Esse colega resiste e é rejeitado pelo grupo. Acaba por aceitar o desafio, de modo a ser reintegrado no grupo.

3: Um jovem está a jogar um videojogo online com desconhecidos. Um desses jogadores começa a mandar mensagens em privado para o jovem, fazendo-lhe perguntas relativas a quem é, onde vive, onde estuda, etc. Acabam por combinar um encontro. Quando lá chega, o jovem percebe que se trata de um adulto e este tenta forçá-lo a ir com ele.



Financiado pela
União Europeia