



2024-2025

LISTA CANDIDATA À SESSÃO ESCOLAR_Básico

(constituída nos termos dos artigos 14.º e 15.º do [Regimento](#))

Letra proposta pela lista (vogal-Ex: a, e, i, o, u): C

Letra atribuída à lista (após admissão): O

Ordem	Nome Completo*	Ano/turma*
1º	Ana Margarida Godinho de Oliveira	7ºC
2º	João Ferreira Tavares	7ºC
3º	Rodrigo David Criolo Vieira	7ºC
4º	Bianca Gonçalves Costa	7ºC
5º	Santiago Mota Figueiredo	7ºC
6º	Dinis Mendes Lopes Correia	7ºC
7º	David Tiago Costa Pinho	7ºC
8º	Gustavo Samuel Henriques	7ºC
9º	Daniela Pinho	7ºC
10º	Mariana Cardoso Almeida	7ºC

Medidas e respetiva fundamentação

MEDIDA 1	“Embaixadores do Off-line”
<p>Hoje em dia, muitos jovens estão viciados nas novas tecnologias, como o computador e o telemóvel, e apesar da tecnologia nos dar boas oportunidades, em muitos casos, ela é uma fonte de problemas, como as dependências. 41% dos jovens passam 6 horas ao telemóvel diariamente e pensamos que este é um problema que tem de ser resolvido com muita urgência.</p> <p>Nós, como jovens, pensamos sobre onde passamos mais tempo quando estamos ao telemóvel e ao computador, e chegamos à conclusão que é nas redes sociais, como o Instagram, Youtube e Facebook,</p>	

e nos jogos, tanto a ver outros jogar, como nós próprios a jogar. Quando estamos em contacto com as novas tecnologias, vemos constantemente os que têm muitos seguidores e somos muitas vezes também influenciados por estas pessoas “poderosas”.

Assim, achamos que uma forma eficaz de tentar diminuir este vício seria nomear vários *influencers digitais* para serem “Embaixadores do Off-line” e serem membros ativos do combate à dependência e vício dos jovens às novas tecnologias. Depois de serem escolhidos, iríamos pedir-lhes para transmitirem aos seus seguidores, de uma forma diferente e interessante, como devem lidar com as novas tecnologias. Ou seja, os embaixadores iriam incentivar os utilizadores das novas tecnologias a usá-las com cuidado e moderação, para assim todos estarmos mais alerta e evitarmos este problema.

MEDIDA 2

Palestras “O Lado Sombrio da Tecnologia”

Grande parte dos portugueses, desde os mais pequenos aos adultos, lidam muito com as novas tecnologias. Muitos dos jovens que contactam com as tecnologias, utilizam-na de forma não correta e por vezes até criam dependências. Para além dos jovens, muitos adultos lidam também com problemas relacionados com as novas tecnologias. E isto acontece não só na sua vida pessoal como também nos seus trabalhos porque na maioria dos trabalhos que existem em Portugal, a tecnologia é utilizada.

Mas, apesar de quase toda a gente trabalhar com tecnologias todos os dias, todos estes utilizadores podem não conhecer todas as desvantagens e perigos que as novas tecnologias trazem. Estas desvantagens são muito perigosas porque fazem mal tanto à nossa saúde física (como em problemas de visão e obesidade) como também à sua saúde mental (ansiedade, tristeza e irritação). E estas desvantagens podem afetar qualquer idade, ou seja, este problema não é só dos jovens, mas também das pessoas mais velhas.

Por tal, achamos que organizar palestras a nível nacional, que deem a conhecer as desvantagens que as novas tecnologias trazem, seria uma boa medida para combater o mau/ excessivo uso das novas tecnologias. Tínhamos pensado em formar equipas por cada região do país, que tivessem psicólogos, médicos e informáticos e eles podiam unir-se e dar palestras sobre este problema, alertando para os riscos das novas tecnologias e dando conselhos de como as utilizar com cuidado. Para podermos sensibilizar toda a população, tínhamos pensado que estas palestras podiam ser dadas em escolas, fábricas e outros locais onde muitas pessoas trabalhem.

MEDIDA 3

Ajuda o próximo e a ti também

Apesar das tecnologias trazerem algumas desvantagens, também trazem coisas positivas que nos ajudam a ser pessoas melhores e que constroem uma boa e feliz comunidade.

Com as redes sociais, os jovens olham para os conteúdos famosos, originais e criativos e são, por vezes, incentivados a fazerem parte de um movimento. Ora, se as pessoas divulgarem bons acontecimentos e transmitirem, com as novas tecnologias, mensagens e ideais de felicidade, amor, paz, esperança e força, podem motivar outros para serem melhores pessoas e tomarem atitudes mais positivas no mundo real, ou seja, no mundo não virtual.

Para tal, para os jovens perceberem melhor esta dinâmica e sentirem-se parte desta onda positiva que podem criar com as novas tecnologias, pensamos que seria interessante, com todos os alunos até ao 12º ano, fazer atividades enriquecedoras e humanas fora do mundo virtual e depois partilhar estes sentimentos e experiências positivas com a ajuda das novas tecnologias.

Primeiro, como turma, numa aula de cidadania ou APDT, os alunos podiam organizar atividades que não envolvessem tecnologias. Atividades engraçadas e diferentes onde os alunos ajudassem o meio ambiente ou que ajudassem o próximo/pessoas em necessidade, seriam muito boas ideias. De seguida, podiam publicá-las na internet para que os outros jovens que vissem aquele conteúdo em alta, tivessem vontade de repetir aquele gesto bondoso. Assim, com as novas tecnologias, podíamos tornar este mundo num lugar melhor.