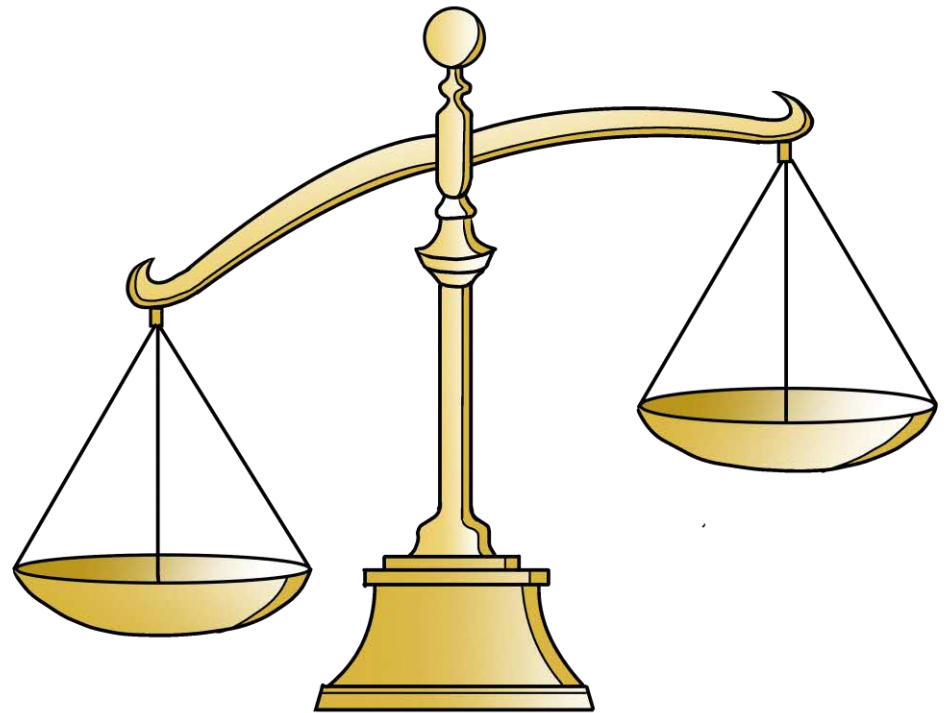
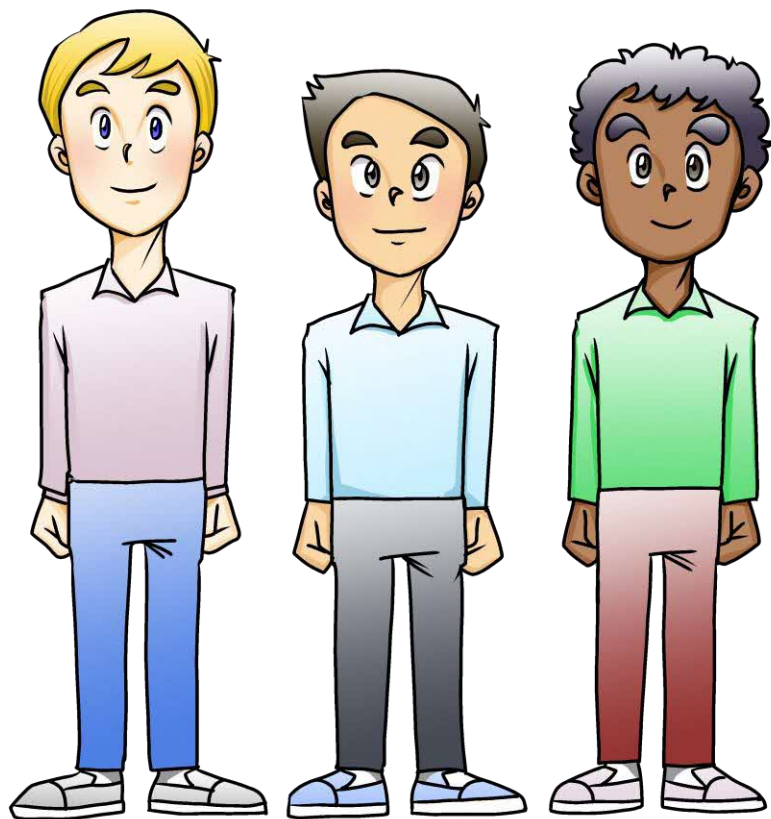


# Usar as mídias com equilíbrio

*EQUILÍBRIO  
DE MÍDIA*





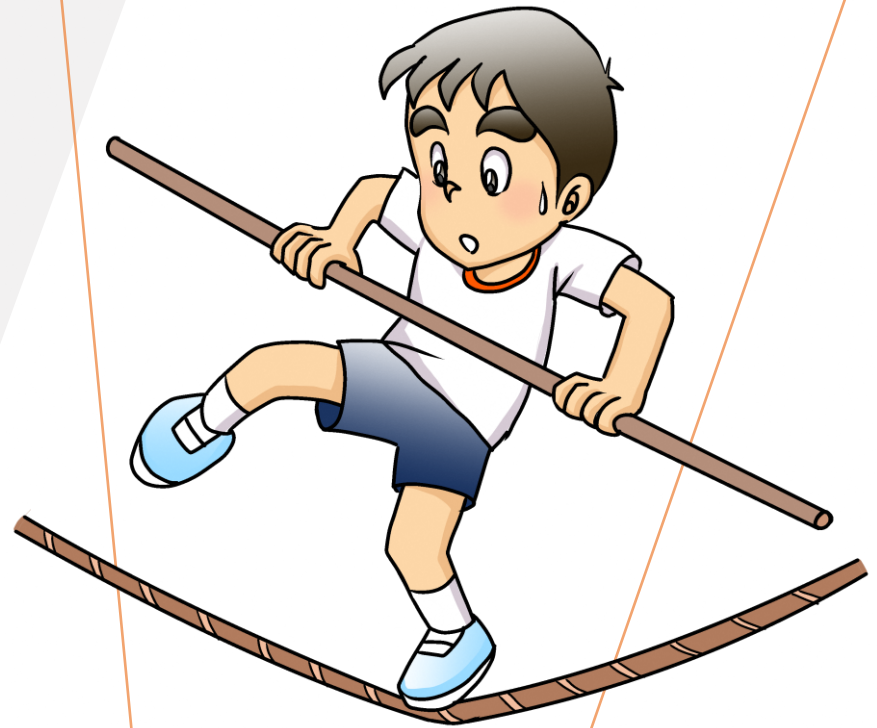
Tente pensar quais são os compromissos que você deve assumir para usar as mídias com equilíbrio.



# *O que significa usar as médias com equilíbrio?*

## *EQUILÍBRIO DE MÍDIA*

Significa usar as médias de forma equilibrada com o tempo que você passa com a família, estudando, tendo lazer, etc.



# O que acontece quando seu uso das mídias é desequilibrado?

Seu tempo de sono diminui e você sente dificuldade em parar de usar as mídias.

Aproveite as qualidades dessas ferramentas tão importantes para você, e utilize-as de forma conveniente e inteligente.

Com uso equilibrado, as mídias tornam o seu dia a dia melhor e mais divertido.

Tente assumir compromissos e inventar métodos para usá-las com equilíbrio.

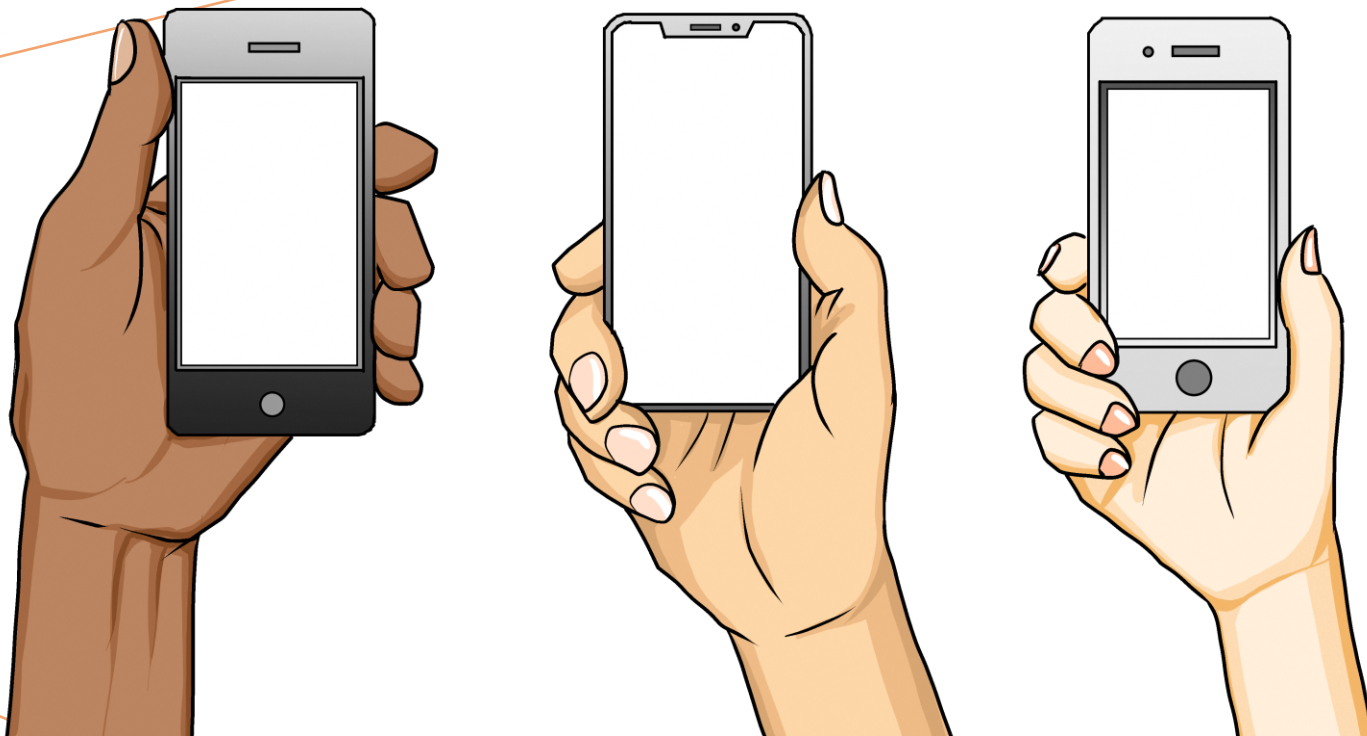
# Refleta sobre como você tem utilizado as mídias

Que mídias você costuma utilizar?  
Sites da web? Redes sociais? Games?  
Vídeos e filmes? Livros? Televisão?  
Outras?

Quando você as utiliza?  
Enquanto janta? Enquanto estuda?  
Antes de dormir? Em outras ocasiões?

Por quanto tempo você as utiliza?  
30 minutos? 1 hora? 3 horas? Mais?  
Menos?





Tente criar um plano para utilizar as mídias  
considerando um uso equilibrado delas.  
Defina previamente  
o que, quando e por quanto tempo usar.

# Caso precise, existem canais de atendimento em língua estrangeira.

CONSULTAS SOBRE DIREITOS HUMANOS  
EM IDIOMAS ESTRANGEIROS (MOJ)



Número *Navi Dial*  
**0570-090911**

ATENDIMENTO MULTICULTURAL DE SHIMANE  
(Centro Internacional de Shimane)



Número exclusivo para dúvidas  
**070-3774-9329**

DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, (EXCETO SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS) DAS 9:00 ÀS 17:00



Autoria: Imado Tamami / Ilustrações: Maeda Yasuhiro

Produção: Escritório de Defesa do Consumidor, Governo de Shimane

Referência: Common Sense Education <https://www.commonsense.org/education/>

Proibida a cópia, reprodução ou edição, parcial ou total, sem permissão expressa dos produtores e detentores dos direitos autorais.