Folha de exercício **[ Usar as mídias com equilíbrio ]**

Nome: n.º: turma: ano (série):

① Existem regras para usar mídias na sua casa? (Circule uma das alternativas abaixo)

Sim → Quais? ( )

Não

|  |  |
| --- | --- |
| Mídias que eu uso bastante (sites, redes sociais, jogos, vídeos, filmes, livros, TV etc.) | Momentos em que eu uso (antes das refeições, enquanto estudo, antes de dormir etc.) |
|  |  |

② **Faça seu próprio plano para usar as mídias.** Defina o quê, quando e por quanto tempo usar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Quais mídias (liste uma por uma) | Quando usar (depois dos estudos, no tempo livre etc.) | Por quanto tempo (quantas horas ou minutos) |
| •  •  •  •  •  • |  |  |