www.SeguraNet.pt

PRÁTICAS *ONLINE* | SEGURAS E SAUDÁVEIS



PRÁTICAS *ONLINE* SEGURAS E SAUDÁVEIS



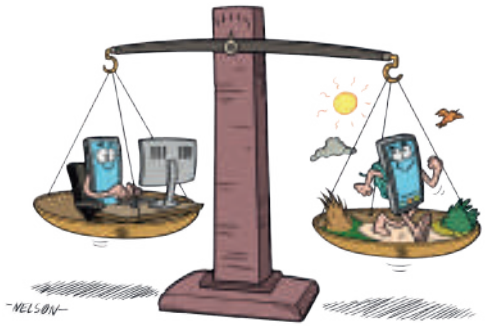
Recebes este equipamento individual para:

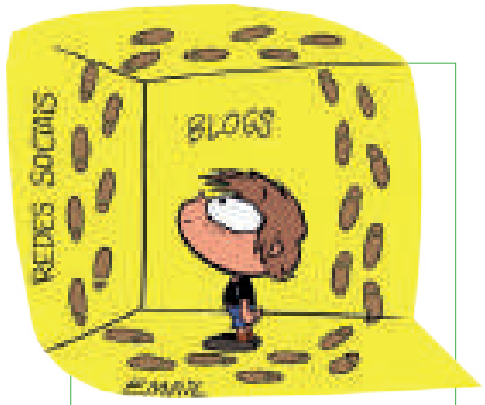
- utilizares em contexto de aprendizagem;
- acederes a recursos educativos digitais de qualidade;
- desenvolveres as competências digitais necessárias para enfrentares os desafios da vida em sociedade e do mundo do trabalho.

Linha Internet Segura
800 219 090
linhainternetsegura@apav.pt

Ao utilizares este computador, lembra-te de:

- monitorizar o teu tempo de ecrã e de respeitar os limites de uma utilização saudável;
- continuar a ter tempo para dedicar às pessoas e a outras atividades que te fazem feliz;
- ter em conta que nas redes sociais devemos seguir apenas pessoas credíveis;
- optar por fazer partilhas positivas: críticas construtivas, comentários encorajadores e notícias fidedignas, quando estás *online*.





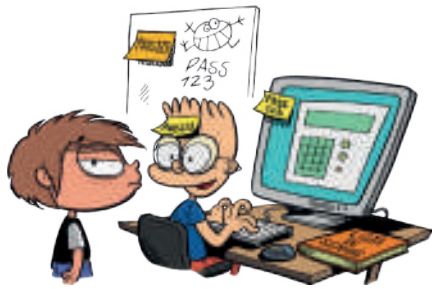
A tua segurança deve estar sempre em primeiro lugar!

Se:

- tiveres um problema *online* - contacta a Linha Internet Segura: 800 219 090;
- encontrares um conteúdo que te deixa desconfortável, podes denunciá-lo em https://www.internetsegura.pt/lis/denunciar-conteudo-ilegal ou através das plataformas onde encontraste esse mesmo conteúdo;
- precisares de ajuda, podes sempre recorrer as teus professores ou aos teus familiares adultos.

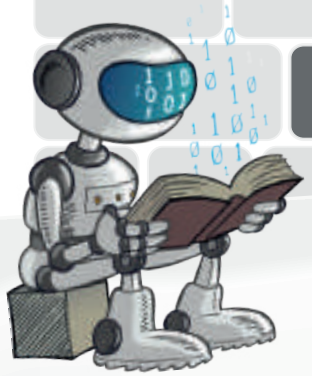
Torna-te um Ciberutilizador

- Atenção à tua pegada digital! Tudo o que publicares será visto por muitos utilizadores e fará parte da tua pegada digital. O teu perfil deve refletir a tua personalidade de uma forma responsável.
- Cuidado com o que instalas! Instala apenas programas de origem fidedigna. Não te esqueças de atualizar o sistema operativo e o antivírus.
- Protege as tuas palavras-passe! Estas são dados pessoais que não devem ser partilhados com ninguém, nem mesmo com os melhores amigos.
- Mantém as tuas informações pessoais seguras! Não partilhes *online* informações como a morada, o contacto telefónico, a escola que frequentas nem nada que seja do teu foro privado.



8 0 0 2 1 9 0 9 0

LINHA INTERNET SEGURA



Sê um utilizador Ciberinformado

- Respeita os Direitos de Autor e consulta diversas fontes de informação credíveis. Sempre que necessário, usa ferramentas de verificação de factos.
- Se recorreres a soluções de Inteligência Artificial (IA), lembra-te de que deves questionar, verificar e pensar criticamente sobre a informação disponibilizada – o mesmo se aplica a qualquer website ou plataforma que usamos.



Sê Gentil *Online*

Ser gentil é algo muito importante na relação com as outras pessoas, quer estejas *online* ou *offline*. Não respondas a comentários agressivos e sê sempre educado!



Promove o teu bem-estar, tentando:

- manter a prática regular de exercício físico;
- optar por estares *offline* e usufruir da companhia dos teus amigos.

Produção: **www.tintadachina.com** | 2023

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

direção-geral educação

SeguraNet

Direção-Geral da Educação
Centro de Sensibilização SeguraNet
Av. 24 de Julho, 140 — 1399-025 Lisboa
T. 213 934 500
www.facebook.com/seguranet
www.twiter.com/seguranet
www.youtube.com/user/erteseguranet
e-mail: seguranet@dge.mec.pt

Linha Internet Segura 800 219 090

APAV Apoio à Vítima

CIS

ins@fe

Financiado pela União Europeia