

QUAL É A TUA DIETA MEDIÁTICA?

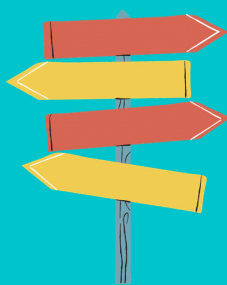
media em casa #16

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE



Quando aplicamos o termo *dieta* aos *media* e falamos em *dieta mediática* referimo-nos ao tempo que passamos em frente aos ecrãs e ao modo como os usamos. Esta atividade pretende levar-te a refletir sobre o espaço que os *media* e as tecnologias ocupam na tua vida. Só tendo essa noção poderás refletir se utilizas os ecrãs de um modo moderado e equilibrado ou excessivo. Será que és tu a controlar o uso que fazes dos ecrãs ou são os ecrãs a controlar a tua vida?

COMO FAZER



Em anexo, encontras um documento com questões que te permitem pensar a tua relação com os *media*. Podes realizar a atividade sozinho ou em grupo. Neste último caso, podes utilizar a aplicação Kahhot que te permite ter uma ideia das respostas de todos os participantes. Não há respostas certas ou erradas, mas a seguir às questões, convidamos-te a descobrir o significado de alguns conceitos e palavras, para que possas avaliar por ti mesmo o uso que fazes dos *media*. Se fizeres a atividade em grupo, no final, podes promover um debate e uma troca conjunta de opiniões.

PÚBLICO-ALVO / OBJETIVOS

- Estudantes do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário;
- Estudantes do ensino superior.

Objetivos:

- Suscitar a reflexão sobre a forma como usamos os *media* (em termos de tempo, mas também de práticas) no dia-a-dia;
- Promover a compreensão de estratégias usadas por várias plataformas digitais para cativar a atenção do público;
- Perceber como um uso excessivo dos *media* pode ter impactos na vida pessoal e social de cada um.

INDICAÇÕES

Para a realização desta atividade podem usar os seguintes recursos:



Podcast do Ouvido Crítico sobre a Economia da Atenção
<http://milobs.pt/recurso/ouvido-critico-68-a-economia-da-atencao/>

Documentário da Netflix: The social Dilemma
<http://milobs.pt/recurso/the-social-dilemma/>

Podes partilhar o resultado desta atividade para:
milobs@ics.uminho.pt