

## A Internet nas nossas vidas ou nossas vidas na Internet?

Internet, meio de comunicação, ferramenta de pesquisa podemos chamar do que quisermos, mas até onde vai a influência da Internet na vida das pessoas? Segundo a Revista Times, jovens de 8 a 18 anos, nos Estados Unidos gastam em média 6h30 por dia acessando a Internet, eles pensam: "se eu posso ver e fazer tudo em um clique, o que eu vou querer mais?" Não se costuma falar disso, mas você sabia que temos não só adolescentes, mas os adultos "viciados" em tecnologia? Pois bem... Se estar na Internet consome muito o seu tempo e se torna a sua atividade preferida, deve ter alguma coisa errada! Antes, tínhamos pessoas bem ativas, felizes e saudáveis, já hoje em dia, por conta do acesso à Internet temos pessoas que fazem pouco ou nenhum exercício podendo ter várias doenças. Apesar da Internet ser bem útil para nos comunicarmos com pessoas distantes, para realizarmos pesquisas, como distração, para todas as idades, temos que ter cuidado com o excesso. Nesse informativo pesquisamos, discutimos e agora dividimos com vocês esses temas. Fique ligado, porque você não está sozinho!

## Jogos Eletrônicos

Todos nós gostamos de jogar! Mas precisamos ficar atentos aos pontos positivos e negativos dos jogos. Aproveite nossas dicas e fique mais consciente!

### Vantagens:

Eles podem melhorar seus reflexos, sua criatividade, sua atenção e inteligência. A partir dos jogos você amplia seu vocabulário de Inglês e Espanhol.

### Desvantagens:

Fique ligado no uso excessivo. Você sabe perceber quando é demais? É demais quando:

- Ficamos nervosos, estressados, brigamos com os nossos pais e amigos;
- Quando deixamos de fazer coisas do dia-a-dia, perdemos o horário de almoçar, lanche, jantar, deixamos de tomar banho;
- Quando passamos de 3 horas em frente a tela;
- Quando deixamos de fazer nossos deveres de casa e de estudar as coisas da escola.
- Perdemos a oportunidade de fazer outras atividades, como ir à praia, ao clube, andar de bicicleta e estar ao ar livre.

### Dicas:

Sempre que for baixar um jogo, tente não baixar jogos piratas, há risco de vírus, excesso de propagandas e cookies.

## Redes Sociais

Seus pais deixaram você entrar na Rede? Então fique atento a algumas dicas essenciais:

- Sempre que estiver usando uma rede social nunca adicione desconhecidos;
- Se por acaso algum desconhecido começar um "chat" com você, nunca dê informações de sua vida ou nem responda. Evite colocar no seu perfil informações comprometedoras ou que deem pistas da sua localização e dos seus deslocamentos.
- Sempre use sites confiáveis! Mas, como saber se um site é confiável? Não basta ver propagandas chamativas ou coisas induzindo você a entrar em algum lugar. Se isso acontecer saiba que este site não é confiável. Um site é confiável quando está ligado a um instituto de pesquisa, uma escola ou universidade, quando é reconhecido por outros usuários e recomendado. Você pode colher opiniões na Internet sobre sites de compras e saber do seu conceito entre os usuários.

## Conviver virtualmente. O que é isso?

É falar e estar com uma ou mais pessoas através de um computador ou aplicativo e não estar pessoalmente com ninguém.

Seja educado:

- Não desrespeite ninguém;
- Não poste fotos ou faça montagens dos outros sem falar com eles antes;
- Nunca xingue ou exponha seus amigos ou conhecidos;

Com alguns cuidados você pode se proteger:

- Nunca poste fotos reveladoras;
- Não converse com estranhos;
- Não marque encontros, pois você não sabe quem está do outro lado da tela. Pode ser alguém da sua idade ou não!
- Nunca dê seu endereço, telefone, senhas ou números de cartões de crédito;
- Não minta sua idade, pois se a outra pessoa não souber a sua idade real, você poderá ouvir coisas constrangedoras.
- Caso você esteja se sentindo constrangido(a) procure um adulto que você confie para conversar imediatamente.

## Como usar seu celular na escola?

Hoje em dia, existem vários meios de você se conectar. A Internet Móvel está presente em seu smartphone ou tablet, e com Internet em todo lugar, é bom ter alguns cuidados! Não invadir a privacidade do outro, e nem deixar que invadam a sua privacidade, tomar cuidado com o que te mandam e com o que você manda em grupos e conversas online. Isso tudo contribui para um uso mais consciente e responsável. Apesar de ainda haver resistência ao uso de celulares em sala de aula a UNESCO acredita que os aparelhos podem auxiliar no processo de aprendizado das crianças.

---

Proibir ou aprender a fazer um uso pedagógico dos celulares em sala de aula? Alguns acham que proibir celulares em sala de aula está correto, outros a ideia do uso do celular está em discussão. E você, o que acha?

### **Você sabe como funcionam as leis na Internet?**

Saiba que nem tudo é permitido como parece. Há uma série de leis que regulam o uso da Internet para torná-la mais segura. Esteja consciente de que todos os seus atos têm consequência, portanto, utilize com cautela para não infringir nenhuma lei. Todos que usam a Web tem direitos e deveres. Todos os Direitos Humanos valem na Internet. Se houver algum tipo de discriminação online o peso judicial é o mesmo do mundo não virtual, do mundo real. Você tem liberdade de se expressar online, contanto que isso não viole nenhum dos direitos de outro indivíduo. Outra coisa importante é que a privacidade de uma outra pessoa é inviolável. Coisas como falsa acusação, amedrontar alguém, fingir ser outra pessoa ou roubar informação digital de outro indivíduo são ilegais. Se você perceber que algum desses códigos está sendo violado pode denunciar. Veja alguns exemplos:

1 –A polícia chegou a autores de postes racistas no Facebook. Depois de um longo tempo juntos, um casal não imagina que seriam vítimas de preconceito envolvendo várias pessoas de várias partes no Brasil. A jovem negra publicou no Facebook uma foto com seu namorado, que é branco, e depois de dois meses, veio um monte de comentários racistas. Em uma manhã, a polícia civil, conseguiu identificar algumas das pessoas que comentaram que podem passar de um a três anos na prisão.

2 - Beatriz Breves é uma psicóloga que ama animais. Há pouco mais de um ano ela foi acusada injustamente numa rede social de maus tratos de animais. Um vizinho escreve em sua página que uma gata cega e idosa foi pisoteada por Beatriz enquanto era aninhada por sua mãe, uma senhora de idade. Beatriz relata o caso no livro "A maldade humana -como detonar uma pessoa no Facebook". E em uma entrevista ela disse: "Foram mais de mil postagens. Pediam linchamento, prisão, morte. Fui chamada de coisas horríveis. Eu sentia ódio, medo, raiva, pânico, desespero, angústia. É como se a rede social fosse o coliseu do século XXI. E tem até o polegar para cima, como na Roma antiga, em que a plateia decidia seu destino levantando ou abaixando o dedo. Quem me atacou usou a técnica de "trolagem". E muita gente que me conhecia, aderiu sem questionar. Só que a internet tem efeito multiplicado, e tudo chegava a mim. Mas a regra número um é não responder, porque o objetivo da "trolagem" é manipular e desestabilizar o outro. Em vez de me explicar na página do acusador, escrevi um livro."

### **Curiosidades Estranhas**

- Um homem ficou 20 horas no computador, sem fazer sua higiene pessoal e suas necessidades fisiológicas. Ele também não se alimentou. Então, depois de passadas 15 horas ele começou a tremer e desmaiou. Depois de dois dias foram na casa dele para saber o que estava acontecendo. Ele havia morrido de tanto jogar! Então, uma dica para você não ficar com problemas graves por causa da Internet. Não fique

mais de 3 hs sem comer nada, sem ir ao banheiro. Não exagere no videogame e no computador.

- No Japão existe um restaurante que dependendo do seu level num jogo, você ganha desconto na conta. Se você for "prata", o seu desconto é de 25%, mas se alguém for level diamante, o que é muito raro, ganha 100% de desconto na conta.