

TURMA DA Mônica



INSTITUTO
MAURÍCIO
DE SOUSA

Sesc



MAURÍCIO

O que aconteceu no Limoeiro?

PASSATEMPO

QUE TAL SEGUIR A LINHA A PARTIR DA SETA E DESCOBRIR ALGO QUE PODE CAUSAR SÉRIOS PREJUÍZOS AO DIA A DIA DAS PESSOAS E ATÉ MESMO À SUA SAÚDE?



ENCONTRE NO DIAGRAMA AS PALAVRAS EM NEGRITO DO TEXTO E DESCUBRA POR QUE A EXPOSIÇÃO EXCESSIVA A TELAS PODE TRAZER PREJUÍZOS ÀS PESSOAS!

JOGOS DIGITAIS E REDES SOCIAIS EM EXCESSO PODEM CAUSAR IRRITABILIDADE, DIMINUIR A CONCENTRAÇÃO E ALTERAR O COMPORTAMENTO SOCIAL. A EXPOSIÇÃO A TELAS À NOITE FAZ A PESSOA DORMIR POUCO, INTERFERINDO EM SUA CAPACIDADE DE ATENÇÃO, SUA MEMÓRIA E SEU APRENDIZADO.

I	N	C	W	B	A	J	C	E		
E	X	C	E	S	S	O	N	X		
B	O	P	Y	N	M	G	Y	P		
O	D	O	R	M	I	R	O	F	O	
R	L	A	R	J	Q	G	V	S	R	S
H	B	T	N	R	B	P	I	K	R	I
A	T	E	N	Ç	Ã	O	M	S	N	Ç
H	L	R	G	F	T	W	E	G	Ã	
M	E	M	Ó	R	I	A	D	O		
J	F	M	G	E	W					
P	R	F								



QUAL DOS OBJETOS ABAIXO NÃO FAZ PARTE DO CONJUNTO?



ESTE É O FAMOSO BAIRRO DO LIMOEIRO, LAR DOS PERSONAGENS DA TURMA DA MÔNICA!



UM LUGAR TRANQUILO, ONDE AS CRIANÇAS ADORAM BRINCAR TODOS OS DIAS NO CAMPINHO E... PERAI!



MAURICIO APRESENTA:

TURMA DA
Mônica com

O QUE ACONTECEU NO LIMOEIRO?

MAURICIO



LET CADE
TODO MUNDO!







...E, PRINCIPALMENTE, A TELA DO CELULAR!

SELFIE!



VOCÊ TEM LAZÃO,
PROFESSOR!

A GENTE NÃO
TINHA REPARADO
ISSO!



EXATO! NINGUÉM ESTÁ
PERCEBENDO!

O BAIRRO DO LIMOEIRO SEMPRE
FOI UM LUGAR ONDE SE VIA MUITA
ALEGRIA, DIVERSÃO E BRINCADEIRAS
NO CAMPINHO!



PINDALOLAS! COMO
FOI QUE AS COISAS
MUDALAM TANTO
DESSE JEITO?



É O AVANÇO CADA VEZ
MAIS ACELERADO DA
TECNOLOGIA INVADINDO
NOSSAS VIDAS!



"NO PASSADO, NOSSOS AVÓS TINHAM,
NO MÁXIMO, UM RÁDIO PARA SE
INFORMAR E ENTRETER..."



"HOJE AS OPÇÕES SÃO MUITAS!"



"ATUALMENTE, AS TELAS OFERECEM TANTAS COISAS O TEMPO TODO, QUE É DIFÍCIL QUE A PESSOA EXPOSTA A ELAS NÃO SEJA SEDUZIDA!"



"DESPERTANDO O DESEJO CONSUMISTA DE TER O MAIS RECENTE LANÇAMENTO TECNOLÓGICO, SEMPRE EM BUSCA DA MELHOR EXPERIÊNCIA!"



E ESSE CICLO VICIOSO SÓ TRAZ UMA SÉRIE DE PROBLEMAS!



"A COMEÇAR PELO TEMPO!"

NÃO SE ESQUEÇA DA LIÇÃO DE CASA!

TÁ, MÃE! SÓ VOU JOGAR MAIS UM POUQUINHO!

"A CADA DIA, DESPERDICAMOS MAIS E MAIS TEMPO DIANTE DAS TELAS!"



"E O PIOR É QUE PERDEMOS A NOÇÃO DO TEMPO GASTO!"



E AÍ? JÁ FEZ A LIÇÃO? DAQUI A POUCO, VOCÊ PRECISA DORMIR!

ER... TÁ BOM!



"O USO EXCESSIVO DE TELAS PODE AFETAR NOSSA VIDA DE DIVERSAS FORMAS!"

XIII! LASCOU DE VEZ!

NÃO VAI DAR TEMPO DE TERMINAR!



"ATIVIDADES COMO JOGOS E O USO DAS REDES SOCIAIS GERAM EFEITOS INESPERADOS!"

TEC

TEC

TEC



"COMO IRRITABILIDADE!"

ARGH! NÃO ACREDITO! NÃO CONSIGO PASSAR DESSA FASE DO JOGO!



"DIMINUIÇÃO DA CONCENTRAÇÃO!"

AHE! QUE TEXTO LOOONGO! NÃO PODIA TER SÓ 144 CARACTERES?



"OU ALTERAÇÃO DO COMPORTAMENTO SOCIAL!"

QUE COMENTÁRIO MAIS SEM-NOÇÃO! MERECE UMA RESPOSTA À ALTURA!

GRRRR!

?



ALÉM DISSO, AS TELAS PODEM INTERFERIR NO NOSSO CICLO DO SONO!



EM VEZ DE RELAXAR, ELAS ESTIMULAM AINDA MAIS NOSSO CÉREBRO ANTES DE DORMIR!



COM ISSO, LEVAMOS MAIS TEMPO PARA PEGAR NO SONO E DORMIMOS POUCO!



COM A ROTINA DO SONO ALTERADA, NÃO DESCANSAMOS O SUFICIENTE!



DIMINUINDO A NOSSA CAPACIDADE DE ATENÇÃO E FOCO...



...A NOSSA MEMÓRIA...

AI, AI! COMO EU PUDE ESQUECER O TRABALHO DE CIÊNCIAS?



...E O NOSSO APRENDIZADO!

O QUE ACONTECEU COM AS SUAS NOTAS?



E ISSO NÃO É TUDO!

TEM MAIS?

GÊIOP



"QUANTO MAIS EXPOSTAS ÀS TELAS, MAIS SEDENTÁRIAS* AS CRIANÇAS FICAM, GANHANDO EXCESSO DE PESO!"

NEM TODO MUNDO É IGUAL À MAGALI!

*SEDENTÁRIO: PESSOA QUE SE EXERCITA POUCO.

"SEM FALAR DO CYBERBULLYING**"

POF

EU LEMBREI O QUE VOCÊ APRONTOU!

SÓ QUE ISSO NÃO É O PIOR DE TUDO!

**CYBERBULLYING: PROVOCACÃO OU INTIMIDAÇÃO VIRTUAL.

QUÊ? TEM COISA PIOR DO QUE UMA COELHADA?

SIM! E É A MAIS PREJUDICIAL DE TODAS!

GLUPI!

SAÚDE COMEÇA EM CASA





"CABE AO ADULTO INCENTIVAR A CRIANÇA A PRATICAR ATIVIDADES QUE NÃO DEPENDAM DA TECNOLOGIA!"



"PRINCIPALMENTE, BRINCADEIRAS QUE ESTIMULEM O CORPO, A MENTE E A INTERAÇÃO SOCIAL!"



"PIPA, AMARELINHA, FUTEBOL, BASQUETE, PEGA-PEGA, ESCONDE-ESCONDE... SÃO INÚMERAS AS OPÇÕES!"



"DESENHAR E PINTAR!"



"RECICLAR MATERIAIS PARA CRIAR SEUS PRÓPRIOS BRINQUEDOS!"



"CONTAR HISTÓRIAS!"



"LER!"



"E, PRINCIPALMENTE, OS MOMENTOS EM FAMÍLIA,
PROMOVENDO O DIÁLOGO E A TROCA DE EXPERIÊNCIAS!"

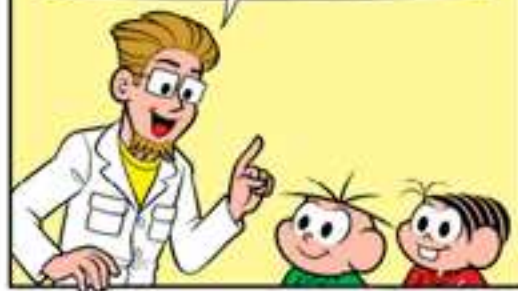


"TORNANDO AS FAMÍLIAS UNIDAS..."



"...COM OS PAIS SE DEDICANDO AOS
FILHOS NA SUA EDUCAÇÃO E LAZER!"

E SE HOUVER A NECESSIDADE DE UMA
AJUDA MAIS ESPECIALIZADA...



...EXISTEM INSTITUIÇÕES QUE
PRESTAM ESSE SUPORTE!



"É O CASO DO SESC"



"NAS SUAS UNIDADES, EXISTEM PROFISSIONAIS PRONTOS A AJUDAR POR MEIO DE ATIVIDADES TERAPÊUTICAS, COMO AS RODAS DE CONVERSA..."



"...E ESPAÇOS DE RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO PARA AS CRIANÇAS, POR EXEMPLO!"



"É TODO ESSE APOIO EMOCIONAL TRAZ BENEFÍCIOS, COMO ACEITAÇÃO, AUTOESTIMA E CONFIANÇA!"



IMAGINA SÓ QUE LEGAL SE TODO MUNDO FIZER ISSO?

TODOS SERÃO SAUDÁVEIS E FELIZES!



É POR ISSO QUE NAS MINHAS VISITAS EU FALEI PARA OS PAIS TUDO O QUE EXPLIQUEI PRA VOCÊS!



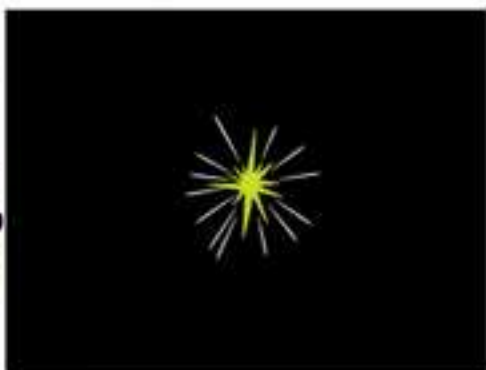
É DEU CELTO, PLOFESSOR! OLHA LÁ!

ELES TROUXERAM A TURMA TODA!



É O CAMPINHO VOLTOU A SER COMO ERA ANTES... SÓ ALEGRIA!





PASSATEMPO

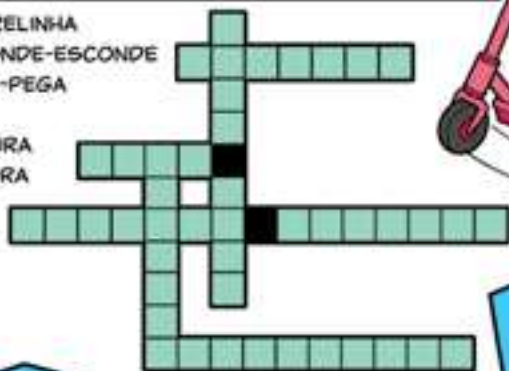


TROQUE AS LETRAS POR SUAS ANTECEDENTES NO ALFABETO E DESCUBRA QUE TIPO DE VIOLÊNCIA A CRIANÇA PODE SOFRER AO UTILIZAR A INTERNET!

D ← S C V M
Z F
C H O J Z M

PREENCHA O DIAGRAMA COM OS NOMES DE ALGUMAS BRINCADEIRAS E ATIVIDADES QUE PODEM AJUDAR A CRIANÇA A NÃO DEPENDER DA TECNOLOGIA!

- AMARELINHA
- ESCONDE-ESCONDE
- PEGA-PEGA
- PIPA
- PINTURA
- LEITURA



MAURICIO

ALGUMAS INSTITUIÇÕES, COMO O SESC, AUXILIAM AS PESSOAS COM A DESINTOXICAÇÃO DIGITAL, POR MEIO DE DIVERSAS ATIVIDADES. SIGA AS COORDENADAS E CONHEÇA DUAS DELAS!

	A	B	C	D	E
1	R	I	C	Ã	N
2	T	O	H	E	Z
3	D	Q	S	W	V
4	Ç	M	A	X	F

A

A1	B2	A3	C4	A3	D2	C1	B2	E1	E5	D2	A1	C3	C4

B

B4	D2	A3	B1	A2	C4	A4	D1	B2

SESC
SAÚDE



Sesc

Adotar hábitos saudáveis e prevenir doenças são práticas muito importantes para o nosso bem-estar. Por isso, entre tantos serviços, o Sesc RJ oferece diversas iniciativas de **Educação em Saúde**, como esta revistinha criada especialmente para a garotada. Tudo isso para que você tenha um desenvolvimento saudável e uma história de vida sempre feliz. | **Vem viver o Sesc** | **Acesse sescrj.org.br**

