

# Educação dos Jovens

## Períodos de Desconexão Digital



**ASSOCIAÇÃO**  
**DE VIZINHOS**  
**DE MARVILA**

# Introdução

Introduzir períodos de desconexão digital para os jovens é fundamental no mundo atual, onde a tecnologia permeia cada aspecto da vida.

Estas pausas não são uma proibição, mas uma oportunidade valiosa para eles cultivarem momentos de conexão consigo mesmos, com os outros e com o mundo ao seu redor.

Ao desligar os dispositivos, os jovens podem apreciar atividades offline, promovendo um equilíbrio saudável entre a vida digital e experiências mais tangíveis, resultando em bem-estar emocional e desenvolvimento de competências interpessoais.



# Algumas iniciativas

## Caminhadas ao ar livre

Caminhadas ao ar livre para explorar a natureza.

## Livros físicos

Leitura de livros físicos para estimular a imaginação.

## Exercício físico

Prática de exercícios físicos para manter a saúde.

## Passeios culturais

Passeios culturais a museus ou galerias de arte.



## **Jogos de Tabuleiro**

Jogos de tabuleiro para interação social offline.

## **Aprender a cozinhar**

Cozinhar ou criar receitas novas em família.

## **Aprender a relaxar**

Praticar meditação para relaxamento.

## **Desenho ou pintura**

Desenho ou pintura para expressão criativa.

## **Voluntariado**

Voluntariado em projetos comunitários.

## **Participação em eventos**

Participação em eventos ao vivo, como concertos ou peças teatrais.



## **Prática de desporto**

Prática de desportos ao ar livre para promover o trabalho em equipa.

## **Visita a mercados**

Exploração de mercados locais e feiras.

## **Jardinagem**

Jardinagem para aprender sobre o cultivo de plantas.

## **Acampamentos**

Acampamentos para experimentar a vida ao ar livre.



## **Dança e música**

Aulas de dança ou música para desenvolver capacidades artísticas.

## **Astronomia**

Sessões de astronomia ou simplesmente para apreciar o céu noturno.

## **Diários de gratidão**

Criação de um diário de gratidão.

## **Oficinas de artesanato**

Oficinas de artesanato para estimular a destreza manual.



## Encontros familiares

Encontros familiares para fortalecer laços afetivos.

## Escalada

Escalar montanhas ou trilhas desafiadoras para uma experiência de superação pessoal.

## Aulas de teatro

Participação em aulas de teatro para desenvolver capacidades de comunicação.

## Clubes do livro

Criação de um clube do livro entre amigos para discutir leituras.



## **Excursões fotográficas**

Excursões fotográficas para capturar momentos únicos.

## **Prática de yoga**

Dia dedicado à prática de yoga para equilíbrio mental e físico.

## **Organização de piqueniques**

Organização de piqueniques em parques locais.

## **Visitas a fazendas**

Visitas a fazendas para aprender sobre agricultura e animais.



## **Projetos DIY (faça você mesmo)**

Criação de um projeto DIY (faça você mesmo) para estimular a criatividade.

## **Desportos aquáticos**

Prática de desportos aquáticos, como canoagem ou vela.

## **Aulas de culinária**

Aulas de culinária regional para explorar sabores locais.

## **SPA caseiro**

Dia de spa caseiro para relaxamento e autocuidado.



## **Voluntariado ambiental**

Participação em grupos de voluntariado ambiental.

## **Agricultura urbana**

Criação de uma horta em casa para entender a agricultura urbana.

## **Observação das estrelas**

Noites de observação de estrelas com telescópio para explorar o cosmos.

## **Fotografia analógica**

Aulas de fotografia analógica para entender o processo tradicional.



## **Pintura ao ar livre**

Realização de sessões de pintura ao ar livre, em parques.

## **Cursos de liderança**

Atividades de team-building, como cursos de liderança.

## **Torneios desportivos amigáveis**

Organização de um torneio desportivo amigável na comunidade.

## **Desfrutar sol e mar**

Dias de praia para desfrutar do sol e do mar.

## **Concursos de playlists**

Criação de playlists pessoais e troca de músicas entre amigos.



## **Clube de astronomia**

Criação de um clube de astronomia para explorar o universo.

## **Workshops de artesanato**

Participação em workshops de artesanato tradicional.

## **Jardinagem vertical**

Criação de um projeto de jardinagem vertical em casa.

## **Trilhas de bicicleta**

Dia dedicado à exploração de trilhas de bicicleta na região.

## **Passeios fotográficos**

Passeios fotográficos urbanos para capturar a essência da cidade.

## **Desafio sem tecnologia**

Organização de um dia de "desafio sem tecnologia" com amigos.



## **Aulas de línguas**

Participação em aulas de idiomas para ampliar capacidades linguísticas.

## **Leitura em voz alta**

Realização de sessões de leitura, em voz alta, em grupo.

## **Mural colaborativo**

Criação de um mural de arte colaborativo na comunidade.

## **Jogos de improvisação**

Organização de sessões de jogos de improvisação para desenvolver a criatividade.

## **Excursões a mercados**

Excursões a mercados ou feiras de antiguidades.

## **Aulas de cerâmica**

Aulas de cerâmica para explorar a arte da escultura manual.



## **Técnicas de relaxamento**

Prática de técnicas de relaxamento, como tai chi ou ioga.

## **Observação de aves**

Passeios de observação de aves para conectar com a natureza.

## **Culinária étnica**

Aulas de culinária étnica para explorar diferentes tradições culinárias.

## **Rádio amador**

Criação de um podcast ou programa de rádio amador.

## **Escrita criativa**

Dias dedicados à escrita criativa e elaboração de contos.



# Conclusão

Fomentar períodos de desconexão digital para os jovens não é apenas uma estratégia para evitar o uso excessivo de dispositivos, mas sim uma oportunidade valiosa para enriquecer as suas vidas.

Ao cultivar atividades offline, os jovens desfrutam de experiências mais profundas e gratificantes, mas também desenvolvem habilidades essenciais, como a criatividade, a empatia e a concentração.

É uma abordagem que visa promover o bem-estar emocional e o crescimento pessoal, preparando-os para um mundo digital de forma consciente e equilibrada.



# Educação dos Jovens

## Períodos de Desconexão Digital



**ASSOCIAÇÃO**  
**DE VIZINHOS**  
**DE MARVILA**