**Roteiro da palestra “Ética e Segurança na Internet” para crianças**

Slide 1 – Capa - Me apresentar e apresentar a palestra

Slide 2 – “O que é ética?” – Perguntar para as crianças se elas sabem o que é ética.

(Pedir para tentarem responder para saber o que elas pensam sobre ética e para despertar o interesse delas pela palestra com uma palestra interativa)

Slide 3 – “Ética é um conjunto de regras invisíveis que nos ensinam a agir de forma justa e respeitosa com os outros. É saber o que é certo e errado, como ajudar quem precisa, ser honesto e tratar todos com respeito. Na internet, isso significa cuidar das palavras e atitudes, sendo sempre gentil e responsável.”

💬 **São como regras invisíveis por não estarem em um papel, como as regras da escola ou de um jogo, mas todo mundo sabe que elas existem e que devemos segui-las. Por exemplo, se você vê um amigo deixando o estojo cair no chão, o que é o certo a fazer? Ajudar a pegar, né? Isso é um comportamento ético! É como um jogo: para brincar direitinho, todo mundo precisa seguir as regras. Na internet também tem regras para todo mundo se tratar com respeito e segurança.**

(Pedir exemplos de regras de ética para as crianças e abrir espaço para debaterem o assunto)

Slide 4 – “E a ética na internet, como funciona?” –

💬 **Na internet, a ética funciona como na vida real: devemos tratar os outros com respeito, ser honestos e cuidadosos com o que falamos e fazemos. A internet é como uma grande escola: se todos seguirem as regras, o ambiente fica melhor e mais seguro para todo mundo!**

Slide 5 – **Essas são algumas regras de ética para a internet:**

“➡ **Não xingar ou ofender ninguém** – Palavras podem machucar, mesmo na internet.  
 ➡ **Não espalhar mentiras ou boatos** – Fake news podem prejudicar pessoas.  
 ➡ **Respeitar a privacidade dos outros** – Não compartilhar fotos ou informações sem permissão.  
 ➡ **Ser gentil e educado** – Tratar os outros como gostaríamos de ser tratados.”

(Pedir exemplos para as crianças e se elas conseguem pensar em mais regras éticas e abrir espaço para debaterem o assunto)

Slide 6 – “Você se sente seguro na internet?” –

💬 **Quem aqui tem acesso a internet? O que vocês costumam fazer nela?**  
💬 **Vocês acham que a internet é um lugar seguro? O que pode ser perigoso nela?**

💬 **Vejam esse menino da imagem, deitado em sua cama quentinha e confortável enquanto mexe no celular, vocês acham que ele está seguro?**

(Abrir espaço para debater com as crianças focando em fazer perguntas que façam elas pensarem)

Slide 7 – “Assim como no mundo real, a internet tem perigos e precisamos nos proteger. “

“Se você estivesse sozinho em um lugar estranho, falaria com qualquer pessoa? Daria seu endereço ou deixaria alguém desconhecido entrar na sua casa? Na internet, também precisamos ter cuidado com o que compartilhamos e com quem falamos.”

Slide 8 – “Você já conversou com alguém novo em um jogo online ou rede social?  
 Como você sabe se essa pessoa é mesmo quem diz ser?”

Slide 9 – “você conversaria com essa pessoa se ela te chamasse nas redes sociais ou jogos?”

“OI, tudo bem? Eu tenho 11 anos e você? Vamos ser amigos?”

💬 **Ela começa a conversar com você nas redes sociais ou em um jogo. Ele diz que tem a mesma idade, que gosta das mesmas coisas e quer ser sua amiga. O que você faria?**

(Abrir espaço para debaterem)

Slide 10 – “Na internet, qualquer um pode fingir ser outra pessoa” –

“Na internet, algumas pessoas fingem ser quem não são, com fotos e nomes falsos para enganar. Elas fingem ser legais, mas podem querer fazer coisas erradas. “

💬 **Por isso, nunca devemos confiar totalmente em alguém que só conhecemos pela internet. E se esse homem estivesse usando um perfil falso com a foto daquela menina?**

Slide 11 – “Você sabe quais dessas pessoas são reais e quais são geradas por IA?” (Abrir espaço para debaterem)

Slide 12 – “TODAS as imagens usadas nessa palestra foram geradas por IA”

“Hoje em dia é muito fácil gerar imagens, vídeos, áudios usando inteligência artificial, até mesmo colocar filtro na câmera para se passar por outra pessoa em uma chamada de vídeo”

💬 **Por isso nunca devemos confiar nas pessoas que conhecemos apenas online, e sempre contar para um adulto.**

Slide 13 – “Como se proteger?”

“✔ Nunca compartilhe informações pessoais (nome, escola, endereço, telefone).  
✔ Se alguém pedir para você guardar segredo, conte para um adulto de confiança.  
✔ Se um "amigo online" pedir fotos suas ou quiser marcar um encontro, diga NÃO e avise um adulto.”

💬 **Dar informações na internet pode ser tão perigoso quanto na rua**, **você daria seu endereço ou telefone para um estranho na rua? O deixaria entrar na sua casa? Na internet o perigo é o mesmo.**

(Debater com as crianças quais informações não devemos compartilhar, podendo adicionar os dados bancários e de cartão de crédito dos pais, e quais outras medidas de segurança elas adicionariam à lista)

Slide 14 – “Pode ou Não Pode?”

**“✔ "Seu apelido no jogo?" → PODE**

**❌ "Seu endereço?" → NÃO PODE**

**✔ "Seu time favorito?" → PODE**

**❌ "Seu telefone?" → NÃO PODE”**

“Vamos jogar o pode ou não pode?”

(Fazer um jogo rápido chamado **"Pode ou Não Pode?"**. Diga algumas informações e peça para as crianças responderem se podem compartilhar ou não)

Slide 15 – “Vocês já viram mensagens assim?

'Parabéns! Você ganhou um celular, clique aqui para receber!' 📱🎁

'Seus pais estão te rastreando! Veja aqui!' 😱

'Se você não compartilhar, sua conta será apagada!' ⚠️”

(perguntar o que as crianças acham dessas mensagens)

Slide 16 – “🚨 Cuidado com Links Suspeitos! 🚨”

“Se eu disser que existe um gato com asas que voa, vocês acreditam?”

“Assim como histórias inventadas, na internet também existem mentiras que parecem verdade.”

Slide 17 – “Nem Tudo na Internet é Verdade!”

“✔ Sempre duvide de prêmios fáceis ("Ganhe um celular grátis!").

✔ Se uma notícia parecer estranha, pesquise antes de acreditar.

✔ Não clique em links suspeitos!”

“Nem tudo que aparece na internet é real! Alguns links são armadilhas para roubar informações ou instalar vírus no celular ou computador.”

Slide 18 – “Alguns golpes na internet”

(Explicar sobre os golpes usando links falsos, sempre confira o link antes de clicar, exemplo: obotica00.com, sendo que o link do boticário é boticario.com.br, se um link possui números ou palavras diferentes provavelmente é falso.

Desconfie de prêmios na internet, se algo é de graça provavelmente é falso.

Se receber um e-mail dizendo que precisa clicar em um link verifique quem enviou o link, se é o e-mail correto da empresa, se precisar pesquise o e-mail da empresa na internet, se não for o mesmo e-mail, provavelmente é falso.

Desconfie se alguém entrar em contato de um número diferente alegando ter mudado de número ou ser de uma empresa, pode ser golpe.

Na dúvida mostre para um adulto)

Slide 19 – “Como se prevenir dos golpes”

“-> Nunca clique em links que você não tem certeza que são seguros, pode ser um vírus ou uma cópia falsa do site para roubar seus dados

-> Se uma pessoa entra em contato com você de um número diferente dizendo que trocou de número, desconfie e mostre para um adulto”

**💬 Na internet possuem muitos sites falsos, idênticos aos verdadeiros, mas quando você coloca as suas informações de login e senha elas são roubadas, e também podem pedir dados de cartão de crédito.**

**💬 ladrões podem entrar em contato pelo whatsapp alegando ser outra pessoa ou uma empresa para roubar seus dados ou pedir dinheiro, ou até mesmo tentar marcar um encontro**

Slide 20 - Quantas horas por dia vocês acham saudável passar na internet? – (perguntar pras crianças se elas acham que é saudável passar o dia todo na internet, se elas acham que pode ter consequências e quais)

Slide 21 – “O uso excessivo de telas pode fazer mal à saúde e atrapalhar estudos e sono”

“Para crianças de 6 a 10 anos é recomendado no máximo 2 horas de tela por dia, equilibrando com atividades físicas, estudo, lazer e vida social”

Slide 22 – “Malefícios do Uso Excessivo da Internet para Crianças”

Slide 23 – “Prejuízo ao Desenvolvimento Cognitivo e Aprendizado”

“O uso excessivo de telas pode atrapalhar a concentração, dificultar a aprendizagem e reduzir o interesse por atividades”

“Desenvolvimento cognitivo é a evolução das capacidades mentais de uma pessoa, como a memória, a atenção, a linguagem, o raciocínio e a resolução de problemas”

Slide 24 – “Problemas na Saúde Mental”

“O excesso de telas pode levar à ansiedade, estresse, depressão e vício”

💬 **O nosso cérebro possui um tipo de sistema de recompensa, ele que nos faz sentir bem quando fazemos algo que gostamos. Quando lemos um livro de histórias ou brincamos com amigos nosso sistema de recompensa precisa de mais tempo e esforço para gerar essa sensação de bem estar, diferente de quando usamos o celular, que gera essa sensação muito rápido e fácil, sem esforço. Isso tem consequências ruins, como o vício e a resistência a essa sensação de bem estar, fazendo com que tudo se torne menos interessante, o que nos deixa ansiosos, tristes e estressados.**

Slide 25 – “Dificuldades no Sono”

“A exposição prolongada às telas, especialmente antes de dormir, pode prejudicar a qualidade do sono, causando insônia e cansaço, desligue as telas pelo menos 1 hora antes de dormir”

💬 **Isso acontece por 2 motivos, o estímulo dos jogos, vídeos e redes sociais mantem nosso cérebro ativo e em alerta, impedindo de relaxarmos. E também porque a exposição à luz das telas à noite engana o nosso cérebro, fazendo-o pensar que ainda é dia, interferindo na produção do hormônio que nos dá sono.**

Slide 26 – “Impacto na Saúde Física”

“Ficar muito tempo sentado usando dispositivos pode causar sedentarismo, aumento do risco de obesidade e problemas de postura, além de dores no corpo”

Slide 27 – “Problemas de visão”

“A luz das telas é altamente prejudicial para nossos olhos, principalmente se usadas no escuro ou por longos períodos”

💬 **Sabiam que piscamos muito menos quando estamos olhando para uma tela? É por isso que nossos olhos ficam secos e cansados!**

Slide 28 – “Redução da Socialização e do Desenvolvimento Emocional”

“Crianças que passam muito tempo na internet podem ter dificuldades para interagir socialmente e desenvolver habilidades emocionais essenciais”

Slide 29 – “O que aprendemos hoje?”

* “O que é ética e como aplicamos na internet?
* Quais são os principais perigos na internet?
* Como podemos nos proteger?
* Por que o uso excessivo de telas pode fazer mal?”

(Faça uma recapitulação rápida dos pontos principais, perguntando às crianças o que elas lembram.)

Slide 30 – “Lembrem-se, sempre peçam ajuda para um adulto”

💬 **Vocês não estão sozinhos! Sempre que algo parecer estranho ou preocupante na internet, falem com um adulto de confiança**

**Possíveis perguntas a serem recebidas com as respostas adequadas**

**Sobre ética e comportamento na internet**

🟢 **O que acontece se alguém não seguir as regras de ética na internet?**  
🔹 Assim como na escola ou em casa, quem não segue as regras pode causar problemas para os outros e até para si mesmo. Se alguém espalha mentiras ou xinga, pode ser bloqueado, denunciado ou até ter a conta excluída. Além disso, pode magoar as pessoas e criar confusões.

🟢 **Se eu xingar alguém na internet, mas apagar depois, ainda é errado?**  
🔹 Sim! Mesmo que você apague, a pessoa pode ter visto e ficado triste ou com raiva. Além disso, algumas mensagens podem ser salvas ou tiradas prints. O melhor é sempre pensar antes de escrever e evitar palavras que possam machucar.

🟢 **Se alguém me xingar na internet, o que eu faço?**  
🔹 O melhor é não responder, porque isso pode piorar a situação. Você pode bloquear a pessoa e contar para um adulto. Também pode denunciar na plataforma onde aconteceu, como no jogo ou na rede social.

**Sobre segurança online**

🟢 **O que pode acontecer se eu conversar com desconhecidos na internet?**  
🔹 Algumas pessoas podem fingir ser legais para enganar. Elas podem tentar roubar informações ou até marcar encontros perigosos. Se alguém que você não conhece falar com você, o melhor é não responder e contar para um adulto.

🟢 **E se eu só conversar, sem contar nada pessoal? Ainda é perigoso?**  
🔹 Sim, porque algumas pessoas sabem como fazer perguntas para descobrir informações sem você perceber. Por exemplo, perguntam o nome da sua escola, onde você mora ou até o horário que seus pais estão fora de casa.

🟢 **Como saber se um site é seguro?**  
🔹 Verifique se o endereço do site começa com **"https://"** e se tem um cadeado ao lado. Além disso, desconfie de sites que pedem muitas informações ou prometem prêmios fáceis.

**Sobre golpes e fake news**

🟢 **E se eu já cliquei em um link suspeito? O que faço?**  
🔹 Se for no celular ou computador, peça ajuda para um adulto imediatamente. Eles podem verificar se tem algum vírus ou se é necessário mudar senhas. Se for uma mensagem pedindo dados, nunca informe nada sem conferir com um responsável.

🟢 **Como saber se uma notícia na internet é verdadeira?**  
🔹 Sempre desconfie de notícias que parecem chocantes ou inacreditáveis. Você pode pesquisar o assunto em outros sites conhecidos ou perguntar para um adulto. Muitas vezes, notícias falsas são criadas para enganar ou assustar as pessoas.

**Sobre tempo de tela e saúde**

🟢 **Por que usar muito a internet pode fazer mal?**  
🔹 Porque o nosso cérebro precisa de tempo para descansar e fazer outras coisas importantes, como estudar, brincar, dormir e conversar com a família. Se ficamos tempo demais na internet, podemos ter problemas de visão, sono, atenção e até ficar viciados.

🟢 **O que acontece se eu usar o celular no escuro?**  
🔹 A luz da tela pode forçar muito os olhos, causando dor de cabeça e prejudicando a visão. É melhor usar com a luz acesa e fazer pausas para descansar.

🟢 **Mas se todo mundo usa muito o celular, por que eu não posso?**  
🔹 O importante é pensar na sua saúde! Mesmo que outras pessoas passem muito tempo no celular, o melhor é cuidar de você. Ter equilíbrio entre a internet e outras atividades vai te ajudar a crescer mais saudável e feliz.