



Meu Plano de Tempo

Objetivo: 1) Pense sobre o significado das “Decisões saudável de mídia”. 2) Faça um plano do que seriam essas decisões saudáveis de mídia e tempo para um dia da sua vida. 3) Lembre-se que aqui você pode colocar não apenas atividades de mídia (rede social, games, TVs..), mas também atividades sem tela, como estudar, ler, praticar esportes...

O que?

Quando?

Quanto?

