



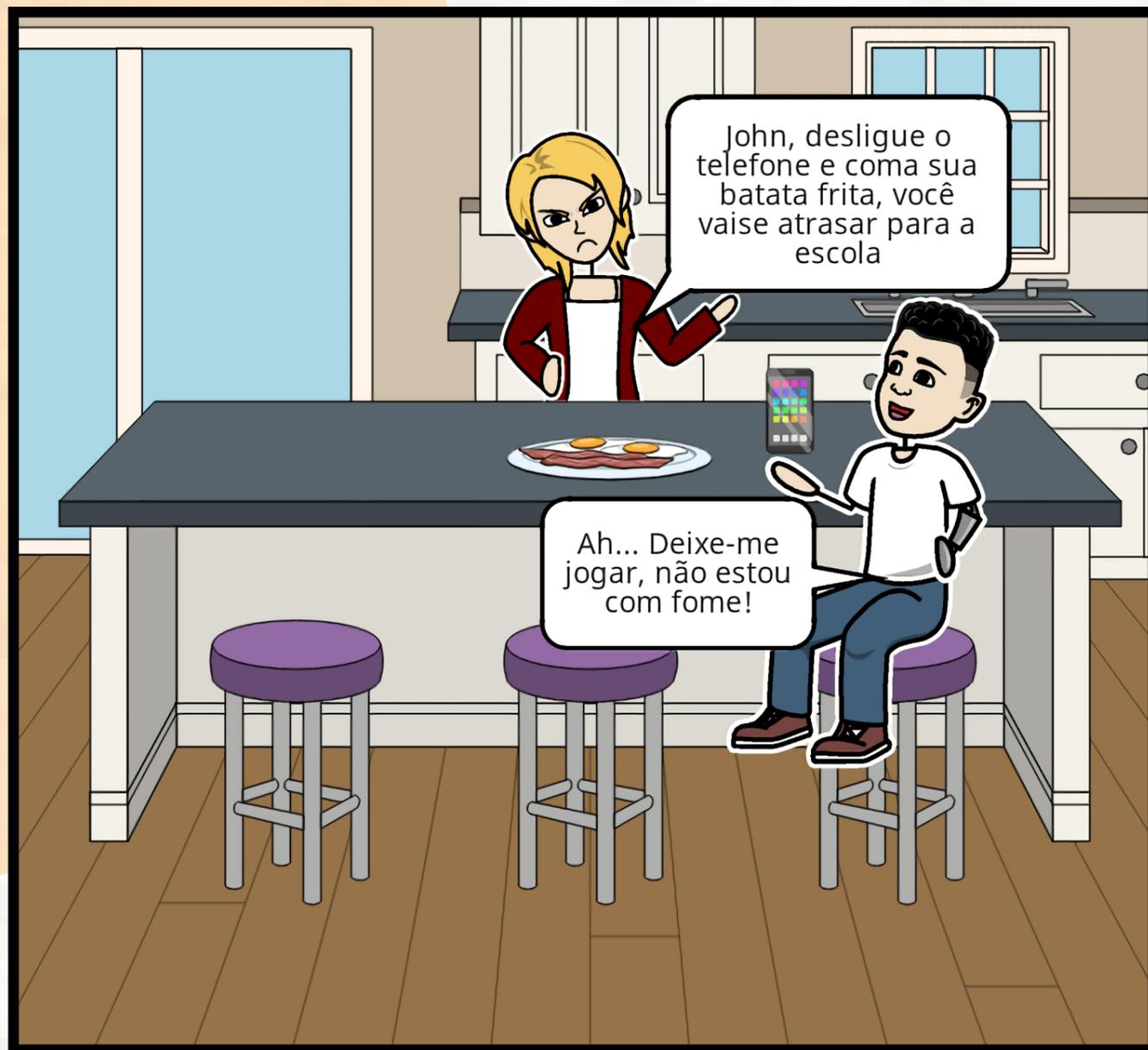
TEMPO LIMITE DE
TECNOLOGIA



A mamã e o John estão na cozinha, e a mamã diz ao John que ela e o papá compraram-lhe um telemóvel novo!



O John está no quarto, e a mamã vem dizer-lhe que os amigos estão lá fora para jogar futebol, mas o John diz que quer brincar com o telemóvel.



Na manhã seguinte, o John estava a brincar com o telemóvel em vez de comer o pequeno-almoço.



Naquela noite, o John está a descansar e a brincar com o seu telemóvel novo outra vez.



No dia seguinte, a mamãe vem ao quarto do John e diz-lhe que os amigos estão lá fora e querem brincar - o John diz que quer jogar com o telemóvel!



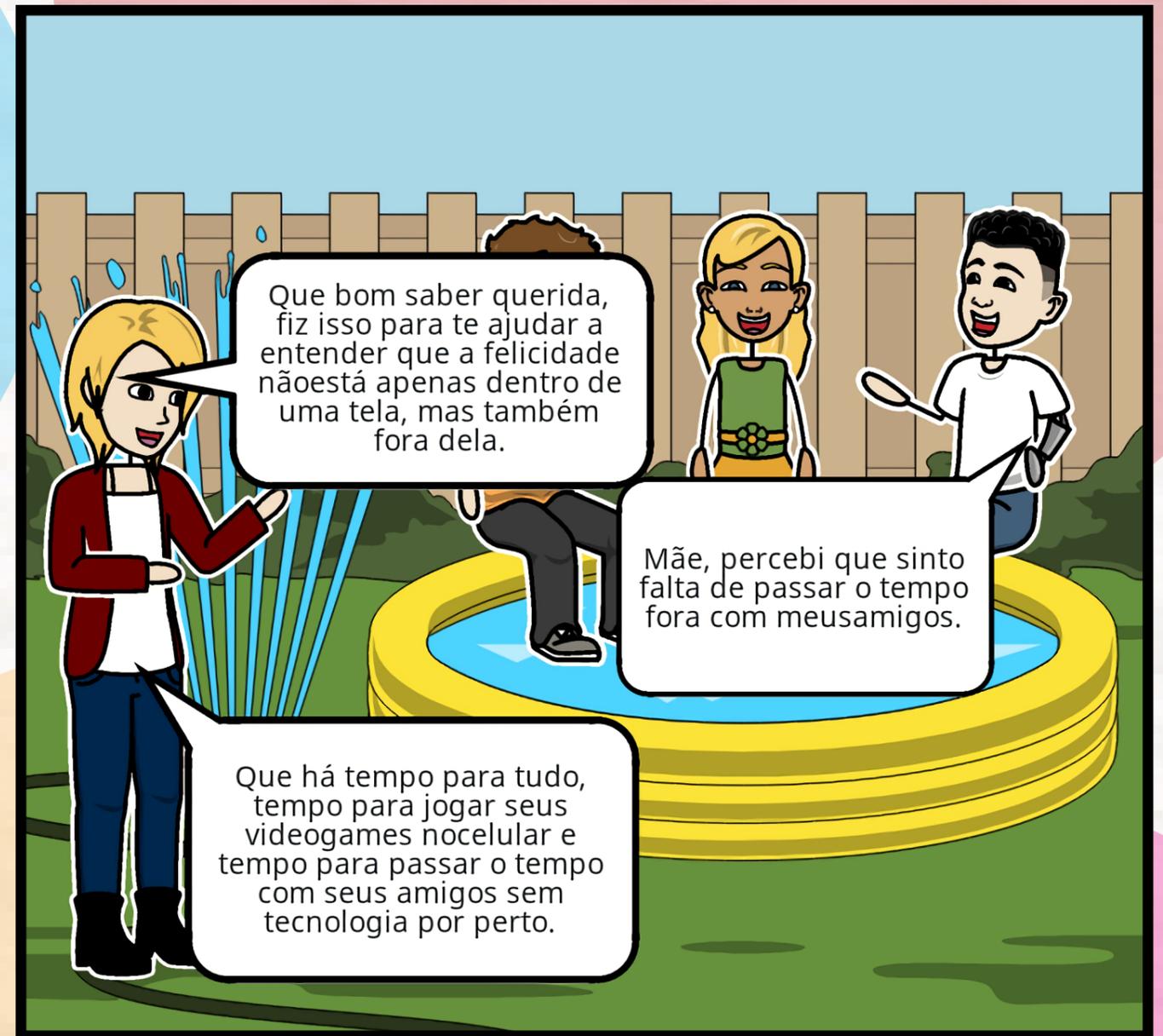
A mamãe está a ficar chateada com o John outra vez, e diz-lhe que precisa de ir lá fora apanhar um pouco de ar puro!



O John e a mamã estão a zangar-se um com o outro

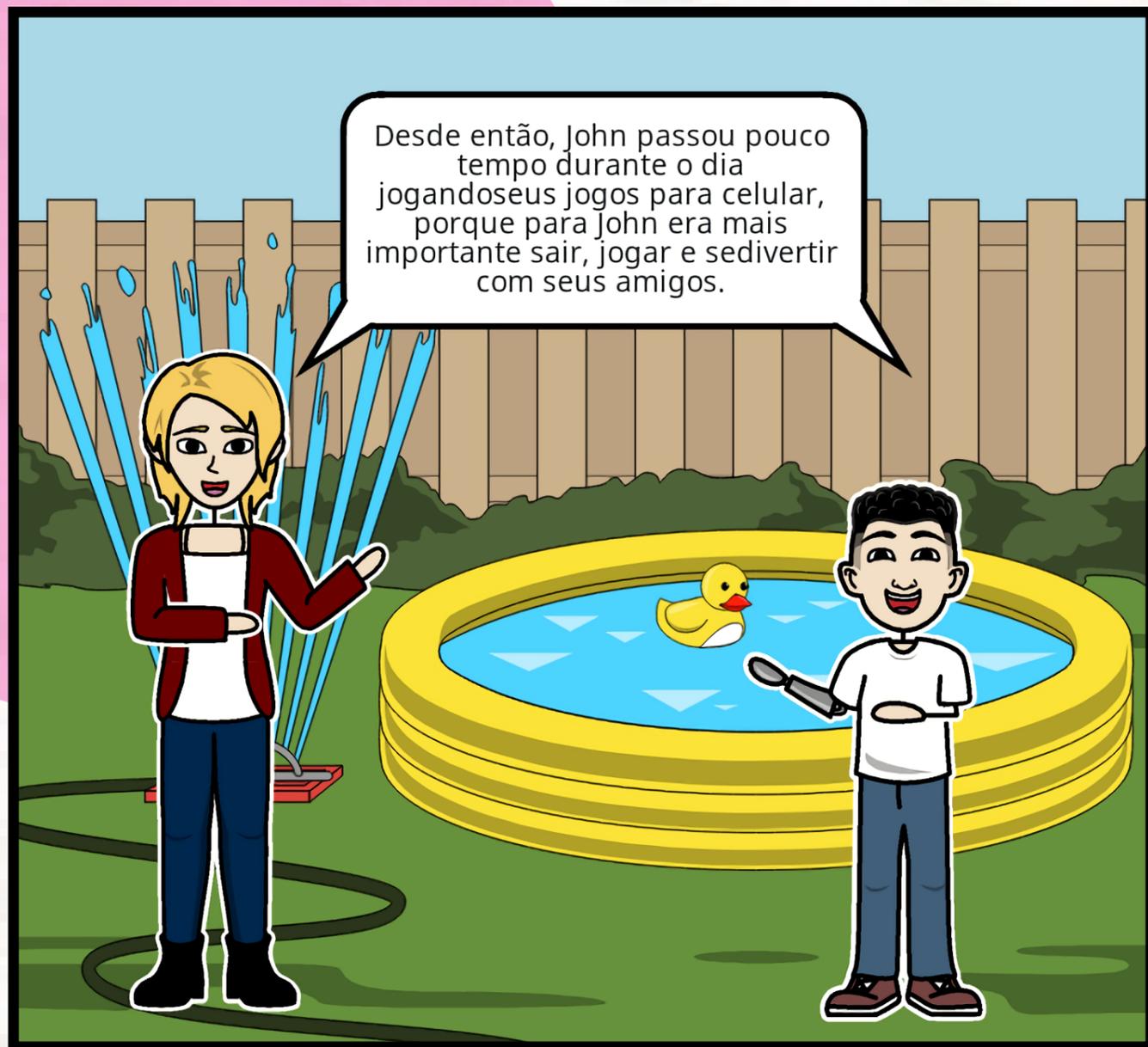


A mamã tira-lhe o telemóvel novo porque está sempre a usá-lo.



Sem o seu telemóvel novo, o John sai para brincar com os amigos e diverte-se imenso!

O John diz que teve saudades de passar tempo com os amigos lá fora!



Desde então, John passou pouco tempo durante o dia jogando seus jogos para celular, porque para John era mais importante sair, jogar e se divertir com seus amigos.

O John percebeu que estava a passar demasiado tempo no telemóvel, decidiu passar menos tempo nele e passar mais tempo lá fora com os amigos!

Se sente depois de ler esta história?

Coloca o Emoji que melhor representa como se sente!



Triste



Calma



Feliz

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983