

22.23

OUT.

# FOREST: Mantém o foco.

Plano de Desenvolvimento Pessoal,  
Social e Comunitário - PNPSE

TÉCNICA RESPONSÁVEL:  
INÊS SIMÕES (PSICÓLOGA)

**O QUE ACONTECIA SE O TEU  
TELEMÓVEL SE DESLIGASSE?  
OU  
O QUE ACONTECIA SE FICASSES  
SEM DADOS OU WI-FI?**



---

**IMAGINA COMO TE IRIAS SENTIR  
NESSAS SITUAÇÕES?**

## Forest: Mantenha o foco

Pretendemos ajudar-te a ter maior concentração

+

Combater o vício do uso do telemóvel

Esta aplicação será o nosso próximo desafio.



# Forest

Stay focused, be present



### How Forest help you stay focused



If you use your phone, your tree will wither.



As time goes by, the sapling will grow gradually.



Set a period of time, put down your phone and start planting.



The sapling will grow into a big tree if you've been staying focused.

Grow your own forest!

Earn coins with each successful planting session!



# Regras do Desafio

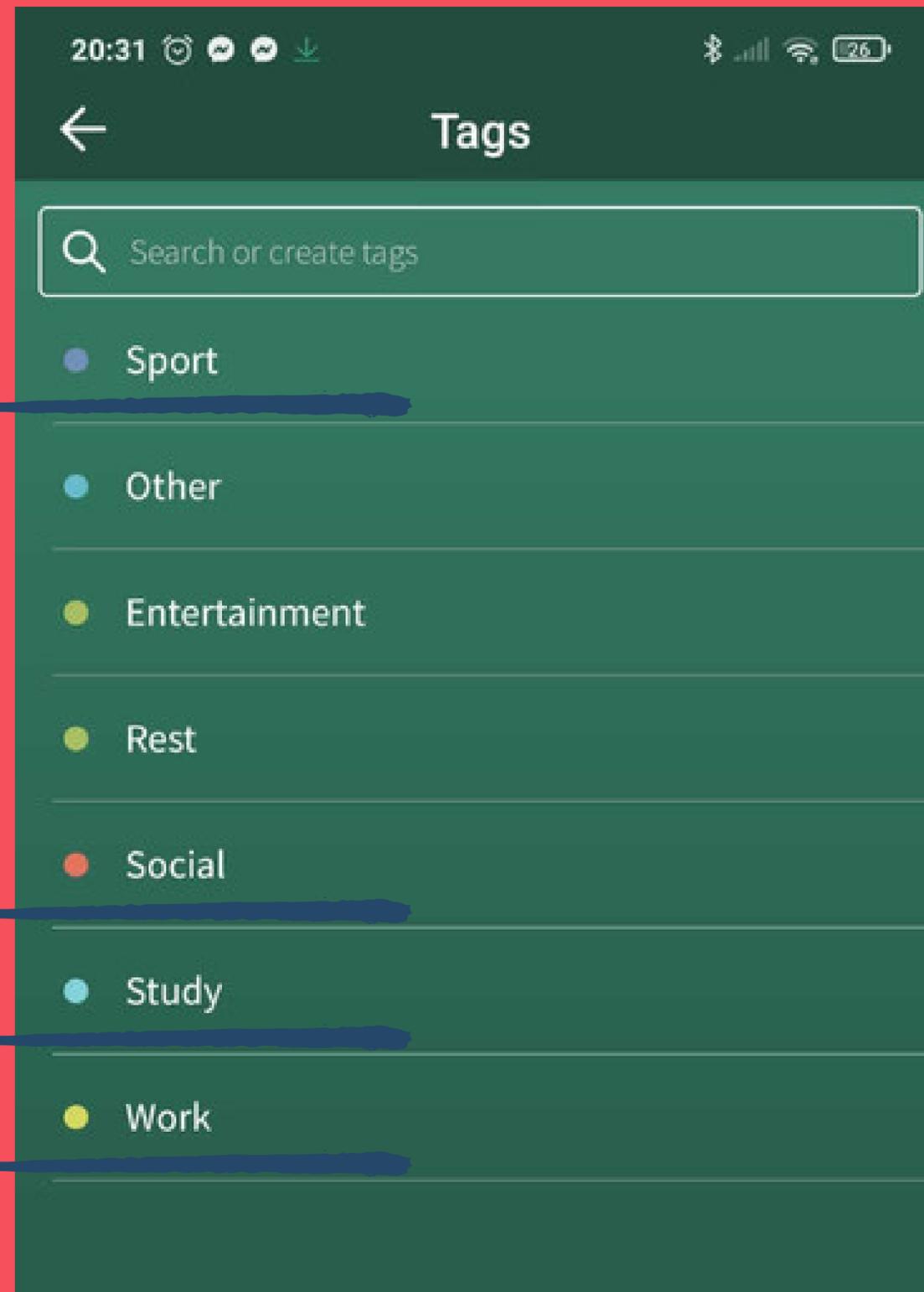
Vamos competir individualmente e em turma.

A utilização da app para este desafio contará se for utilizada nos seguintes

**momentos:**

**Aulas**  
**Intervalos**  
**Estudo**  
**Desporto**

## Momentos de utilização



Descarregar a aplicação no  
Googleplay

**Vamos monitorizar os vossos esforços semanalmente.**

Teremos um(a) vencedor(a) em cada turma e uma turma de 6º ano vencedora.



**Teremos prémios para o vosso esforço.**



# Porque é um exercício importante?

*É importante socializar, brincar, ter experiências, mas é igualmente importante não ficar preso a comportamentos que não sejam saudáveis.*

*Podes estudar e ainda assim jogar ou falar com os amigos.*

**APRENDE A FOCAR A TUA ATENÇÃO.**

Forest: Mantenha o foco



**Vamos começar ?? Começamos com 15 minutos.**

# JOGO DA TORRE

