

**Habilidades priorizadas:** Enfrentamento de situações de ameaça na vida; trabalhar com situações de frustração; lidar com a ansiedade.

**Objetivos de ensino:** Desenvolver habilidades emocionais para lidar com frustração e ansiedade; exercitar situações de ameaça na vida

**Carga horária sugerida:** 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas e momentos de reflexão em família).

## 1. CONTEXTUALIZAÇÃO

### CIBERSEGURANÇA: QUAIS SÃO AS 3 MAIORES AMEAÇAS DO MUNDO DIGITAL?

No mundo digital, também vale o ditado que diz ser melhor prevenir do que remediar. A Sputnik Brasil ouviu um especialista em tecnologia da informação sobre os cuidados necessários na internet.

**Ransomware:** Este ataque é uma espécie de sequestro virtual. O ransomware pega os seus dados e toma conta do seu sistema até que um resgate seja pago. Além de oferecer perigo a indivíduos, ataques deste tipo já foram registrados em empresas e órgãos públicos - e até mesmo na usina nuclear de Chernobyl. Em 2017, um ataque global de ransomware atingiu 74 países e paralisou por algumas horas os sites do Tribunal de Justiça e do Ministério Público de São Paulo.



**Phishing:** Cuidado com os lugares em que você clica. O phishing é um golpe que tenta enganar o usuário ao fazê-lo clicar em um link que parece legítimo, mas que pode comprometer sua segurança. A intenção é, desta forma, conseguir dados sigilosos, como cartão de crédito e número da conta corrente.

**Cryptojacking:** Seu computador pode estar sendo usado para enriquecer outra pessoa sem que você saiba. Como as criptomoedas demandam muita energia e capacidade de processamento para serem geradas, este tipo de crime virtual faz com que seu computador seja usado para gerar moedas digitais para um terceiro.



Cuidados de segurança digital : Renato Marinho é chefe de pesquisas da Morphus Lab e recomenda que os usuários devem ter um antivírus ativo, fazer cópias de seus arquivos, ter cuidado ao instalar aplicativos e atenção ao clicar em links — além de navegar na internet com "atenção redobrada".

Para saber mais, leia a matéria completa: [www.jb.com.br/ciencia\\_e\\_tec/2019/09/1016754-ciberseguranca--quais-sao-as-3-maiores-ameacas-do-mundo-digital.html](http://www.jb.com.br/ciencia_e_tec/2019/09/1016754-ciberseguranca--quais-sao-as-3-maiores-ameacas-do-mundo-digital.html)

## EXERCÍCIOS – REFLITA E RESPONDA:

Após ler o texto Cibersegurança: quais são as 3 maiores ameaças do mundo digital, responda em seu caderno as perguntas a seguir:

1. Quais ameaças digitais são apresentadas no texto? Liste e explique todas elas.
2. O que você compreendeu pelo conceito de “ameaças do mundo digital”?
3. Quais tipos de cuidados são apresentados aos usuários para evitar tais ameaças?
4. Você já vivenciou algum tipo de ameaça virtual? Descreva como foi a experiência e quais seus sentimentos e reações frente à situação.
5. Em sua casa, vocês utilizam recursos para evitar os ataques virtuais? Quais são eles?

## 2. ATIVIDADE – JOGANDO MÍMICA

Para jogar Mímica vocês utilizarão somente folhas, caneta e um saco opaco.

**Objetivo do jogo:** Ser o jogador a acumular mais pontos ao final das rodadas. Jogo para 2 a 8 jogadores.

**Regras do jogo:** Para iniciar o jogo, os participantes definirão um tema a ser trabalhado, dentre eles: filme, série, banda/cantor, ator/atriz, novela, música e personalidade. Em seguida, todos os jogadores devem escrever nomes relacionados com este tema em pequenos papéis, que serão dobrados e colocados dentro de um saco opaco para o sorteio nas rodadas. Em cada rodada, um dos jogadores fará a apresentação, em formato de mímica, não devendo ser dita qualquer palavra em hipótese alguma. Os demais jogadores tentarão adivinhar o que a mímica representa.

**Pontuação:** Para cada acerto da apresentação da mímica, o jogador ganha um ponto. Para cada erro, perde um ponto. Ao final das partidas, quem tiver maior pontuação vence o jogo.

### Habilidades desenvolvidas com o jogo:

- Explorar a socialização;
- Exercitar e aperfeiçoar suas emoções;
- Estimular a criatividade;
- Aprimorar as habilidades gestuais e teatrais.

Enquanto vocês jogam, é fundamental utilizarem o **Método do Semáforo**. Através dele, vocês podem refletir antes de dar um palpite, controlando a impulsividade e evitando perder pontos.

Lembre-se de parar e prestar atenção no entorno; cuidado com a impulsividade; ter clareza do entorno da situação; preparar-se para a ação e eleger alternativas; checar e agir; atuar com firmeza.



### 3. REFLEXÕES EM FAMÍLIA

Na aula de hoje trabalhamos com alguns temas importantes, como o controle de impulsividade e estímulo da criatividade, tanto no jogo “Mímica” quanto com as ameaças no espaço virtual. Agora você vai refletir com os seus familiares sobre as ameaças vividas durante o período de isolamento, seja no âmbito econômico, social, emocional, físico, dentre outros.

Conforme tabela abaixo, vocês listarão 7 tipos de ameaças que estão vivendo neste período de pandemia mundial e como estão agindo para lidar com estas ameaças:

Ameaças vividas durante a pandemia	Ações positivas para enfrentar a ameaça	Ações negativas para lidar com a ameaça



**COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!**

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.  
MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!