KIT DE ATIVIDADES PARA IMPRIMIR

Guardiões da Rede

Segurança na internet para crianças de 6 a 10 anos





✋ Para e conta para um adulto!

Para os adultos

Este kit acompanha a série **Guardiões da Rede**, da und3r networks, no YouTube. Ele é para fazer junto: a conversa vale mais que a folha preenchida.

Como usar

- Uma atividade por dia já é ótimo. Comece pelas que combinam com o episódio que vocês assistiram.
- Imprima colorido ou em preto e branco: as páginas funcionam das duas formas.
- Elogie quando a criança disser "eu contaria para um adulto". É essa a atitude que queremos fortalecer.
- **Nada de senha de verdade no papel.** A página de senha é só para treinar a ideia.
- A página de combinados é para ficar na geladeira, assinada por todos.

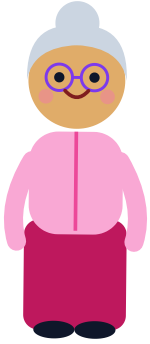
A regra de todos os episódios: ✋ para e conta para um adulto sempre que algo na tela parecer estranho, der medo ou pedir segredo.

Referências usadas nos roteiros

- Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP): orientações sobre tempo de tela por idade
- Guia Crianças, Adolescentes e Telas (governo federal, 2025)
- SaferNet Brasil: materiais de cidadania digital
- ECA Digital (Lei 15.211/2025)

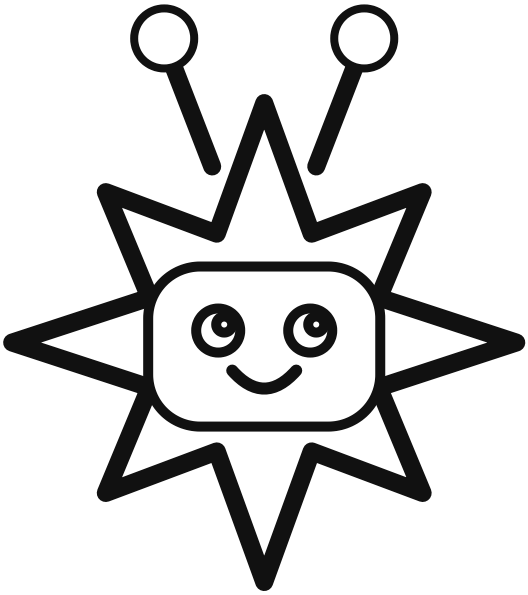
Essas instituições não produziram nem aprovaram este material. Usamos as orientações delas como referência.

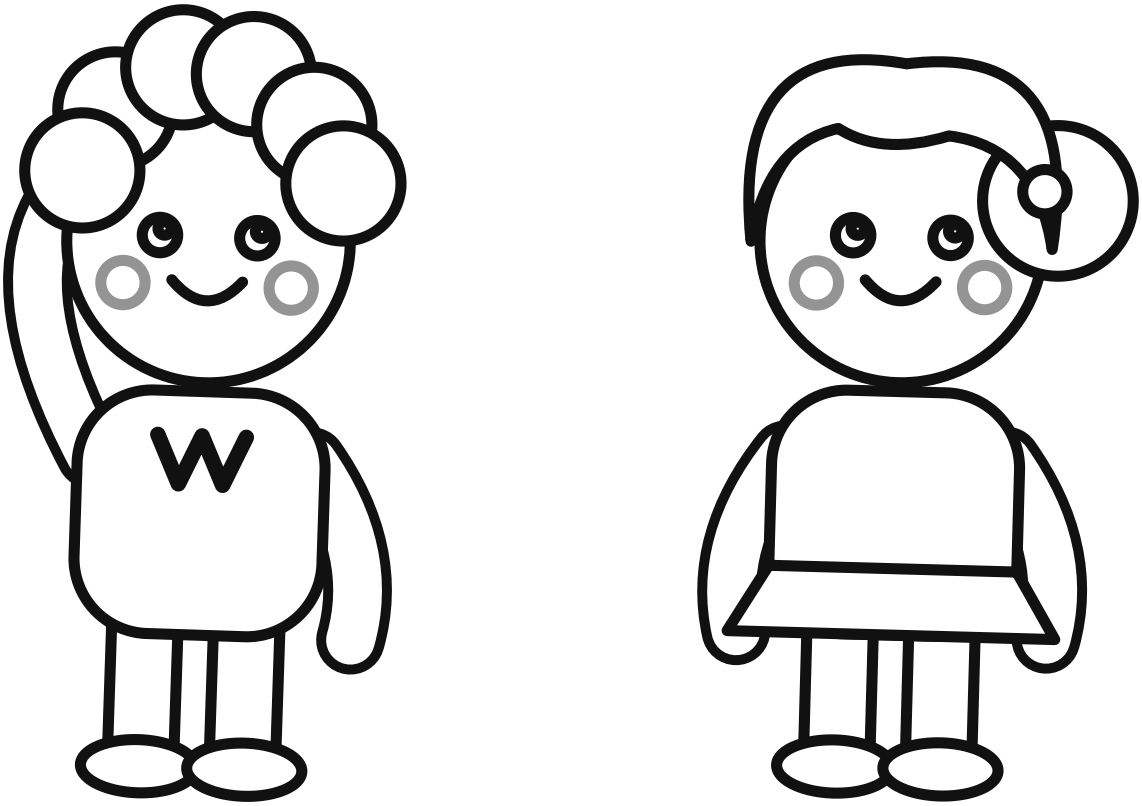
Gabarito de "Pode ou para e conta?" está no rodapé da própria página, de cabeça para baixo.



Pinte os Guardiões da Rede!

Sparky, a faísca de internet, Théo e Lía. Use as cores que você quiser.





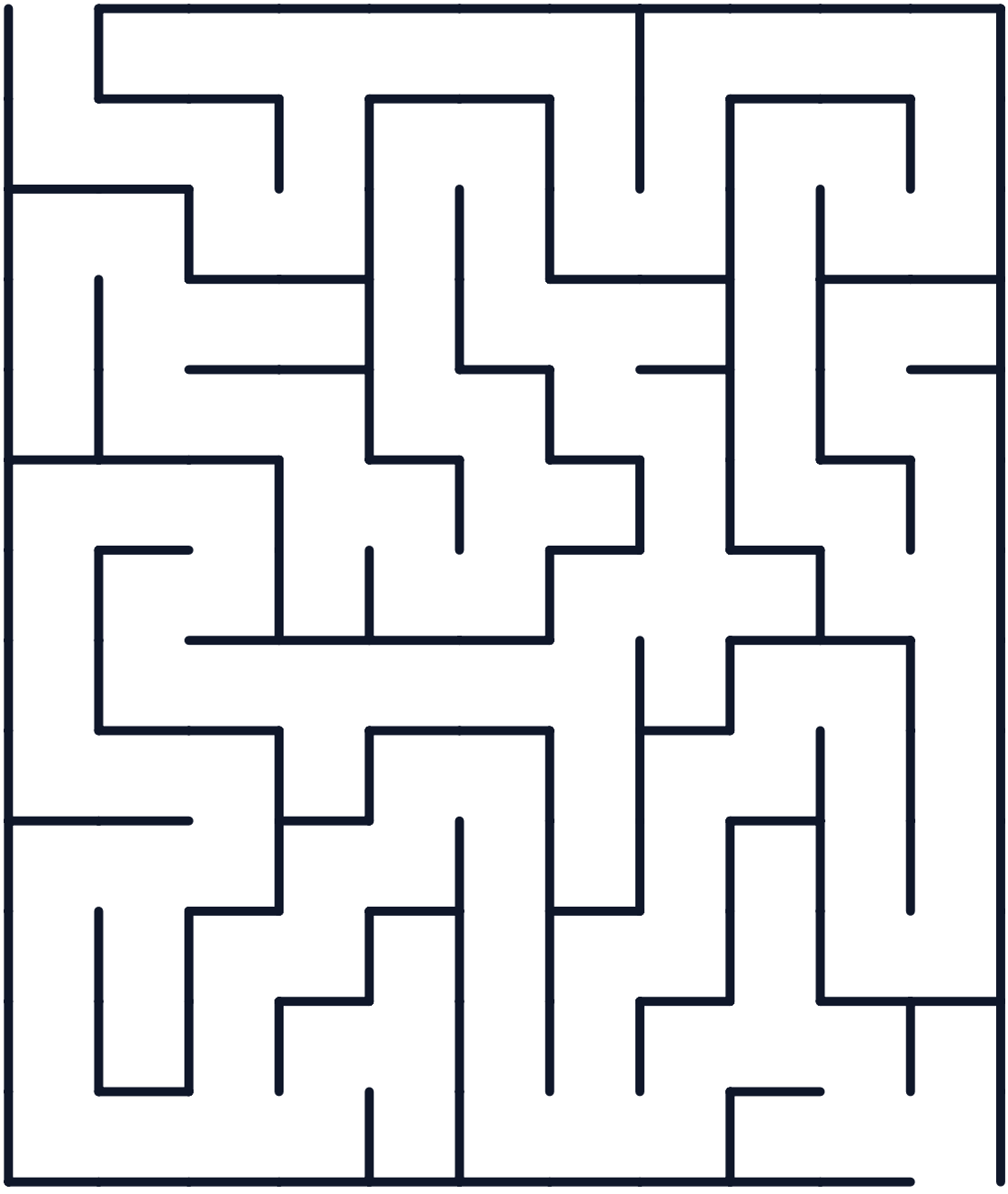
PARA E CONTA PARA UM ADULTO!

Labirinto: leve o Théo até a Vó Rosa

O Théo recebeu uma mensagem estranha no jogo. Ajude ele a encontrar um adulto de confiança!



← INÍCIO: entre por aqui ↓



CHEGADA: saia por aqui ↑



Pode ou para e conta?

Leia cada situação com um adulto e pinte a bolinha certa.

1	Um “amigo” do jogo pediu a sua senha.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
2	Você quer criar uma senha com a ajuda de um adulto.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
3	Alguém que você só conhece pela internet pediu uma foto sua.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
4	Apareceu: “Moedas grátis! Clique aqui!”	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
5	Jogar no horário que você combinou com a família.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
6	Uma mensagem deixou você com medo.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
7	Mostrar a foto para um adulto antes de postar.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
8	No grupo, estão zoando um colega.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
9	Mandar uma mensagem gentil para um amigo.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta
10	Alguém pediu para você guardar um segredo da internet.	○ ✅ Pode	○ ✋ Para e conta

Gabarito: 1: para e conta · 2: pode · 3: para e conta · 4: para e conta · 5: pode · 6: para e conta · 7: pode · 8: para e conta · 9: pode · 10: para e conta

Caça-palavras do Guardião

Encontre as 12 palavras. Elas estão na horizontal (→) e na vertical (↓).

P	A	U	S	A	U	J	A	G	F	N	V
U	D	B	E	G	P	F	O	T	O	I	A
V	L	J	N	C	C	C	G	U	H	C	A
A	J	U	D	A	V	M	M	V	A	O	G
B	R	I	N	C	A	R	P	E	M	N	E
U	R	U	E	J	O	G	O	N	I	T	N
F	E	J	H	V	H	G	F	T	G	A	T
G	N	R	V	T	E	L	A	S	O	C	I
O	A	D	U	L	T	O	B	E	D	D	L
B	S	E	G	U	R	O	S	N	I	H	N
I	O	V	R	J	S	F	C	H	E	H	R
T	V	V	C	I	G	G	A	A	C	I	O

- ☐ SENHA
- ☐ ADULTO
- ☐ CONTA
- ☐ PAUSA
- ☐ SEGURO
- ☐ AMIGO
- ☐ TELA
- ☐ JOGO
- ☐ FOTO
- ☐ AJUDA
- ☐ GENTIL
- ☐ BRINCAR



Treine uma senha divertida

Escolha uma palavra de cada coluna e junte com tracinhos. Fica difícil de adivinhar e fácil de lembrar!

🐾 Bicho	🏃 Ação	🌈 Lugar	🎨 Cor
gato	pula	nuvem	azul
tatu	dança	lua	roxo
pato	voa	praia	verde
sapo	nada	bolo	laranja
urso	corre	foguete	rosa
peixe	canta	árvore	dourado

Minha senha de treino:

_____ - _____ - _____ - _____

Exemplo: gato-pula-nuvem-azul

🪥 Senha é como escova de dente: não se empresta!

Esta aqui é só de treino. A senha de verdade você cria com um adulto, e ela não fica escrita nesta folha.



Meu adulto de confiança

Desenhe aqui o adulto com quem você conversa quando algo na internet deixa você com medo. Depois mostre o desenho para ele!

desenhe aqui ✏️

Meus adultos de confiança são:

😟 **Deu medo? Conta! Ele está do seu lado.**

Combinados da nossa família

Preencham juntos e colem na geladeira. Combinado bom é aquele que todo mundo ajudou a fazer.

⏰ **Tela tem hora. Na nossa casa, a gente usa tela:**

🌳 **E brinca longe da tela:**

🛏️ **Na hora de dormir, as telas ficam:**

🛒 **Compras no jogo só com:**

📸 **Antes de postar uma foto, eu pergunto para:**

✋ **Se alguma coisa na tela me deixar com medo, pedir segredo ou pedir senha, eu paro e conto para um adulto.**

🔑 **Palavra-senha da família:** combinem uma palavra em voz alta e ensinem para os avós. Ela serve para confirmar que é mesmo alguém da família no telefone. **Não escrevam a palavra aqui.**

assinatura do Guardião

assinatura do adulto

Missões fora da tela

Cada episódio termina com uma missão. Cumpriu? Marque o quadrinho e pinte a estrela!

- ☆ **Missão 1.** Criar uma senha divertida com um adulto ☐
- ☆ **Missão 2.** Combinar quem são os meus adultos de confiança ☐
- ☆ **Missão 3.** Desenhar o meu adulto de confiança e mostrar para ele ☐
- ☆ **Missão 4.** Combinar as regras de compra no meu jogo favorito ☐
- ☆ **Missão 5.** Escolher com um adulto uma foto que pode ir para a internet e uma que fica só na família ☐
- ☆ **Missão 6.** Mandar uma mensagem gentil para alguém ☐
- ☆ **Missão 7.** Combinar uma palavra-senha da família e ensinar para os avós ☐
- ☆ **Missão 8.** Montar o combinado de tela da família ☐

CERTIFICADO

Guardião da Rede



Este certificado é de

_____

que aprendeu as regrinhas de ouro da internet e sabe que, quando algo parece estranho, **para e conta para um adulto**.

_____ _____

data assinatura do adulto





und3r networks

Assista à série
Guardiões da Rede

Episódios curtos para assistir em família, um tema por vez:
senha, desconhecidos, medo, brindes falsos, fotos, gentileza, golpes e tempo de tela.

▶️ YouTube: **@und3rnetworks** · playlist “Guardiões da Rede”



Material educativo para famílias e escolas.
A und3r networks é uma empresa de TI de Belo Horizonte que atende todo o Brasil.
📲 WhatsApp (31) 97118-9887 · 💼 linkedin.com/company/und3rnetworks