



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



UME: EDMEA LADEVIG

TERMO 1/2/3/4 - EJA

COMPONENTE CURRICULAR: Língua Portuguesa

PROFESSOR(A): Marcia Regina Santos de Oliveira

PERÍODO DE: 16 a 30/11

Habilidade(s): EF69LP03A; EF69LP03D; EF69LP14.

**ROTEIRO DE ATIVIDADES**

Oi, gente!

Vamos para a nossa última atividade de 2020?

Dúvidas: entrar em contato pelo grupo do whatsapp da sala.

Entrega da atividade: fotos das respostas no grupo da sala ou  
no email: [marciareginaoliveira@educa-santos.sp.gov.br](mailto:marciareginaoliveira@educa-santos.sp.gov.br)

Leia o texto a seguir:

**OS IMPACTOS DAS MÍDIAS SOCIAIS NA JUVENTUDE**

Psicólogos, psiquiatras e especialistas alertam que o uso das redes sociais pode ser viciante e suas consequências, as mesmas de qualquer outra dependência: ansiedade, dependência, irritabilidade, falta de autocontrole. Diante dessa conjuntura cada vez há mais vozes que questionam: As redes sociais são um problema real? As redes sociais fazem parte de nossas vidas, ocupam um expressivo tempo de nossos dias, se tornaram muito mais do que ambientes de encontros e conversas, mas são canais

de entretenimento, de comunicação, de mídia, de marketing, de atendimento e relacionamento. Somos seres conectados, digitais e sociais, isso é inegável. **VANTAGENS** As redes sociais possibilitam muitas atividades positivas e facilitam a vida de pessoas e instituições, elas criaram espaços para novos tipos de negócios, novos empregos, novas formas de comunicação. Uma das grandes vantagens é a comunicação instantânea que as redes sociais oferecem. Podemos compartilhar informações, notícias, eventos muito rapidamente, os acontecimentos do mundo podem ser acompanhados e divulgados em tempo real. Por meio das mídias digitais, podemos encontrar pessoas, grupos e assuntos que nos interessam, podemos fazer amigos ou reencontrar pessoas que fizeram parte de nossas vidas em algum momento. Podemos encontrar trabalhos, estabelecer ligações profissionais, podemos também divulgar nosso trabalho, mostrar nossas habilidades, vender produtos. **DESVANTAGENS** Uma desvantagem que provavelmente todos nós sentimos com as redes sociais é a perda de concentração, e a procrastinação. São tantas informações, tantas novidades o tempo todo, que muitas vezes acessamos uma rede social por um fim específico e nos perdemos em outras coisas que nos chamaram a atenção. Se não mantermos o foco, podemos perder horas navegando e deixamos de fazer atividades que são mais importantes no nosso dia a dia. Podemos atrasar trabalhos, ou gastar horas com assuntos que não nos estão acrescentando. Além disso, muitas vezes nos esquecemos da nossa vida 'real', nos tornamos seres muito sociais nos meios digitais e ao mesmo tempo nos fechamos para as pessoas que convivem conosco no dia a dia. Por isso, é importante saber usar as redes sociais com moderação e ter foco e bom senso. **COMO PREVENIR A DEPENDÊNCIA DAS REDES SOCIAIS** Assim como acontece com todas as dependências, prevenir é mais fácil do que remediar. Neste sentido, existem algumas práticas simples que são muito eficientes para evitar esse uso excessivo das redes sociais que acaba desencadeando a dependência. Entre as mais eficientes se encontram as seguintes: - Estabelecer um tempo mínimo de 15 minutos entre conexões. - Prescindir do celular em momentos-chave do dia (café da manhã, almoço ou jantar). - Desativar as notificações automáticas. - Ativar o modo silencioso do celular e não utilizá-lo, nem como relógio, nem como despertador, para evitar a tentação. - Estabelecer um tempo mínimo por dia para desenvolver atividades totalmente desconectadas - como

praticar esporte, ler ou ouvir música. - Reduzir o número de amigos nas redes sociais. - Eliminar aplicativos e abandonar grupos de WhatsApp prescindíveis.

#### ATIVIDADES SOBRE O QUE VOCÊ APRENDEU

1. Quais são as consequências do uso excessivo das mídias sociais?

---

---

2. Cite algumas vantagens e desvantagens das mídias sociais.

---

---

3. Você usa as redes sociais para se relacionar com as pessoas frequentemente? Em sua opinião, o tempo que você destina por dia para a utilização das redes de relacionamento são excessivos? Por quê?

---

---

4. Você já se imaginou passar uma temporada sem internet? Diante de um fato como esse, que outras atividades você desenvolveria para substituir o tempo hoje destinado às mídias sociais?

---

---

5. Para você, qual a melhor medida a ser adotada por alguém que faz uso exacerbado das mídias e que deseja diminuir tal atividade?

---

---