



UME AYRTON SENNA

ANO: 8º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: Ensino Religioso

PROFESSORES: Heleneide Rocha Azevedo

PERÍODO DE 06/11 A 19/11

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**  
**ENSINO RELIGIOSO – 8º/9º ANO**

APOSTILA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"><li>Atividade elaborada pela professora disponível no google sala de aula.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realizar a atividade disponível no google sala de aula no campo "Atividade" da disciplina Ensino Religioso.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Querido (a) aluno (a), procure se dedicar aos estudos para continuar tendo um bom desempenho e/ou melhorar seu rendimento em Ensino Religioso.</li><li>Acesse o google sala de aula. Na aba "atividade" no campo de Ensino Religioso você irá encontrar o exercício referente a unidade.</li><li>Leia com atenção a atividade a seguir e responda.</li><li>Tire as suas dúvidas nos plantões no Google sala de aula.</li></ul> <p>Bons estudos!</p>

**Atividade**

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?

---