

ATIVIDADE SOBRE REDES SOCIAIS

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

REDES SOCIAIS



As redes sociais são plataformas digitais que permitem a interação entre pessoas, compartilhamento de conteúdo e conexões baseadas em interesses ou objetivos comuns. Elas proporcionam o compartilhamento de conteúdo como textos, imagens e vídeos, desempenhando um papel central na comunicação e disseminação de informações. As redes sociais são espaços importantes para compartilhar informações, debater ideias e fazer contatos, influenciando a forma como as pessoas se comunicam e acessam conteúdo hoje em dia. Existe uma variedade de redes sociais, dentre elas podemos citar: Facebook, Instagram, X (Twitter), LinkedIn, TikTok, WhatsApp, YouTube e Pinterest estão entre as redes sociais mais populares.

Vantagens e desvantagens

As redes sociais se tornaram uma parte essencial da vida cotidiana para bilhões de pessoas ao redor do mundo. Elas oferecem uma oportunidade para se conectar, compartilhar experiências, e até mesmo formar novas amizades. No entanto, elas também têm um impacto significativo nos comportamentos e nas relações sociais, tanto positivas quanto negativas.

O Impacto das Redes Sociais na Comunicação e nas Relações Pessoais

Conexões Imediatas

As redes sociais aproximam pessoas distantes, facilitando o compartilhamento de momentos e o fortalecimento dos laços afetivos.

Relações Superficiais e Isolamento Social

Apesar da conexão constante, as interações podem ser rasas, levando à solidão e ao afastamento social e emocional.

Influência das Redes Sociais na Autoestima

Comparação Social e Insegurança

As comparações com vidas idealizadas nas redes causam insegurança e ansiedade, incentivando a busca por validação.

Padrões de Beleza e Pressão Estética

Imagens editadas criam padrões irreais de beleza, levando a comportamentos perigosos e problemas de autoestima.

O Efeito das Redes Sociais na Saúde Mental

Ansiedade e Estresse

A exposição constante e o medo de perder algo aumentam a ansiedade e o estresse, criando uma pressão contínua.

Depressão e Solidão digital

O uso excessivo das redes está ligado ao aumento de sentimento de tristeza e solidão, principalmente quando as interações são superficiais

Refletindo



As redes sociais têm bastante influência sobre os comportamentos e interações sociais humanas, afetando desde a comunicação até a saúde mental e a percepção de si mesmo. Embora ofereçam benefícios, como conectividade e a disseminação de informações, também trazem desafios significativos, como a comparação social, a manipulação de imagens e a propagação de notícias falsas. Ao adotar práticas saudáveis, como estabelecer limites, buscar conexões reais e cultivar uma visão equilibrada de si mesmo, é possível mitigar os efeitos negativos das redes sociais e utilizar essas ferramentas de maneira mais consciente e positiva.

Referência:

<https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/redes-sociais.html>
<https://draanabeatriz.com.br/os-impactos-das-redes-sociais-na-vida-social/>

Adaptado por **Tudo Sala de Aula**

Atividades

1. Qual é o principal assunto abordado no texto?

2. Observe as imagens e responda.



<https://www.criatives.com.br/wp-content/uploads/2021/03/filtros-nas-fotos-capa.jpg>

Segundo o texto, o uso de filtros nas redes sociais pode influenciar negativamente porque

- a) mostram uma beleza real por meio do uso de filtros, fazendo parecer que é possível atingir um padrão estético artificial.
- b) incentivam a busca por padrões estéticos reais e verdadeiros.
- c) apresentam padrões irreais de beleza, muitas vezes editados por inteligência artificial.
- d) fortalecem a autoestima das pessoas através de efeitos de aplicativos.

3. O que são redes sociais?

4. Para que serve as redes sociais?

5. Observe o texto para responder à questão.



Qual a crítica apresentada na charge?

6. Observe o gráfico para responder à questão.



De acordo com o gráfico acima, qual é a rede social mais popular no mundo?

- a) Whatsapp.
- b) Facebook.
- c) You Tube.
- d) Instagram.

7. Ligue os símbolos das redes sociais às suas funcionalidades.



a) Rede usada para conversar, postar fotos e notícias. Muitas pessoas usam para saber novidades dos amigos.



b) Usado para compartilhar fotos e vídeos curtos. As pessoas também seguem perfis que gostam.



c) Aplicativo para mandar mensagens, áudios, fotos e fazer chamadas com amigos e família.



d) As pessoas escrevem mensagens curtas para dar opiniões, contar novidades ou comentar assuntos do dia.



e) Rede para ver e salvar ideias, como receitas, artes, decoração e desenhos.



f) Muito usado para ver e criar vídeos curtos, com músicas, danças, desafios e brincadeiras.



g) Um site para assistir vídeos de todos os tipos: desenhos, músicas, jogos, aulas e mais.

8. Identifique o nome de cada rede social abaixo e, em seguida, apresente um aspecto positivo e outro negativo das redes sociais.

Rede social	Positivo	Negativo

		
		
		

9. Observe a tirinha para responder às questões.



<https://www.tudosaladeaula.com/>

a) Explique com suas palavras a frase: “Às vezes, desconectar é a melhor forma de se reconectar com o mundo.”

b) Na história, o personagem apresenta algumas consequências do uso excessivo das redes sociais? Quais são?

10. Observe a charge para responder à questão.



<https://pt-static.z-dn.net/files/d36/af3384d1300af693968aae6a6d8771e6.png>

a) O que lhe chamou mais atenção no texto?

b) Como você acha que o garotinho se sentiu?

c) Qual mensagem o texto visa transmitir?

11. O uso excessivo das redes sociais pode trazer alguns problemas para a nossa saúde e bem-estar. No diagrama abaixo, procure as palavras que mostram essas consequências.

Ansiiedade – Estresse – Isolamento – Dependência – Insônia – Distração – Comparação - Vício - Tristeza – Solidão

I C Z F I E L A N S I E D A D E I C W N B I
S E K T S O S E G E E T E I S I S K N E N G
T I I F E A O R A N B R H I I T I F M B N B
R I T A S S T D D T D G R H R H I O H K T T
N T E D E P E N D Ê N C I A G R P H O T J U
T R D I V Í C I O D O C D T H I D L H G E Y
A I A H L O N N L R I I O I E S U N N I Y T
A S S O E S O D Y X D K G M F U I I L E N U
U T U O Ô X E W T R I I S T P S T P S S D E
S E E N L S N E N N S E L S O A H T L O O D
E Z I R N A W R O A T P F H E A R C N L A I
I A I N E R M O O O R S C A R E E A R I T O
O I S L A R U E A S A S S I S W C A Ç D T H
N D H B O U A I N S Ç L O S D E E S B Æ Y R
N D H I C B P E L T ã B E P N A E L Y O O B
P G S E E N A Y F N O R O R A O E E S M I G

12. O texto aborda a "comparação social" nas redes sociais. Você já se comparou com alguém por causa de algo que viu na internet? Como isso fez você se sentir? De que forma os padrões de beleza divulgados nas redes podem influenciar a autoestima e a vida das pessoas?



13. Quais atitudes podemos adotar para usar as redes sociais de forma mais saudável, de acordo com o texto?

ATIVIDADE EXTRA

Equilibrando meu tempo online

A tabela abaixo representa as 24 horas do seu dia. Agora, de forma equilibrada, organize sua rotina semanal, distribuindo o tempo que você passa nas redes sociais e o tempo dedicado à sua vida real — como estudos, descanso, lazer, alimentação, convivência com a família e outras atividades. Você consegue manter um bom equilíbrio entre o mundo virtual e o mundo real? Reflita!

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
05h am					
06h am					
07h am					
08h am					

09h am					
10h am					
11h am					
12h am					
13h pm					
14h pm					
15h pm					
16h pm					
17h pm					
18h pm					
19h pm					
20h pm					
21h pm					
22h pm					
23h pm					
00h					