ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

EXCESSO DE TELA E REDES SOCIAIS

Segundo um levantamento recente, cada brasileiro passa, em média, 9h30 por dia conectado às telas. Não por acaso, a palavra "brainrot" (que significa “podridão cerebral”, em tradução literal) foi eleita a palavra do ano de 2024 pelo dicionário Oxford, refletindo o estado de exaustão mental causado pelo consumo excessivo de conteúdos digitais. No Brasil, a palavra mais citada foi “ansiedade”, que também pode estar associada ao uso intensivo de redes sociais e ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão.

Regras e limites

- Evitar o uso de telas antes de dormir – a luz emitida pelos dispositivos pode prejudicar o sono.
- Estabelecer horários de uso – delimitar períodos para acessar redes sociais e evitar o uso durante as refeições.
- Desconectar após o horário comercial, especialmente para quem trabalha com tecnologia.
- Regras bem estabelecidas de uso para crianças e adolescentes – evitar telas para crianças menores de cinco anos, monitorar conteúdo e tempo para crianças de seis a 12 anos e abrir diálogos sobre segurança online e limite de tempo de uso das redes para os adolescentes.

Educação digital

A educação digital é essencial para ajudar crianças, adolescentes e adultos a entenderem os riscos do uso prolongado das telas e, ao mesmo tempo, os benefícios de um consumo saudável. O objetivo não é demonizar a tecnologia, mas ensinar a usá-la de forma equilibrada.

Alternativas saudáveis para minimizar o uso excessivo de telas. Além de definir limites, é fundamental buscar atividades que promovam bem-estar, como:

- Praticar exercícios físicos e atividades ao ar livre.
- Estimular o contato presencial com amigos e familiares.
- Desenvolver hobbies que não envolvam o uso de tecnologia.

Refletindo

As redes sociais são apenas um recorte da realidade, que pode causar sensação de inadequação ao transmitir a ideia de que todos estão bem o tempo todo. Esse recorte pode gerar sintomas ansiosos e depressivos, reforçando a necessidade de uma relação mais consciente com o ambiente digital. Se você sente que o uso das redes está prejudicando sua vida pessoal, considere buscar ajuda de um profissional. Aprender a equilibrar o uso de telas é um passo importante para preservar a saúde mental em um mundo cada vez mais digital.

Fonte: static.wixstatic.com/media (Adaptado)

Atividades

1. Identifique o item que apresenta corretamente o significado de excesso de tela.
a) Prática regular de atividades tecnológicas diárias.
b) Uso equilibrado da exposição de tecnologia digital.
c) Uso moderado de redes sociais em aparelho eletrônico.
d) Uso prolongado e desregulado de dispositivos eletrônicos.

Observe a imagem abaixo e responda às questões 2 e 3.

Fonte: hospitalsiriolibanes.org.br

2. A expressão “brain rot” foi eleita a Palavra do Ano de 2024 pelo Dicionário Oxford. O que essa expressão significa e a que comportamento contemporâneo ela está relacionada?

_____
_____
_____
_____

3. Considerando o contexto brasileiro, qual expressão em português apresenta sentido semelhante ao de “brain rot”?

_____
_____
_____
_____

4. Cite alguns cuidados que devemos ter ao utilizar telas.

_____
_____
_____
_____
_____

Leia o texto abaixo e responda.

Fonte: Reproduação/instagram.com

5. A situação apresentada está relacionada principalmente ao fato de que o uso excessivo de telas pode
a) melhorar a qualidade do sono e aumentar o relaxamento.
b) estimular o sistema nervoso e dificultar o descanso.
c) desacelerar o funcionamento do cérebro durante o sono.
d) aumentar a necessidade de atividade física após o uso do celular.

6. Qual o objetivo da educação digital?

_____
_____

7. Indique as atividades que promovem o bem-estar e contribuem para a redução do uso excessivo de telas.

_____
_____
_____

8. Leia a charge e responda.

Fonte: portuguescompartilhadoblog.com.br

A situação apresentada infere uma crítica relacionada ao comportamento diante das tecnologias digitais. Nesse contexto, a tirinha sugere que
a) o acesso à informação digital pode substituir experiências de leitura com material físico.
b) o uso contínuo do celular pode levar à valorização do meio digital em detrimento de outras experiências.
c) a tecnologia amplia as possibilidades de pesquisa digital e exige critérios para selecionar os livros.
d) os recursos digitais podem favorecer diferentes formas de acesso ao conhecimento e à comunicação.

9. Qual a principal crítica presente na charge abaixo?

_____
_____
_____

10. Faça uma autoavaliação sobre seu uso diário de telas.

a) Em média, quanto tempo por dia você utiliza dispositivos eletrônicos, como celular, computador, tablet ou televisão?

_____
_____

b) Quais são as principais atividades que você realiza durante esse tempo?

_____
_____
_____

c) Em quais momentos do dia você costuma utilizar mais as telas?
( ) Manhã
( ) Tarde
( ) Noite

d) Você considera que seu tempo de uso de telas interfere em outras atividades do seu dia? Explique.

_____
_____
_____
_____

e) Que atitude você poderia adotar para tornar seu uso de telas mais equilibrado?

_____
_____
_____
_____

Tudo Sala de Aula

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.
ACESSE	ENTRE	SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.