



PRÁTICA DE LEITURA

Leitura Crítica



SUMÁRIO

- **Inteligência Artificial: Ajuda ou Atalho?**

Texto, Questões, Gabarito

- **O Celular na Sala de Aula**

Texto, Questões, Gabarito

- **Redes Sociais e a Formação de Opiniões**

Texto, Questões, Gabarito

- **O Desafio de Equilibrar o Mundo Digital**

Texto, Questões, Gabarito

- **O Desperdício de Alimentos**

Texto, Questões, Gabarito

- **Redes Sociais e a Busca pela Perfeição: Conexão ou Pressão?**

Texto, Questões, Gabarito

- **Jogos Eletrônicos: Diversão Saudável ou Vício Digital?**

Texto, Questões, Gabarito

- **Cigarros Eletrônicos: Inofensivo ou Novo Vício?**

Texto, Questões, Gabarito

- **Fast Fashion e o Consumo Juvenil: Tendência Passageira ou Impacto Ambiental?**

Texto, Questões, Gabarito

- **Alimentação Saudável: Escolha Consciente ou Pressão dos Ultraprocessados?**

Texto, Questões, Gabarito

Prática de Leitura

Leitura Crítica

A leitura é uma prática fundamental para o desenvolvimento intelectual, social e cultural dos alunos. **Por meio dela, o estudante amplia seu vocabulário, seus conhecimentos e sua capacidade de compreender diferentes realidades.**

Por isso, é importante que a leitura esteja presente de forma constante nas práticas pedagógicas.

As práticas de leitura possibilitam ao aluno entrar em contato com diferentes textos, ideias, opiniões e pontos de vista. Entretanto, ler não significa apenas identificar informações ou compreender aquilo que está escrito. É necessário também refletir sobre as ideias apresentadas e perceber as intenções presentes no texto.

Nesse sentido, **a leitura crítica** desempenha um papel fundamental na formação dos estudantes.

Por meio dela, o aluno é estimulado a questionar, analisar, comparar informações e construir suas próprias conclusões. Dessa forma, a leitura contribui diretamente para o desenvolvimento do senso crítico. Um aluno que desenvolve o senso crítico não aceita todas as informações de maneira passiva.

Ele aprende a questionar aquilo que lê, verificar informações e posicionar-se diante de diferentes situações. Essa habilidade é especialmente importante em uma sociedade marcada pelo grande volume de informações disponíveis.

Notícias, opiniões e conteúdos circulam diariamente, exigindo cada vez mais atenção e capacidade de análise. Por isso, a escola tem um papel importante na formação de leitores capazes de interpretar e avaliar aquilo que leem. As práticas de leitura devem, portanto, estimular não apenas a compreensão, mas também a reflexão e o posicionamento.

Pensando nisso, o questionário deste material foi elaborado com o objetivo de desenvolver a leitura crítica dos alunos. As questões foram pensadas para levar o estudante a interpretar, refletir, inferir e relacionar as informações apresentadas. Além disso, algumas questões permitem que o aluno expresse sua opinião e apresente argumentos sobre o tema discutido.

Assim, o questionário torna-se uma ferramenta para transformar a leitura em uma oportunidade de reflexão e construção de conhecimento. Dessa maneira, cada prática de leitura pode contribuir para formar alunos mais atentos, reflexivos, críticos e capazes de posicionar-se diante do mundo.

Texto: Inteligência Artificial: Ajuda ou Atalho?

1. A inteligência artificial já faz parte do cotidiano de muitas pessoas, inclusive dos estudantes. 2. Com poucos comandos, uma ferramenta de IA pode explicar um conteúdo, resumir um texto ou sugerir ideias para uma atividade. 3. Diante dessas possibilidades, muitos estudantes passaram a utilizar a tecnologia como apoio nos estudos. 4. Quando utilizada de maneira adequada, a inteligência artificial pode facilitar a compreensão de assuntos considerados difíceis. 5. Um estudante, por exemplo, pode pedir uma explicação diferente sobre determinado conteúdo quando não consegue compreendê-lo. 6. Também pode utilizar a ferramenta para tirar dúvidas, organizar ideias ou revisar um texto que escreveu. 7. Entretanto, nem todo uso da inteligência artificial contribui realmente para a aprendizagem. 8. Alguns estudantes utilizam essas ferramentas para realizar atividades inteiras sem ler, pesquisar ou pensar sobre o assunto. 9. Nesse caso, a tecnologia deixa de ser um recurso de aprendizagem e passa a funcionar como um atalho. 10. O problema é que receber uma resposta pronta não significa necessariamente compreender o conteúdo. 11. Aprender exige esforço, questionamento, tentativa, erro e capacidade de construir o próprio conhecimento. 12. Além disso, as ferramentas de inteligência artificial podem apresentar informações incorretas ou incompletas. 13. Por isso, o estudante não deve acreditar automaticamente em tudo o que recebe como resposta. 14. É necessário comparar informações, consultar outras fontes e avaliar se aquilo que foi apresentado faz sentido. 15. Essa atitude é ainda mais importante em uma época em que textos, imagens, vídeos e até vozes podem ser produzidos ou modificados por tecnologias digitais. 16. Nesse cenário, saber pesquisar e verificar informações tornou-se uma habilidade cada vez mais importante. 17. A escola também enfrenta o desafio de orientar os estudantes sobre quando e como utilizar a inteligência artificial. 18. Proibir completamente a tecnologia pode não preparar os jovens para uma sociedade em que essas ferramentas estarão cada vez mais presentes. 19. Por outro lado, permitir seu uso sem regras pode favorecer a dependência e diminuir a participação do estudante no próprio processo de aprendizagem. 20. O caminho pode estar em ensinar o uso consciente, ético e responsável dessas ferramentas. 21. O estudante precisa compreender que a inteligência artificial pode ajudá-lo, mas não deve pensar por ele. 22. A tecnologia pode sugerir uma ideia, mas cabe ao estudante analisar, questionar e tomar suas próprias decisões. 23. Dessa forma, utilizar inteligência artificial não precisa significar deixar de aprender. 24. O verdadeiro desafio é transformar a tecnologia em uma ferramenta que amplie o conhecimento, e não em uma maneira de evitar o esforço de aprender. 25. Afinal, uma resposta pronta pode resolver uma tarefa, mas somente a aprendizagem desenvolve a capacidade de pensar.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. O texto apresenta possibilidades positivas e negativas para o uso da inteligência artificial nos estudos. Cite uma possibilidade positiva e uma possibilidade negativa apresentadas no texto.

3. Na linha 9, o texto afirma que a tecnologia pode funcionar como um “atalho”. O que essa expressão significa no contexto do texto?

4. Na sua opinião, utilizar a inteligência artificial para responder a uma atividade sem compreender o conteúdo significa que o estudante realmente aprendeu? Justifique sua resposta.

5. Segundo o texto, por que o estudante não deve acreditar automaticamente em todas as respostas fornecidas por uma ferramenta de inteligência artificial?

6. Imagine que sua escola permita o uso de inteligência artificial para realizar trabalhos. Que duas regras você considera importantes para evitar que os estudantes simplesmente copiem as respostas?

Leitura Crítica

7. O texto afirma, na linha 21, que “a inteligência artificial pode ajudá-lo, mas não deve pensar por ele”. Explique o que essa afirmação significa.

8. Um estudante afirma: “Se a inteligência artificial consegue fazer uma atividade por mim, não preciso mais estudar aquele conteúdo.” Essa opinião está de acordo com as ideias apresentadas no texto? Explique por quê.

9. Imagine que você precise convencer um colega a utilizar a inteligência artificial de maneira responsável nos estudos. Cite dois argumentos retirados do texto que poderiam ajudá-lo nessa tarefa.

10. O texto apresenta uma possível solução para o uso da inteligência artificial na escola. Qual é essa solução? Você considera essa proposta adequada? Justifique sua resposta.

11. Você já utilizou alguma ferramenta de inteligência artificial para estudar, pesquisar, tirar dúvidas ou realizar alguma atividade? Conte como foi essa experiência e diga se, na sua opinião, a ferramenta ajudou ou atrapalhou sua aprendizagem.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre o uso da inteligência artificial pelos estudantes. Você é a favor, contra ou a favor com algumas regras? Apresente uma justificativa para sua opinião.

Leitura Crítica

Gabarito

1. O uso da inteligência artificial nos estudos.
2. **Positiva:** ajuda a compreender conteúdos. **Negativa:** pode incentivar a cópia de respostas.
3. Usar a IA para evitar o esforço de aprender.
4. Não. Resposta pronta não significa aprendizagem.
5. Porque a IA pode apresentar informações incorretas ou incompletas.
6. **Resposta pessoal.** Ex.: não copiar respostas e verificar as informações.
7. A IA deve ajudar, mas não substituir o pensamento do estudante.
8. Não. O estudante precisa compreender e aprender o conteúdo.
9. **Resposta pessoal.** Ex.: a IA ajuda a tirar dúvidas e organizar ideias.
10. Ensinar o uso consciente, ético e responsável da IA. Resposta pessoal quanto à opinião.
11. Resposta pessoal, considerando a experiência do aluno com a IA.
12. **Resposta pessoal. Sugestão:** Sou a favor do uso da inteligência artificial na escola, desde que seja utilizada com responsabilidade e como apoio aos estudos, e não para substituir o esforço do aluno.

Texto: O Celular na Sala de Aula

1. O celular se tornou um dos objetos mais presentes na vida dos estudantes. 2. Com ele, é possível conversar, pesquisar informações, assistir a vídeos e realizar diversas atividades. 3. Na escola, porém, o uso desse aparelho costuma provocar opiniões diferentes. 4. Alguns professores defendem que o celular pode ser uma ferramenta importante para a aprendizagem. 5. Em uma pesquisa, por exemplo, o estudante pode utilizá-lo para consultar mapas, dicionários ou outras fontes de informação. 6. Também pode fotografar uma experiência, registrar uma atividade ou produzir um vídeo educativo. 7. Nesses casos, o aparelho deixa de ser apenas uma forma de entretenimento e passa a ter uma finalidade pedagógica. 8. Por outro lado, existem estudantes que utilizam o celular durante a aula para acessar redes sociais ou jogos. 9. Quando isso acontece, a atenção pode ser desviada da explicação do professor e das atividades propostas. 10. Além disso, as notificações constantes podem dificultar a concentração, mesmo quando o estudante pretende apenas consultar uma informação. 11. Diante dessa situação, algumas escolas optam por proibir completamente o uso do celular durante as aulas. 12. Essa decisão pode facilitar o controle da turma, mas também pode impedir o aproveitamento de recursos tecnológicos úteis. 13. Outras escolas preferem estabelecer regras para determinar quando e como o aparelho pode ser utilizado. 14. Nesse modelo, o estudante aprende que possuir uma tecnologia não significa que deve utilizá-la o tempo todo. 15. A questão, portanto, não parece estar apenas no aparelho, mas na maneira como ele é utilizado. 16. Uma ferramenta pode contribuir para a aprendizagem quando existe um objetivo claro para seu uso. 17. Da mesma forma, pode prejudicar a aprendizagem quando é utilizada sem limites ou sem relação com a atividade realizada. 18. Por isso, professores e estudantes precisam participar da construção de regras que façam sentido para a realidade da escola. 19. Essas regras podem estabelecer momentos em que o celular deve permanecer guardado e outros em que poderá ser utilizado. 20. Também é importante ensinar os estudantes a avaliar as informações encontradas na internet. 21. Afinal, nem tudo o que aparece em uma tela é verdadeiro, confiável ou adequado. 22. Saber utilizar a tecnologia também significa saber questionar, comparar fontes e verificar informações. 23. Assim, o desafio da escola não é simplesmente permitir ou proibir o celular. 24. O maior desafio é preparar o estudante para utilizar a tecnologia com responsabilidade, equilíbrio e consciência. 25. Afinal, mais importante do que saber usar uma ferramenta é saber quando, por que e para que utilizá-la.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. O texto apresenta argumentos favoráveis e contrários ao uso do celular na escola. Cite um argumento favorável e um argumento contrário apresentados pelo autor.

3. Na linha 15, o texto afirma que “a questão [...] não parece estar apenas no aparelho, mas na maneira como ele é utilizado”. Você concorda com essa ideia? Justifique sua resposta com um argumento.

4. Imagine que sua escola decida proibir completamente o uso de celulares durante as aulas. Com base nas informações do texto, apresente uma possível vantagem e uma possível desvantagem dessa decisão.

5. Segundo o texto, por que simplesmente ter acesso à tecnologia não significa saber utilizá-la adequadamente?

6. Na sua opinião, quem deve ser responsável pela definição das regras sobre o uso do celular na escola: somente os professores, somente os estudantes ou ambos? Explique sua escolha.

Leitura Crítica

7. O texto afirma, na linha 21, que “nem tudo o que aparece em uma tela é verdadeiro, confiável ou adequado”. Por que essa afirmação é importante para os estudantes atualmente?

8. Se um estudante disser: “O celular sempre atrapalha a aprendizagem e nunca deveria ser utilizado na escola”, essa opinião está totalmente de acordo com o texto? Explique por quê.

9. Imagine que você precise convencer um colega a utilizar o celular de maneira responsável durante uma atividade escolar. Que dois argumentos retirados do texto você poderia utilizar?

10. O texto termina afirmando que é mais importante saber “quando, por que e para que” utilizar uma ferramenta do que simplesmente saber usá-la. O que essa afirmação significa para você? Desenvolva sua resposta relacionando-a ao uso da tecnologia na vida escolar.

11. Você costuma utilizar o celular durante os estudos ou nas atividades escolares? Conte como você utiliza esse aparelho e explique se, na sua opinião, ele mais ajuda ou atrapalha sua aprendizagem.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre o uso do celular na escola. Você é a favor, contra ou a favor com algumas regras? Apresente uma justificativa para sua opinião.

Leitura Crítica

Gabarito

1. O uso do celular no ambiente escolar.
2. **Favorável:** pode ajudar na aprendizagem. **Contrário:** pode tirar a atenção dos alunos.
3. O uso do celular pode ser positivo ou negativo, dependendo de como é utilizado.
4. **Vantagem:** pode melhorar a concentração. **Desvantagem:** pode impedir o uso de recursos educativos.
5. Porque é preciso saber quando, por que e para que utilizá-la.
6. Resposta pessoal. **Sugestão:** Professores e estudantes devem participar da criação das regras.
7. Porque nem todas as informações encontradas na internet são verdadeiras ou confiáveis.
8. Não. O texto mostra que o celular também pode ser útil para a aprendizagem.
9. **Resposta pessoal. Sugestão:** Pode ajudar em pesquisas e na realização de atividades educativas.
10. Significa que devemos usar a tecnologia de maneira consciente e adequada aos nossos objetivos.
11. **Resposta pessoal. Sugestão:** O celular pode ajudar nos estudos quando utilizado para pesquisas e atividades escolares.
12. **Resposta pessoal. Sugestão:** Sou a favor do uso do celular na escola, desde que existam regras para evitar distrações e garantir que ele seja usado para aprender.

Texto: Redes Sociais e a Formação de Opiniões

1. As redes sociais transformaram a maneira como as pessoas se comunicam e têm acesso às informações. 2. Todos os dias, milhares de conteúdos são publicados, compartilhados e comentados por usuários de diferentes lugares. 3. Para muitos jovens, essas plataformas já fazem parte da rotina e também influenciam a maneira de enxergar o mundo. 4. Uma notícia, um vídeo ou uma publicação pode alcançar milhares de pessoas em poucos minutos. 5. Essa rapidez facilita o acesso à informação, mas também pode trazer alguns problemas. 6. Nem todo conteúdo publicado nas redes sociais apresenta informações verdadeiras ou confiáveis. 7. Algumas pessoas compartilham notícias sem verificar a fonte ou confirmar se os fatos realmente aconteceram. 8. Em outros casos, informações são apresentadas de maneira exagerada para chamar a atenção dos usuários. 9. Além disso, os algoritmos das plataformas selecionam conteúdos de acordo com os interesses de cada pessoa. 10. Isso pode fazer com que o usuário veja repetidamente opiniões semelhantes às suas. 11. Com o tempo, ele pode ter a impressão de que todos pensam da mesma maneira. 12. Esse fenômeno pode dificultar o contato com opiniões diferentes e tornar os debates mais agressivos. 13. É comum encontrar discussões nas quais as pessoas defendem suas ideias sem ouvir ou compreender o ponto de vista do outro. 14. Por isso, utilizar as redes sociais exige mais do que saber publicar, curtir ou compartilhar conteúdos. 15. É necessário desenvolver a capacidade de analisar criticamente aquilo que aparece na tela. 16. Antes de compartilhar uma informação, é importante verificar sua origem e procurar outras fontes. 17. Também é importante distinguir fatos de opiniões e perceber quando determinado conteúdo tenta influenciar o leitor. 18. Questionar uma informação não significa rejeitá-la imediatamente, mas buscar elementos que permitam avaliá-la melhor. 19. O diálogo com pessoas que possuem opiniões diferentes também pode contribuir para ampliar nossa compreensão sobre determinados assuntos. 20. A escola pode ajudar os estudantes a desenvolver essas habilidades por meio de práticas de leitura e discussão de diferentes textos. 21. Ao analisar informações, comparar argumentos e identificar diferentes pontos de vista, o aluno fortalece sua capacidade de pensar. 22. Essa capacidade é fundamental para que ele não seja facilmente influenciado por qualquer conteúdo encontrado na internet. 23. Ser um usuário consciente das redes sociais significa participar desse ambiente com responsabilidade e pensamento crítico. 24. Em uma sociedade cada vez mais conectada, saber lidar com a informação tornou-se uma habilidade indispensável. 25. Mais do que consumir conteúdos, é preciso aprender a questioná-los, analisá-los e formar opiniões com base em informações confiáveis.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. O texto apresenta aspectos positivos e negativos das redes sociais. Cite um aspecto positivo e um aspecto negativo apresentados no texto.

3. Na linha 5, o texto afirma que a rapidez das redes sociais pode facilitar o acesso à informação, mas também pode trazer problemas. Que problema é apresentado no texto?

4. Na sua opinião, por que algumas pessoas compartilham informações sem verificar se elas são verdadeiras?

5. Segundo o texto, como os algoritmos das redes sociais podem influenciar aquilo que uma pessoa vê?

6. Imagine que um amigo compartilhe uma notícia que parece muito exagerada. O que você faria antes de acreditar ou compartilhar essa informação?

Leitura Crítica

7. Na linha 17, o texto afirma que é importante “distinguir fatos de opiniões”. Por que essa habilidade é importante para quem utiliza as redes sociais?

8. Uma pessoa afirma: “Se uma informação foi compartilhada por muitas pessoas, então ela deve ser verdadeira.” Essa afirmação está de acordo com o texto? Explique por quê.

9. Cite dois cuidados que uma pessoa deve ter antes de compartilhar uma informação nas redes sociais, de acordo com o texto.

10. O texto afirma que o contato com opiniões diferentes pode ampliar nossa compreensão sobre determinados assuntos. Você concorda com essa ideia? Justifique.

11. Você já encontrou nas redes sociais alguma informação que depois descobriu ser falsa ou diferente da realidade? Conte brevemente o que aconteceu e como você percebeu o problema.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre o uso das redes sociais. Você considera que elas mais ajudam ou mais prejudicam as pessoas? Apresente uma justificativa.

Leitura Crítica

Gabarito

1. A influência das redes sociais na formação de opiniões.
2. **Positivo:** facilitam o acesso à informação. **Negativo:** podem divulgar informações falsas.
3. A divulgação de informações falsas ou não confiáveis.
4. **Resposta pessoal. Sugestão:** Por falta de atenção ou por acreditar que a informação é verdadeira.
5. Eles selecionam conteúdos de acordo com os interesses do usuário.
6. Verificaria a fonte e procuraria informações em outras fontes confiáveis.
7. Para não confundir informações verdadeiras com opiniões ou interpretações pessoais.
8. Não. Uma informação pode ser compartilhada muitas vezes e ainda assim ser falsa.
9. Verificar a fonte e procurar outras fontes para confirmar a informação.
10. Resposta pessoal. Sugestão: Sim, porque conhecer opiniões diferentes ajuda a ampliar nossa compreensão.
11. **Resposta pessoal.** O aluno deverá relatar uma experiência relacionada ao tema.
12. **Resposta pessoal. Sugestão:** As redes sociais ajudam quando são usadas com responsabilidade, mas podem prejudicar quando divulgam informações falsas ou influenciam as pessoas sem que elas reflitam.

Leitura Crítica

Texto: O Desafio de Equilibrar o Mundo Digital

1. A tecnologia está cada vez mais presente na vida das pessoas, especialmente entre os jovens. 2. Celulares, computadores, tablets e outros dispositivos facilitam muitas atividades do dia a dia. 3. Com poucos toques na tela, é possível estudar, conversar, pesquisar, trabalhar e se divertir. 4. Apesar dessas facilidades, o uso excessivo das telas pode trazer consequências para a rotina. 5. Algumas pessoas passam várias horas conectadas sem perceber quanto tempo estão dedicando ao mundo digital. 6. Muitas vezes, o uso começa com uma atividade importante e termina em vídeos, jogos ou redes sociais. 7. Quando isso acontece com frequência, outras atividades podem acabar sendo deixadas de lado. 8. Momentos de convivência com a família, atividades físicas, leitura e descanso podem perder espaço. 9. Outro problema é a dificuldade que algumas pessoas encontram para ficar longe do celular por alguns minutos. 10. A necessidade constante de verificar mensagens e notificações pode prejudicar a concentração em outras tarefas. 11. No entanto, isso não significa que a tecnologia seja prejudicial por si mesma. 12. O problema está principalmente na maneira como ela é utilizada e no espaço que ocupa na rotina. 13. Um estudante pode utilizar o celular para pesquisar um conteúdo e, ao mesmo tempo, aprender a controlar as distrações. 14. Da mesma forma, uma pessoa pode utilizar as redes sociais para manter contato com amigos sem passar o dia inteiro conectada. 15. Por isso, estabelecer limites pode ser uma forma de aproveitar os benefícios da tecnologia sem permitir que ela domine a rotina. 16. Organizar horários para estudar, descansar, praticar atividades físicas e utilizar dispositivos pode ajudar nesse equilíbrio. 17. Também é importante reservar momentos para atividades que não dependam de uma tela. 18. Ler um livro, conversar pessoalmente, brincar, caminhar ou praticar um esporte são exemplos dessas atividades. 19. O equilíbrio, porém, não depende apenas de regras estabelecidas por pais ou professores. 20. O próprio estudante precisa desenvolver responsabilidade para controlar seus hábitos digitais. 21. Isso significa perceber quando o uso da tecnologia está ajudando e quando começa a atrapalhar outras áreas da vida. 22. Aprender a utilizar a tecnologia de maneira consciente é uma habilidade importante para o presente e para o futuro. 23. Afinal, os dispositivos digitais continuarão fazendo parte da sociedade e provavelmente estarão ainda mais presentes. 24. O desafio não é abandonar a tecnologia, mas aprender a conviver com ela sem perder o contato com outras experiências. 25. Saber desconectar-se também pode ser uma forma de cuidar do próprio tempo, das relações e da qualidade de vida.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. O texto apresenta benefícios e problemas relacionados ao uso da tecnologia. Cite um benefício e um problema apresentados no texto.

3. Na linha 7, o texto afirma que outras atividades podem ser “deixadas de lado”. Que atividades são citadas no texto?

4. Na sua opinião, por que algumas pessoas têm dificuldade para ficar longe do celular?

5. Segundo o texto, o problema está na tecnologia ou na maneira como ela é utilizada? Explique.

6. Imagine que você perceba que está passando tempo demais no celular. Que atitude poderia tomar para mudar esse hábito?

Leitura Crítica

7. Por que estabelecer horários pode ajudar a manter um equilíbrio no uso da tecnologia?

8. Uma pessoa afirma: “Para evitar os problemas causados pelas telas, devemos abandonar completamente a tecnologia.” Essa opinião está de acordo com o texto? Explique por quê.

9. Cite duas atividades que não dependem de telas e que podem contribuir para uma rotina mais equilibrada.

10. O texto afirma que o próprio estudante precisa desenvolver responsabilidade para controlar seus hábitos digitais. Você concorda com essa ideia? Justifique.

11. Você considera que passa muito tempo utilizando celular, computador, televisão ou outros dispositivos? Explique como o uso das telas faz parte da sua rotina.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre o uso das telas. Você considera que é possível utilizar a tecnologia diariamente sem permitir que ela prejudique outras atividades? Justifique sua resposta.

Leitura Crítica

Gabarito

1. O uso das telas e a importância de equilibrar a vida digital com outras atividades.
2. **Benefício:** facilita os estudos e a comunicação. **Problema:** pode ocupar tempo excessivo e prejudicar outras atividades.
3. Convivência com a família, atividades físicas, leitura e descanso.
4. **Resposta pessoal. Sugestão:** Por causa do hábito e da necessidade de verificar mensagens e notificações.
5. Principalmente na maneira como a tecnologia é utilizada e no espaço que ocupa na rotina.
6. **Resposta pessoal. Sugestão:** Estabelecer horários e reduzir o tempo de uso.
7. Porque ajudam a organizar o tempo e controlar o uso dos dispositivos.
8. Não. O texto defende o uso consciente e equilibrado da tecnologia.
9. **Resposta pessoal. Sugestão:** Ler um livro e praticar esportes.
10. **Resposta pessoal. Sugestão:** Sim, porque cada estudante deve aprender a controlar seus próprios hábitos digitais.
11. **Resposta pessoal,** considerando a rotina do aluno.
12. **Resposta pessoal. Sugestão:** Sim. É possível utilizar a tecnologia diariamente, desde que haja limites e equilíbrio com outras atividades.

Texto: O Desperdício de Alimentos

1. Todos os dias, uma grande quantidade de alimentos é produzida para atender às necessidades da população. 2. Mesmo assim, uma parte desses alimentos acaba sendo desperdiçada antes ou depois de chegar à mesa. 3. O desperdício pode acontecer em diferentes etapas, desde a produção até o consumo. 4. Frutas e verduras podem ser descartadas por apresentarem pequenas marcas ou formatos considerados inadequados. 5. Nos supermercados, produtos próximos da data de validade também podem ser retirados das prateleiras. 6. Nas casas, o desperdício muitas vezes acontece quando são preparados alimentos em excesso. 7. Parte da comida que sobra acaba sendo esquecida na geladeira e posteriormente jogada fora. 8. Esse problema representa não apenas a perda de alimentos, mas também o desperdício de água, energia e trabalho. 9. Afinal, para que um alimento chegue ao consumidor, são necessários recursos naturais e o trabalho de muitas pessoas. 10. Quando esse alimento é jogado no lixo sem necessidade, todos esses recursos também são desperdiçados. 11. Além disso, o desperdício de alimentos pode contribuir para problemas ambientais. 12. Os alimentos descartados produzem resíduos que precisam ser tratados e podem contribuir para a emissão de gases que afetam o meio ambiente. 13. Diante desse problema, pequenas mudanças nos hábitos cotidianos podem fazer diferença. 14. Planejar as compras é uma maneira de evitar a aquisição de produtos em quantidade maior do que a necessária. 15. Outra atitude importante é aproveitar melhor os alimentos e armazená-los corretamente. 16. As sobras de uma refeição, por exemplo, podem ser utilizadas no preparo de outro prato. 17. A escola também pode contribuir para a conscientização dos estudantes sobre o desperdício. 18. Projetos, campanhas e atividades de leitura podem ajudar os alunos a compreender as consequências desse problema. 19. Mais do que aprender a evitar o desperdício, é importante desenvolver uma atitude de responsabilidade diante dos recursos disponíveis. 20. Cada pessoa pode contribuir, mas o combate ao desperdício também depende de ações de empresas e governos. 21. Supermercados podem criar estratégias para aproveitar produtos que seriam descartados, enquanto governos podem incentivar políticas de redução do desperdício. 22. Dessa forma, enfrentar o problema exige a participação de diferentes setores da sociedade. 23. O consumidor, entretanto, também possui um papel importante nesse processo. 24. Escolher melhor, comprar apenas o necessário e aproveitar os alimentos são atitudes simples que podem contribuir para mudanças maiores. 25. Reduzir o desperdício significa valorizar não apenas a comida, mas também os recursos e o trabalho necessários para produzi-la.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. Cite duas situações apresentadas no texto que podem provocar o desperdício de alimentos.

3. Na linha 8, o texto afirma que o desperdício representa também a perda de outros recursos. Quais recursos são citados?

4. Na sua opinião, por que muitas pessoas compram ou preparam mais alimentos do que realmente precisam?

5. Por que o desperdício de alimentos também pode ser considerado um problema ambiental?

6. Imagine que você perceba que sua família está desperdiçando muitos alimentos. Que atitude você poderia sugerir para diminuir esse desperdício?

Leitura Crítica

7. Segundo o texto, como a escola pode contribuir para combater o desperdício de alimentos?

8. Uma pessoa afirma: “O desperdício de alimentos é responsabilidade apenas dos consumidores.” Essa afirmação está de acordo com o texto? Explique por quê.

9. Cite duas atitudes que uma pessoa pode tomar para diminuir o desperdício de alimentos.

10. O texto afirma que o combate ao desperdício depende da participação de diferentes setores da sociedade. Por que essa participação é importante?

11. Na sua casa, costuma haver desperdício de alimentos? Conte brevemente o que poderia ser feito para evitar ou diminuir esse problema.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre o desperdício de alimentos. Você considera que as pessoas estão fazendo o suficiente para evitar esse problema? Justifique sua resposta.

Leitura Crítica

Gabarito

1. O desperdício de alimentos e a responsabilidade da sociedade em reduzi-lo.
2. Preparar comida em excesso e jogar fora alimentos que ainda poderiam ser aproveitados.
3. Água, energia e trabalho.
4. **Resposta pessoal. Sugestão:** Por falta de planejamento ou por hábitos de consumo exagerado.
5. Porque o descarte gera resíduos e pode contribuir para problemas ambientais.
6. **Resposta pessoal. Sugestão:** Planejar melhor as compras e aproveitar as sobras.
7. Por meio de projetos, campanhas e atividades de conscientização.
8. Não. O texto afirma que consumidores, empresas e governos têm responsabilidades.
9. Comprar apenas o necessário e aproveitar melhor os alimentos.
10. Porque o problema é amplo e precisa de ações de consumidores, empresas e governos.
11. **Resposta pessoal. Sugestão:** Planejar as compras e reaproveitar as sobras.
12. **Resposta pessoal. Sugestão:** Não. Ainda é necessário mudar hábitos e adotar atitudes mais responsáveis para reduzir o desperdício.

Leitura Crítica

Texto: Redes Sociais e a Busca pela Perfeição: Conexão ou Pressão?

1. A presença nas redes sociais faz parte da rotina diária da maioria dos adolescentes brasileiros. 2. Com poucos toques na tela, um jovem pode compartilhar fotos, acompanhar a rotina de amigos, descobrir novas tendências e se conectar com pessoas do mundo todo. 3. Diante de tantas possibilidades, as plataformas digitais se tornaram o principal espaço de convivência, entretenimento e expressão da identidade juvenil. 4. Quando utilizadas com equilíbrio, as redes podem fortalecer amizades, divulgar talentos e até funcionar como um ambiente de aprendizagem e engajamento social. 5. Um estudante, por exemplo, pode usar seu perfil para apoiar uma causa comunitária ou encontrar grupos de estudo com interesses em comum. 6. Também é possível usar as redes para expressar pensamentos criativos, postar vídeos artísticos ou aprender novas habilidades através de tutoriais. 7. Entretanto, nem tudo o que é publicado na internet reflete a vida como ela realmente é. 8. Muitos jovens acabam utilizando essas plataformas para comparar suas vidas com recortes de rotinas aparentemente perfeitas. 9. Nesse caso, a tecnologia deixa de ser uma ponte para a conexão e passa a funcionar como uma "pressão" pela aprovação constante. 10. O problema é que receber curtidas e comentários positivos gera uma busca incessante por validação externa. 11. Manter a saúde mental exige maturidade, filtro crítico e a percepção de que a vida real contém imperfeições, falhas e dias comuns. 12. Além disso, os algoritmos das redes sociais são projetados para prender a atenção do usuário por horas, o que pode gerar ansiedade, isolamento e queda no rendimento escolar. 13. Por isso, o jovem não deve medir seu valor pessoal pelo número de seguidores ou pela quantidade de reações digitais. 14. É necessário aprender a desconectar e valorizar as experiências do mundo real. 15. Essa atitude é ainda mais importante em uma época em que imagens e vídeos passam por filtros e edições para esconder qualquer tipo de falha. 16. Nesse cenário, saber usar o ambiente digital com consciência tornou-se uma habilidade fundamental. 17. A família e a escola também enfrentam o desafio de orientar os adolescentes sobre a construção de uma relação saudável com as telas. 18. Proibir completamente o acesso aos celulares pode não preparar os jovens para uma sociedade hiperconectada. 19. Por outro lado, liberar o uso sem limites pode favorecer a dependência digital e afetar a convivência presencial. 20. O caminho pode estar em ensinar o uso consciente, a empatia digital e a autoaceitação. 21. O estudante precisa compreender que as redes sociais podem expor ideias e momentos bonitos, mas não definem quem ele é de verdade. 22. A tecnologia pode mostrar uma imagem, mas não substitui o valor do autoconhecimento e das relações humanas reais. 23. Dessa forma, curtir a vida fora das telas não significa abandonar o mundo digital. 24. O verdadeiro desafio é transformar as redes em uma ferramenta que amplie os horizontes, e não em uma gaiola visual. 25. Afinal, uma foto perfeita pode render muitos cliques, mas somente a vida real desenvolve o bem-estar e a maturidade.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. O texto apresenta possibilidades positivas e negativas para o uso das redes sociais na adolescência. Cite uma possibilidade positiva e uma possibilidade negativa apresentadas no texto.

3. Na linha 9, o texto afirma que a tecnologia pode passar a funcionar como uma "pressão". O que essa expressão significa no contexto do texto?

4. Na sua opinião, buscar aprovação constante por meio de curtidas e comentários significa que o jovem está construindo amizades verdadeiras? Justifique sua resposta.

5. Segundo o texto, por que o estudante não deve medir seu valor pessoal pelo número de seguidores ou reações digitais?

6. Imagine que sua escola promova um debate sobre o uso saudável das redes sociais. Que duas regras você considera importantes para evitar que os estudantes desenvolvam dependência digital?

Leitura Crítica

7. O texto afirma, na linha 21, que "as redes sociais podem expor ideias e momentos bonitos, mas não definem quem ele é de verdade". Explique o que essa afirmação significa.

8. Um estudante afirma: "Se uma pessoa tem muitos seguidores e fotos bonitas nas redes sociais, significa que a vida dela é perfeita e sem problemas." Essa opinião está de acordo com as ideias apresentadas no texto? Explique por quê.

9. Imagine que você precise convencer um colega a utilizar as redes sociais de maneira mais consciente e equilibrada. Cite dois argumentos retirados do texto que poderiam ajudá-lo nessa tarefa.

10. O texto apresenta uma possível solução para o dilema entre proibir o celular e liberá-lo sem limites. Qual é essa solução? Você considera essa proposta adequada? Justifique sua resposta.

11. Você já sentiu que o uso das redes sociais ou do celular atrapalhou seus estudos, seu sono ou seu tempo com a família? Conte como foi essa experiência e diga se, na sua opinião, a tecnologia mais ajudou ou atrapalhou nesse momento.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre o uso das redes sociais pelos adolescentes. Você é a favor do uso livre, a favor da proibição ou a favor do uso consciente com limites e regras? Apresente uma justificativa para sua opinião.

Leitura Crítica

Gabarito

1. O impacto das redes sociais na vida dos adolescentes, abordando a necessidade do uso consciente e a pressão por aprovação.
2. **Positivo:** Conexão, fortalecimento de amizades e aprendizado. **Negativo:** Pressão por aprovação, ansiedade e isolamento (linhas 05 e 06).
3. Porque os jovens comparam suas vidas reais com imagens e rotinas perfeitas exibidas na internet, gerando cobrança estética e social.
4. O número de seguidores (ou métricas de engajamento virtual).
5. Significa que os conteúdos postados costumam mostrar apenas os melhores momentos, filtros e aparências, omitindo os problemas reais e o cotidiano.
6. Orientar os jovens para o uso consciente da tecnologia com equilíbrio e responsabilidade.
7. Significa que a identidade, o caráter e o valor de um jovem vão muito além da sua imagem ou perfil nas redes sociais.
8. Usar a internet com equilíbrio, sem esquecer que o verdadeiro bem-estar acontece na vida real.
9. **Resposta pessoal.** Espera-se que o aluno conclua que amizades reais exigem convivência, diálogo e aceitação, não apenas aprovação digital superficial.
10. **Resposta pessoal.** O aluno pode aconselhá-lo a buscar o equilíbrio e lembrar que o mundo digital não define quem ele é.
11. **Resposta pessoal** (foco em autoavaliação do estudante).
12. **Resposta pessoal.** Espera-se a defesa de um uso equilibrado, no qual o ambiente digital seja útil, mas sem substituir o convívio presencial e o foco nos estudos.

Leitura Crítica

Texto: Jogos Eletrônicos: Diversão Saudável ou Vício Digital?

1. O hábito de jogar videogames faz parte do estilo de vida e do lazer de grande parte dos adolescentes brasileiros. 2. Com fones de ouvido e uma tela, um jovem pode liderar equipes, explorar mundos virtuais, competir em campeonatos e conversar em tempo real com amigos distantes. 3. Diante dessa imersão, os jogos digitais se consolidaram como uma das principais formas de entretenimento, socialização e cultura da juventude atual. 4. Quando praticados com moderação, os games podem desenvolver o raciocínio rápido, estimular o trabalho em equipe e aprimorar a capacidade de resolver problemas sob pressão. 5. Um estudante, por exemplo, pode exercitar o pensamento estratégico em jogos de simulação ou praticar o raciocínio lógico na criação de mundos em blocos. 6. Também é possível utilizar as partidas para aliviar o estresse do dia a dia, fazer novas amizades e até aprender novos idiomas ao jogar com pessoas de outros países. 7. Entretanto, nem toda a experiência no mundo dos jogos traz benefícios para o bem-estar do adolescente. 8. Muitos jovens acabam passando horas excessivas diante das telas, trocando compromissos importantes por partidas intermináveis. 9. Nesse caso, a diversão deixa de ser um momento de lazer e passa a funcionar como um refúgio para escapar das obrigações do mundo real. 10. O problema é que o sistema de recompensas dos jogos gera uma sensação de conquista imediata que pode levar ao vício e à dependência. 11. Manter uma rotina equilibrada exige disciplina, controle do tempo e a percepção de que a vida acadêmica e pessoal demanda dedicação diária. 12. Além disso, o uso descontrolado de videogames pode causar privação de sono, sedentarismo e queda drástica no rendimento dos estudos. 13. Por isso, o jovem não deve permitir que os sucessos em missões virtuais substituam suas conquistas e metas na vida real. 14. É necessário aprender a desligar o console (aparelho) e valorizar atividades físicas, hobbies ao ar livre e a convivência familiar. 15. Essa atitude é ainda mais importante em uma época em que jogos são projetados para prender o jogador por meio de eventos contínuos e recompensas diárias. 16. Nesse cenário, saber estabelecer limites para a jogatina tornou-se uma habilidade fundamental para a saúde física e mental. 17. A família e a escola também enfrentam o desafio de dialogar com os jovens sobre os impactos do excesso de telas na rotina. 18. Proibir radicalmente os jogos pode afastar os adolescentes de seu grupo de amigos e gerar revolta desnecessária. 19. Por outro lado, permitir o acesso sem horários definidos pode comprometer a saúde, os estudos e as relações interpessoais. 20. O caminho pode estar na criação de uma rotina organizada, no incentivo a hábitos saudáveis e no diálogo aberto sobre autorregulação. 21. O estudante precisa compreender que os videogames oferecem aventuras e desafios fascinantes, mas não substituem o mundo fora do quarto. 22. A tecnologia pode criar universos incríveis, mas não substitui o valor das experiências reais e do desenvolvimento pessoal. 23. Dessa forma, aproveitar os momentos de jogo não significa abandonar as responsabilidades e os contatos presenciais. 24. O verdadeiro desafio é transformar o videogame em uma forma de entretenimento leve, e não em uma prisão digital. 25. Afinal, alcançar o nível mais alto em um jogo pode ser empolgante, mas apenas a vida real desenvolve o caráter e prepara para o futuro.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. Cite duas situações benéficas apresentadas no texto que os jogos eletrônicos podem proporcionar aos adolescentes.

3. Nas linhas 12 e 13, o texto aponta consequências do uso descontrolado dos videogames. Quais problemas de saúde e de rotina são citados?

4. Na sua opinião, por que muitos jovens acabam passando mais tempo jogando do que deveriam?

5. Por que o uso sem limites dos jogos eletrônicos também pode ser considerado um problema para o desenvolvimento pessoal do adolescente?

6. Imagine que você perceba que um amigo seu está deixando de estudar e de conviver com a família para apenas jogar. Que conselho ou atitude você poderia sugerir a ele?

Leitura Crítica

7. Segundo o texto, como a família e a escola podem contribuir para ajudar os adolescentes a lidar com os jogos eletrônicos?

8. Uma pessoa afirma: “A única solução para evitar o vício é proibir totalmente os adolescentes de jogarem videogame.” Essa afirmação está de acordo com o texto? Explique por quê.

9. Cite duas atitudes práticas que um jovem pode tomar para manter uma relação saudável com os jogos.

10. O texto afirma que os jogos digitais são projetados com sistemas de recompensa e eventos contínuos. Por que é importante que o jovem tenha consciência sobre como esses jogos funcionam?

11. Na sua rotina (ou na de amigos próximos), costuma haver excesso de tempo diante dos jogos eletrônicos? Conte brevemente o que poderia ser feito para organizar melhor esse tempo.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre os jogos eletrônicos no universo teen. Você considera que os jovens atuais conseguem equilibrar a diversão dos games com as responsabilidades da vida real? Justifique sua resposta.

Leitura Crítica

Gabarito

1. O tema principal é o uso dos jogos eletrônicos pelos adolescentes, discutindo a dualidade entre o entretenimento saudável (desenvolvimento de habilidades e socialização) e o uso excessivo ou viciante (que traz prejuízos à saúde, aos estudos e à convivência social).
2. Desenvolvimento do raciocínio rápido e lógico. Estímulo ao trabalho em equipe e à capacidade de resolver problemas sob pressão.
3. São citados a privação de sono, o sedentarismo, a queda drástica no rendimento dos estudos e o risco de substituir conquistas da vida real por conquistas virtuais.
4. O aluno deve refletir sobre fatores como o sistema de recompensas imediatas dos jogos, o desejo de escapar de obrigações ou frustrações cotidianas, a necessidade de aceitação em grupos de amigos ou a atratividade dos eventos contínuos projetados pelos próprios desenvolvedores.
5. Porque pode fazer com que o jovem use os games como um refúgio para escapar das obrigações do mundo real, gerando dependência, além de comprometer a saúde física, a convivência familiar e o desempenho escolar necessário para o seu futuro.
6. O aluno pode sugerir conversas sobre organizar um cronograma com horários definidos para jogar e estudar, praticar atividades físicas ao ar livre ou convidar o amigo para momentos de lazer presencial longe das telas.
7. A família e a escola devem dialogar com os jovens, criando rotinas organizadas, incentivando hábitos saudáveis e promovendo o diálogo aberto sobre autorregulação, em vez de recorrer apenas à proibição radical ou ao uso sem limites.
8. Não. O texto afirma na frase 18 que proibir radicalmente pode afastar o jovem de seu grupo de amigos e gerar revolta desnecessária. A solução proposta é o uso consciente, equilibrado e a criação de limites.
9. **Resposta pessoal.** Definir horários específicos e limites de tempo para as partidas. Desligar o console/computador para valorizar atividades físicas e hábitos ao ar livre. Dar prioridade às tarefas escolares e aos momentos de convivência com a família e amigos presenciais.
10. **Resposta pessoal.** Compreender esse funcionamento ajuda o jovem a perceber quando está sendo manipulado a ficar preso à tela por horas, permitindo que ele desenvolva autorregulação e não caia na dependência digital.
11. **Resposta pessoal.** O aluno deve relatar sua vivência ou observação e propor soluções práticas de gestão do tempo, como alarmes para parar de jogar, divisão clara entre tarefas domésticas/escolares e momentos de lazer.
12. **Resposta pessoal.** O aluno deve posicionar-se criticamente, justificando se observa que os jovens da sua geração possuem maturidade para autorregulação ou se ainda dependem fortemente de orientação e limites externos para evitar o vício.

Leitura Crítica

Texto: Cigarros Eletrônicos: Inofensivo ou Novo Vício?

1. O uso de dispositivos eletrônicos para fumar tornou-se uma tendência crescente entre os adolescentes brasileiros. 2. Com formatos modernos, sabores adocicados, cheiros agradáveis e fácil acesso, esses aparelhos ganharam espaço em festas, portões de escolas e encontros de jovens. 3. Diante desse apelo visual e tecnológico, o chamado vaper passou a ser visto por muitos como um símbolo de status, estilo e aceitação social. 4. Quando surgiram no mercado, esses dispositivos eram apresentados por alguns como uma alternativa menos prejudicial ao cigarro tradicional. 5. Um estudante, por exemplo, pode ser induzido a testar o produto por curiosidade ou por acreditar que está apenas vaporizando essências aromatizadas sem riscos. 6. Também é comum que o hábito comece por influência de amigos, propagandas veladas em redes sociais ou pela falsa ideia de que o vapor é inofensivo. 7. Entretanto, a realidade biológica por trás dos aromas agradáveis revela sérios perigos para a saúde humana. 8. Muitos jovens acabam consumindo altas doses de nicotina concentrada sem perceber a rapidez com que a substância vicia. 9. Nesse caso, o que parecia ser apenas uma modinha inofensiva passa a funcionar como uma porta de entrada para a dependência química. 10. O problema é que a nicotina atua diretamente no cérebro jovem, alterando o desenvolvimento neurológico e a capacidade de atenção. 11. Preservar a saúde exige informação clara, pensamento crítico e a percepção de que substâncias tóxicas causam danos silenciosos ao organismo. 12. Além disso, o uso contínuo desses aparelhos pode provocar lesões pulmonares graves, problemas cardiovasculares e ansiedade intensa pela falta da substância. 13. Por isso, o jovem não deve ceder à pressão do grupo nem se deixar enganar pelo design atraente dos dispositivos. 14. É necessário aprender a dizer não e valorizar escolhas que protejam a capacidade respiratória e a longevidade. 15. Essa atitude é ainda mais importante em uma época em que a indústria cria estratégias de marketing para ocultar os reais perigos dos produtos. 16. Nesse cenário, compreender os riscos químicos e a legislação sobre esses aparelhos tornou-se uma habilidade fundamental. 17. A família e a escola também enfrentam o desafio de conscientizar os adolescentes sobre a prevenção ao uso de drogas lícitas e ilícitas. 18. Tratar o assunto apenas com punição sem diálogo pode afastar o jovem e impedir que ele busque ajuda ao notar a dependência. 19. Por outro lado, ignorar a presença dos dispositivos no cotidiano escolar pode favorecer a banalização de um problema grave de saúde pública. 20. O caminho pode estar em campanhas educativas realistas, no incentivo ao esporte e no fortalecimento da autoestima dos jovens. 21. O estudante precisa compreender que essências saborosas e vapores densos podem parecer atraentes, mas escondem substâncias altamente nocivas. 22. A tecnologia dos dispositivos pode modernizar a forma de consumo, mas não elimina os efeitos prejudiciais da nicotina no corpo. 23. Dessa forma, recusar o uso desses produtos não significa ficar fora da turma ou demonstrar fraqueza. 24. O verdadeiro desafio é transformar o cuidado com a saúde em uma prioridade pessoal, e não em uma concessão às modas passageiras. 25. Afinal, impressionar os colegas por alguns minutos pode parecer tentador, mas somente o respeito ao próprio corpo garante um futuro saudável e autônomo.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. Cite duas razões apresentadas no texto que levam os adolescentes a começarem a usar os cigarros eletrônicos.

3. Nas linhas 10 e 12, o texto aponta consequências do uso da nicotina e desses dispositivos. Quais problemas de saúde e neurológicos são citados?

4. Na sua opinião, por que a aparência moderna e os sabores agradáveis dos vapers dificultam que os jovens percebam o perigo desses produtos?

5. Por que a falsa ideia de que o vapor é "inofensivo" pode ser considerada um problema grave para a saúde dos adolescentes?

6. Imagine que você perceba que um colega de turma está usando cigarro eletrônico por pressão dos amigos e por achar "estiloso". Que conselho ou atitude você poderia sugerir a ele?

Leitura Crítica

7. Segundo o texto, como a família e a escola podem contribuir para conscientizar os adolescentes sobre o uso desses dispositivos?

8. Uma pessoa afirma: “A melhor forma de resolver o problema dos cigarros eletrônicos nas escolas é apenas punir e suspender os alunos que usam.” Essa afirmação está de acordo com o texto? Explique por quê.

9. Cite duas atitudes práticas que um jovem pode tomar para proteger sua saúde e resistir ao uso desses aparelhos.

10. O texto afirma que a indústria utiliza estratégias de marketing com design atraente e essências saborosas. Por que é importante que o jovem desenvolva pensamento crítico em relação a esses produtos?

11. No seu convívio (na escola ou em grupos de amigos), você costuma observar a presença de cigarros eletrônicos? Conte brevemente o que poderia ser feito para evitar a banalização desse hábito.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre o uso de cigarros eletrônicos pela juventude. Você considera que os adolescentes estão bem informados sobre os reais riscos à saúde? Justifique sua resposta.

Leitura Crítica

Gabarito

1. O uso de cigarros eletrônicos por adolescentes, alertando para a ilusão de inofensividade e os sérios riscos da dependência e de danos à saúde.
2. Curiosidade ou busca por status e aceitação social. Sabores adocicados e aromas agradáveis dos dispositivos. Influência de amigos e propagandas em redes sociais. Falsa crença de que o vapor é inofensivo.
3. Alteração no desenvolvimento neurológico, perda de atenção, lesões pulmonares graves, problemas cardiovasculares e ansiedade por falta da substância.
4. O visual tecnológico e o gosto de frutas ou doces mascaram a presença de substâncias tóxicas, dando a falsa impressão de que é apenas um brinquedo ou um hábito inofensivo.
5. Porque faz os jovens consumirem altas doses de nicotina e químicos sem medo, levando à dependência rápida e a danos pulmonares silenciosos.
6. Aconselhar o amigo a não ceder à pressão para agradar aos outros, explicando os riscos reais à saúde e incentivando-o a focar em hábitos saudáveis.
7. Promovendo diálogos abertos, campanhas educativas realistas, incentivo aos esportes e fortalecimento da autoestima dos jovens.
8. Não. A frase 18 destaca que tratar o problema apenas com punição, sem diálogo, afasta o jovem e o impede de buscar ajuda para combater o vício.
9. **Resposta pessoal.** Aprender a dizer não diante da pressão dos amigos. Buscar informações reais sobre os riscos da nicotina. Praticar esportes e valorizar atividades físicas ao ar livre.
10. **Resposta pessoal.** Para não ser enganado por estratégias comerciais que escondem os perigos reais dos químicos apenas para lucrar às custas da saúde da juventude.
11. **Resposta pessoal.** Relatar a vivência local e propor ações como conversas entre amigos, palestras informativas na escola e fiscalização consciente.
12. **Resposta pessoal.** Opinar criticamente se os jovens usam por desinformação sobre a nicotina ou se usam por ingenuidade e busca de aceitação, apesar dos alertas de saúde.

Leitura Crítica

Texto: Fast Fashion e o Consumo Juvenil: Tendência Passageira ou Impacto Ambiental?

1. O interesse por roupas novas e tendências de moda faz parte da rotina de expressão de muitos adolescentes brasileiros. 2. Com poucos cliques no celular, um jovem pode comprar peças baratas, acompanhar criadores de conteúdo, descobrir estilos emergentes e renovar o guarda-roupa constantemente. 3. Diante dessa facilidade de acesso, o modelo da moda rápida transformou a vestimenta em uma das principais formas de entretenimento e identidade visual da juventude. 4. Quando praticado com conscientização, o gosto pela moda pode estimular a criatividade pessoal, valorizar a diversidade cultural e fortalecer a autoestima. 5. Um estudante, por exemplo, pode usar suas roupas para expressar sua individualidade artística ou apoiar marcas locais de produção ética. 6. Também é possível aproveitar o interesse por estilo para aprender a customizar peças antigas, praticar o consumo circular ou organizar trocas de roupas entre amigos. 7. Entretanto, a produção frenética de peças de baixo custo esconde consequências graves para a sociedade e para o planeta. 8. Muitos jovens acabam comprando roupas de forma compulsiva apenas para seguir modas passageiras promovidas nas redes sociais. 9. Nesse caso, a moda deixa de ser uma forma de expressão autêntica e passa a funcionar como um incentivo ao consumo descartável. 10. O problema é que a busca por novidades constantes gera um volume imenso de resíduos têxteis e estimula a exploração de recursos naturais. 11. Manter uma postura sustentável exige maturidade, reflexão crítica e a percepção de que o valor pessoal não depende da quantidade de roupas no armário. 12. Além disso, a indústria do vestimento em massa frequentemente envolve poluição hídrica, descarte incorreto de tecidos sintéticos e condições precárias de trabalho. 13. Por isso, o jovem não deve medir seu estilo pela frequência com que exhibe peças inéditas na internet. 14. É necessário aprender a consumir com responsabilidade, priorizando a durabilidade das peças e a reutilização. 15. Essa atitude é ainda mais importante em uma época em que algoritmos divulgam compras gigantescas e geram a falsa necessidade de renovação diária. 16. Nesse cenário, compreender o ciclo de vida dos produtos e a pegada ecológica das roupas tornou-se uma habilidade fundamental. 17. A família e a escola também enfrentam o desafio de orientar os adolescentes sobre a diferença entre necessidade real e impulso consumista. 18. Proibir completamente as compras online pode não preparar o jovem para lidar com o marketing agressivo da sociedade moderna. 19. Por outro lado, permitir o consumo ilimitado pode favorecer o descontrole financeiro, o acúmulo desnecessário e a insensibilidade ambiental. 20. O caminho pode estar em incentivar brechós, ensinar educação financeira e promover o debate sobre sustentabilidade no cotidiano. 21. O estudante precisa compreender que as tendências de moda são efêmeras, mas os impactos do lixo e da poluição duram gerações. 22. A indústria pode lançar coleções semanais atraentes, mas não substitui a importância de escolhas éticas e conscientes. 23. Dessa forma, vestir-se bem e gostar de moda não significa aderir ao consumismo desenfreado. 24. O verdadeiro desafio é transformar o guarda-roupa em um reflexo de identidade consciente, e não em uma montanha de descarte. 25. Afinal, um visual moderno pode render elogios passageiros, mas a responsabilidade com o planeta garante a construção de um futuro sustentável.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. Cite duas situações benéficas ou criativas apresentadas no texto que o interesse pela moda pode proporcionar aos adolescentes.

3. Nas linhas 10 e 12, o texto aponta consequências da produção frenética da moda rápida (fast fashion). Quais problemas ambientais e sociais são citados?

4. Na sua opinião, por que as redes sociais e os algoritmos influenciam tanto os jovens a comprarem roupas constantemente?

5. Por que a busca por novidades constantes no guarda-roupa pode ser considerada um problema para a sustentabilidade do planeta?

6. Imagine que você perceba que um amigo está comprando roupas compulsivamente apenas para gravar vídeos ou seguir modas passageiras da internet. Que conselho ou atitude você poderia sugerir a ele?

Leitura Crítica

7. Segundo o texto, como a família e a escola podem contribuir para orientar os adolescentes sobre o consumo de roupas?

8. Uma pessoa afirma: “A única maneira de ajudar o meio ambiente é proibir totalmente os adolescentes de fazerem compras de roupas online.” Essa afirmação está de acordo com o texto? Explique por quê.

9. Cite duas atitudes práticas que um jovem pode tomar para consumir moda de forma mais sustentável e responsável.

10. O texto afirma que as coleções de moda mudam semanalmente, mas os impactos da poluição duram gerações. Por que é importante que o jovem tenha consciência sobre essa diferença de tempo?

11. Na sua rotina (ou na de pessoas próximas), você costuma observar o acúmulo de roupas ou o consumo por impulso? Conte brevemente o que poderia ser feito para reaproveitar melhor o que já se tem.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre o consumo de moda pela juventude atual. Você considera que os adolescentes estão preocupados com os impactos ambientais daquilo que vestem? Justifique sua resposta.

Leitura Crítica

Gabarito

1. O impacto do modelo de moda rápida (fast fashion) no consumo juvenil, contrapondo a moda como expressão pessoal aos prejuízos ambientais e sociais do consumismo descartável.
2. Estimular a criatividade e a individualidade artística. Valorizar a diversidade cultural e apoiar marcas locais éticas. Aprender a customizar peças antigas, praticar o consumo circular ou organizar trocas de roupas.
3. Geração de resíduos têxteis, poluição hídrica, exploração de recursos naturais, descarte incorreto de tecidos sintéticos e condições precárias de trabalho.
4. O aluno deve refletir sobre a exibição de vídeos de compras (hauls), o desejo de aceitação e a falsa necessidade de ter um visual inédito a cada postagem ou evento.
5. Porque estimula a extração excessiva de recursos naturais e gera toneladas de lixo têxtil e poluição que o meio ambiente não consegue absorver rapidamente.
6. Sugerir o reaproveitamento de peças do armário, a compra em brechós, a customização de roupas ou a reflexão sobre o impacto financeiro e ambiental antes de cada compra.
7. Ensinando a diferença entre necessidade real e impulso, incentivando brechós, promovendo a educação financeira e estimulando debates sobre sustentabilidade.
8. Não. A linha 18 destaca que proibir completamente as compras não prepara o jovem para lidar com o marketing da sociedade moderna. O caminho correto é ensinar o consumo consciente.
9. **Resposta pessoal.** Comprar em brechós ou fazer trocas de roupas com amigos. Priorizar peças duráveis e reutilizáveis em vez de descartáveis. Customizar roupas antigas e pensar na real necessidade antes de comprar.
10. **Resposta pessoal.** Para perceber que a satisfação de usar uma roupa nova é passageira, enquanto os danos ecológicos provocados por esse descarte permanecem na natureza por muitos anos.
11. **Resposta pessoal.** O aluno deve relatar sua vivência e propor soluções como doar o que não usa, montar novas combinações com roupas antigas ou praticar a customização.
12. **Resposta pessoal.** O aluno deve opinar criticamente se os jovens de hoje já possuem maturidade ecológica ao se vestir ou se ainda se deixam levar pela pressão das tendências virtuais.

Leitura Crítica

Texto: Alimentação Saudável: Escolha Consciente ou Pressão dos Ultraprocessados?

1. A busca por uma alimentação equilibrada é um desafio crescente na rotina agitada dos adolescentes brasileiros. 2. Com poucos cliques nos aplicativos de entrega ou ao caminhar até a cantina da escola, um jovem encontra fácil acesso a hambúrgueres, refrigerantes, salgadinhos e doces de todos os tipos. 3. Diante de tanta praticidade e apelo comercial, os alimentos ultraprocessados se transformaram na base da dieta diária de grande parte da juventude. 4. Quando praticada com consciência, a escolha por refeições coloridas e naturais pode aumentar a disposição física, melhorar a memória e fortalecer o sistema imunológico. 5. Um estudante, por exemplo, pode optar por trocar lanches industriais por frutas, sucos naturais e sanduíches caseiros para ter mais energia nos estudos e nos esportes. 6. Também é possível usar o interesse por nutrição para aprender a cozinhar receitas simples, descobrir novos temperos e valorizar a diversidade dos alimentos de cada estação. 7. Entretanto, nem tudo o que é prático e saboroso no momento faz bem ao funcionamento do organismo a longo prazo. 8. Muitos jovens acabam consumindo quantidades excessivas de açúcar, gorduras saturadas e sódio por falta de tempo ou por hábito de consumo. 9. Nesse caso, a comida deixa de ser uma fonte essencial de energia e passa a funcionar como um fator de risco para a saúde física e mental. 10. O problema é que o excesso de produtos industrializados pode provocar cansaço constante, problemas de pele, alterações no humor e ganho de peso descontrolado. 11. Manter o corpo saudável exige maturidade, organização na rotina e a percepção de que a nutrição adequada previne doenças graves no futuro. 12. Além disso, os ingredientes sintéticos presentes nos ultraprocessados são formulados para gerar prazer imediato, o que dificulta o controle das porções diárias. 13. Por isso, o jovem não deve guiar suas escolhas alimentares apenas pelo sabor passageiro ou por propagandas chamativas na televisão e na internet. 14. É necessário aprender a decifrar os rótulos dos produtos e dar preferência a refeições preparadas com ingredientes frescos e comida de verdade. 15. Essa atitude é ainda mais importante em uma época em que dietas restritivas e milagrosas são divulgadas sem critérios científicos nas redes sociais. 16. Nesse cenário, saber construir um prato equilibrado sem extremismos tornou-se uma habilidade fundamental para o bem-estar. 17. A família e a escola também enfrentam o desafio de proporcionar opções saudáveis e acessíveis no cotidiano dos estudantes. 18. Proibir completamente o consumo de guloseimas em momentos de lazer pode não preparar os jovens para fazer boas escolhas por conta própria. 19. Por outro lado, permitir o consumo desregrado diário pode favorecer o desenvolvimento precoce de diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. 20. O caminho pode estar em ensinar a educação alimentar, incentivar hortas escolares e cultivar a consciência sobre a origem dos alimentos. 21. O estudante precisa compreender que comer bem não significa abrir mão do prazer, mas sim respeitar as necessidades biológicas do próprio corpo. 22. A indústria pode oferecer produtos instantâneos e saborosos, mas não substitui o valor de uma nutrição rica em vitaminas e minerais. 23. Dessa forma, adotar hábitos saudáveis na juventude não significa viver em contínua privação. 24. O verdadeiro desafio é transformar a alimentação em um ato de cuidado diário com o corpo e a mente, e não em uma rotina imposta. 25. Afinal, uma refeição rápida pode parecer conveniente na hora da fome, mas apenas o equilíbrio alimentar garante vitalidade, disposição e qualidade de vida.

Leitura Crítica

1. Qual é o principal tema discutido no texto? Explique com suas palavras.

2. Cite duas situações benéficas apresentadas no texto que uma alimentação equilibrada e natural pode proporcionar aos adolescentes.

3. Nas linhas 10 e 12, o texto aponta consequências do consumo diário de alimentos ultraprocessados. Quais problemas de saúde e reações do organismo são citados?

4. Na sua opinião, por que a praticidade dos aplicativos de entrega e o sabor dos produtos industrializados atraem tanto os jovens no dia a dia?

5. Por que o hábito de consumir alimentos ultraprocessados em excesso pode ser considerado um problema para a saúde futura do adolescente?

6. Imagine que você perceba que um amigo consome apenas refrigerantes, salgadinhos e doces no intervalo da escola por falta de tempo ou hábito. Que conselho ou atitude você poderia sugerir a ele?

Leitura Crítica

7. Segundo o texto, como a família e a escola podem contribuir para incentivar hábitos alimentares mais saudáveis nos estudantes?

8. Uma pessoa afirma: “A melhor maneira de garantir que os jovens comam bem é proibir totalmente o consumo de doces e guloseimas em qualquer ocasião.” Essa afirmação está de acordo com o texto? Explique por quê.

9. Cite duas atitudes práticas que um jovem pode tomar para ter uma alimentação mais saudável e consciente.

10. O texto afirma que os ingredientes sintéticos dos ultraprocessados são formulados para gerar prazer imediato, dificultando o controle das porções. Por que é importante que o jovem tenha consciência sobre como esses produtos funcionam?

11. Na sua rotina (ou na de seus colegas na escola), como costuma ser a escolha dos alimentos nos lanches diários? Conte brevemente o que poderia ser feito para melhorar a qualidade do que é consumido.

12. De forma resumida, deixe sua opinião sobre a alimentação dos adolescentes atualmente. Você considera que os jovens estão preocupados em cultivar hábitos alimentares saudáveis ou se deixam levar pela praticidade? Justifique sua resposta.

Leitura Crítica

Gabarito

1. A importância da alimentação saudável na adolescência, alertando para os riscos do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e defendendo escolhas conscientes no dia a dia.
2. Aumento da disposição física e melhora da memória. Fortalecimento do sistema imunológico. Mais energia nos estudos e nos esportes. Oportunidade de aprender a cozinhar e valorizar a diversidade dos alimentos.
3. Cansaço constante, problemas de pele, alterações no humor, ganho de peso descontrolado e dificuldade no controle das porções diárias devido à busca por prazer imediato.
4. A rotina corrida e a facilidade de acesso rápida, aliadas a sabores intensos e marketing chamativo, tornam os ultraprocessados uma opção mais conveniente do que o preparo de refeições caseiras.
5. Porque pode favorecer o desenvolvimento precoce de doenças graves no futuro, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares.
6. Sugerir pequenas mudanças diárias, como levar frutas ou sanduíches caseiros de casa, trocar refrigerante por suco natural ou água, e planejar os lanches com antecedência.
7. Proporcionando opções saudáveis e acessíveis no cotidiano, ensinando educação alimentar, incentivando hortas escolares e promovendo a consciência sobre a origem dos alimentos.
8. Não. A linha 18 destaca que proibir totalmente o consumo em momentos de lazer não prepara o jovem para fazer boas escolhas por conta própria. A chave é o equilíbrio sem extremismos.
9. **Resposta pessoal.** Trocar lanches industriais por frutas, sucos naturais e sanduíches caseiros. Aprender a decifrar os rótulos dos produtos antes de comprar. Dar preferência a refeições preparadas com ingredientes frescos e comida de verdade.
10. **Resposta pessoal.** Para não cair na armadilha da hiperpalatabilidade dos ultraprocessados, percebendo que o desejo de comer em excesso é estimulado por ingredientes sintéticos e não por necessidade real do corpo.
11. **Resposta pessoal.** Relatar a realidade da cantina ou da rotina pessoal e propor melhorias como a inclusão de opções naturais no cardápio ou o hábito de preparar os próprios lanches em casa.
12. **Resposta pessoal.** O aluno deve posicionar-se criticamente, analisando se a geração atual busca bem-estar e qualidade de vida ao comer ou se a facilidade da comida rápida ainda predomina na rotina dos jovens.