

A2.1 Hábitos

Frases úteis:

- Eu vou à universidade todos os dias.
- O ônibus Estudantes vem de 15 em 15 minutos.
- Depois do trabalho, às vezes eu vou jantar fora com meu marido.
- Minha irmã bebia café diariamente, mas ela não perdia o sono de manhã.

1



Quais são seus hábitos?

sempre - geralmente - muitas vezes - às vezes - de vez em quando - raramente - quase nunca - nunca

de manhã - ao meio dia - à tarde - à noite

Antes de... - Depois de...



1

Todo final de semana vou andar de bike no parque, depois de beber uma vitamina de morango e banana em casa.

Aos sábados vou para a balada, mas eu raramente bebo lá. Sempre saio de casa antes da meia noite, mas quase nunca as festas começam nesse horário.

...

A2.1 Hábitos

2



Quais maus hábitos você acha que existem hoje? O que você recomendaria para quem tem esses hábitos?

A nossa alimentação é...

As pessoas hoje em dia...

Tem muita gente que...

O mundo está...

...

É importante...

É necessário...

Ela deveria...

Ele não deveria...

Eles deveriam...

- *As pessoas ficam muito tempo no celular e quase não conversam mais pessoalmente umas com as outras. Elas deveriam passar mais tempo com a família e amigos.*

3



Faça uma lista de alimentos saudáveis e não saudáveis. Você já mudou algum hábito alimentar do passado para outro mais saudável? Há algum hábito seu que você acha que deve mudar? Escreva um pequeno texto sobre uma mudança de hábito sua ou de alguma pessoa que você conhece.



Hábitos saudáveis

...

Os hábitos não muito saudáveis

...

A2.1 Hábitos

4



Quando eu era jovem, eu dançava muito. Eu geralmente ia a bailes na minha cidade, mas hoje não posso mais porque minhas pernas doem. Antigamente eu conseguia ficar dançando a noite inteira. Hoje não consigo mais ficar acordada depois das nove horas.

Antes de conhecer meu marido, eu pensava: "Nunca vou me casar!". Já estamos casados há 27 anos e quase nunca ficamos longe um do outro. E mais uma coisa, eu não gostava de artesanato. E adivinha? Agora vendo renda de crochê na feirinha todo final de semana.

Comecei a fumar aos 17 anos. Antigamente fumar era muito normal. Aos 25 anos eu fumava duas carteiras por dia. Resolvi parar quando eu não conseguia mais subir um lance de escada sem me sentir exausto. Hoje eu medito todos os dias antes do café da manhã e geralmente faço caminhadas aos finais de semana. Antes eu bebia muito café. Hoje em dia bebo água toda hora.

Quando eu era fumante, eu gastava muito no meu vício e ficava extremamente nervoso sem um cigarro. Agora eu uso melhor o meu dinheiro e sou uma pessoa mais calma e feliz.

3



