

LANGUE VIVANTE IIEpreuve du 1^{er} groupeP O R T U G A I S**TEXTO : Importância do lazer para nossa saúde**

A preocupação com o trabalho e com a **correria** diária faz com que muitos imaginem que momentos de lazer são somente quando realmente saímos da rotina, viajamos, mas eles podem estar em todos os momentos do dia a dia. Para alguns, ele pode ser um descanso, uma **mera** válvula de escape, e para outros ele pode ser momento de construir boas relações, de adquirir conhecimento, fazer alguma coisa diferente.

O fato é que o combate ao stress físico, mental e psicológico é aliado de boa saúde. E as atividades de lazer são formas de divertimento, descanso ou desenvolvimento que podem trazer inúmeros benefícios, não só para sua saúde física, como para sua saúde mental e psicológica, que são tão importantes quanto à saúde física.

Portanto, se você ainda não tem um tempo reservado exclusivamente para o seu lazer trata de colocar em sua agenda um horário para se dedicar totalmente ao seu momento de lazer. Você precisa disso. É uma necessidade de ser humano. E, além disso, se você se programar corretamente pode ter certeza que não vai atrapalhar seus **afazeres** no dia a dia.

Bom, e se você faz parte do grupo de indecisos e não sabe por onde começar ou quais atividades de lazer tem para fazer pratica a seguir 10 atividades de lazer mais conhecidas e realizadas pelos brasileiros. Pois, algumas das atividades podem te interessar muito e conseqüentemente irão te animar para começar já a colocar mais lazer na sua vida, além de saúde e bem estar.

A caminhada, além de ser uma excelente atividade física, ajuda a estar em contato com outros ambientes, ainda mais se sua opção for um lugar arborizado, fresco e com uma bela paisagem. Por isso, antes ou depois do trabalho, pegue seu ténis, coloque roupas confortáveis, fones de ouvido com músicas que você goste e saia para **caminhar**. Curta o seu momento de lazer. Esqueça as preocupações do trabalho e aproveite cada passo da sua caminhada e cada um dos lugares por onde você passar.

Tirado de *Temporadalivre*, [em linha], publicado a 7 de Março de 2018,

URL : <https://www.temporadalivre.com/blog/importancia-lazer-para-nossa-saude-e-bem-estar/>

I – COMPREENSÃO DO TEXTO: (8 valores)**I-1- Indica com uma cruz a resposta certa entre a, b e c:** (2 valores)

1 – No texto, a palavra *correria* (parágrafo 1) significa:

a) a agitação

b) a planificação

c) a distração

2 –A palavra *mera* (parágrafo 1) quer dizer:

a) vária

b) diferente

c) simples

3 – Os *afazeres* (parágrafo 3) são :

a) os divertimentos

b) as atividades

c) os conhecimentos

4 – o verbo *caminhar* (parágrafo 5) é sinónimo de:

a) animar

b) começar

c) andar

LANGUE VIVANTE II

I-2- Responde por verdadeiro ou falso e justifica a tua resposta com base no texto : (3 valores)

| Nº | Afirmações | V | F |
|----|--|---|---|
| 1 | Os lazeres só se limitam às atividades de divertimento. Justificação :..... | | |
| 2 | No Brasil, aconselham às pessoas de terem algumas atividades de lazeres. Justificação :..... | | |
| 3 | A melhor forma de pensar no trabalho é ter momentos de lazeres. Justificação :..... | | |

I-3- Responde às perguntas seguintes: (3 valores)

- 1 – O que é que impede à gente ter momentos de lazeres?
- 2 – Para que servem os lazeres?
- 3 – Que tipo de lazeres é que o texto aconselha aos trabalhadores?

II – COMPETÊNCIA LINGUISTICA : (6 valores)

II-1- Completa o quadro seguinte: (2 valores)

| Verbo | Substantivo |
|-----------|-------------|
| | construção |
| programar | |

II-2- Reescreve as frases começando-as como indicado: (4valores)

- 1 – Muitos benefícios e sensações seriam trazidos por um momento espiritual.
→Um momento espiritual **(1 valor)**
- 2– Fazendo desporto, tu podes ganhar muito equilíbrio.
→Se, tu podes ganhar muito equilíbrio. **(1 valor)**
- 3 – Atualmente eu pratico desporto e eu faço muitos exercícios físicos.
→Durante as férias do Natal passado **(1 valor)**
- 4– João diz : «agora esta disciplina desportiva ajuda as pessoas a combater as doenças»
→O João afirmou que **(1 valor)**

III – EXPRESSÃO ESCRITA : (6 valores)

Trata um dos dois temas. O teu texto deve ser bem estruturado e ter entre 120 e 150 palavras.

TEMA 1: Explica aos teus pais porque é que as distrações são fundamentais para combater o stress físico e psicológico. Argumenta com exemplos concretos.

TEMA 2: No nosso país, notamos que a violência está presente nos espaços de lazeres. Que soluções preconizas para acabar com o fenómeno?