

Hábitos e conselhos para viver bem

Inglês 1ª série (Ensino Médio) · Atividades

Nome: _____ Data: _____ Turma: _____

O essencial: Should + verbo base dá um conselho: You should drink water. Estas 20 atividades treinam o assunto passo a passo, de “Vocabulário de saúde” até “Escreva um texto informativo”.

Nível: 1ª série do Ensino Médio (BNCC, Linguagens, ENEM, referência QECR B1) · **Referência oficial:** BNCC Ensino Médio, Linguagens, Língua Inglesa 1ª série, Nível de referência QECR B1, EM13LGG104 utilizar as diferentes linguagens para compreender e produzir textos, EM13LGG403 usar o inglês como língua de comunicação global, ENEM H5 associar vocábulos e expressões de um texto em inglês ao seu tema, ENEM H6 usar o inglês para ampliar o acesso a informações, tecnologias e culturas

Atividades de should e had better (1ª série)

Atividade 1. Vocabulário de saúde (fácil)

Relacione as palavras aos significados. Escreva os pares, como 1-d.

1. headache 2. diet 3. sleep 4. exercise

a) atividade física b) descansar à noite c) dor na cabeça d) tipo de alimentação

Atividade 2. Should ou shouldn't (fácil)

Complete com should ou shouldn't.

- a. You _____ drink water every day.
- b. You _____ eat too much sugar.
- c. Teenagers _____ sleep enough.
- d. We _____ skip breakfast.

Atividade 3. Do inglês para o português (fácil)

Traduza para o português.

- a. Caio has a sore throat.
- b. You should rest at home.
- c. Fruit and vegetables are good for you.

Atividade 4. Have, be ou feel (fácil)

Escolha a forma correta.

- a. I (have / am) a headache.
- b. She (has / is) 14 years old. (idade)
- c. My brother (has / is) a cold.
- d. I (feel / have) tired today.

Atividade 5. Contáveis e incontáveis (fácil)

Complete com some ou any.

- a. I'd like _____ water, please.
- b. Do you eat _____ vegetables?
- c. We don't have _____ fruit at home.
- d. Luana ate _____ rice and beans.

Atividade 6. Corrija o erro (fácil)

Corrija o erro de cada frase.

- a. You should to drink more water.
- b. I am with a cold.
- c. Sugar are bad for your teeth.
- d. She shoulds sleep earlier.

Atividade 7. Advérbios de frequência (fácil)

Reescreva as frases colocando o advérbio entre parênteses na posição correta.

- a. Davi eats fruit. (usually)
- b. I drink soda. (never)
- c. They are tired on Mondays. (always)

Atividade 8. Dê conselhos (médio)

Escreva um conselho em inglês, com should ou shouldn't, para cada situação.

- a. Thiago has a stomach ache after eating too much.
- b. Isadora sleeps only five hours.
- c. Bernardo plays video games for six hours.

Atividade 9. Reescreva com had better (médio)

Reescreva cada frase com had better ou had better not.

- a. You should take an umbrella.
- b. You shouldn't stay up late.
- c. She should wash her hands.

Atividade 10. Do português para o inglês (médio)

Traduza para o inglês.

- a. Você deveria dormir mais.
- b. Ela não deveria tomar refrigerante todos os dias.
- c. É melhor você ir ao médico.

Atividade 11. Leitura: sono e estudo (médio)

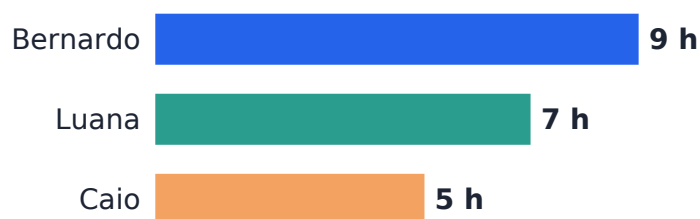
Leia e responda em português.

Most teenagers need between eight and ten hours of sleep. When students sleep less, they often have trouble concentrating in class. A good routine helps: go to bed at the same time, avoid screens before sleep and keep your room dark.

- a. Quantas horas de sono a maioria dos adolescentes precisa?
- b. O que acontece quando dormem menos?
- c. Cite duas dicas do texto.

Atividade 12. Leia o gráfico de sono (médio)

Observe o gráfico e diga se cada frase é verdadeira (V) ou falsa (F).



Horas de sono por noite de três colegas (dados inventados).

- a. Bernardo sleeps the most.
- b. Luana sleeps less than Caio.
- c. Caio should go to bed earlier.

Atividade 13. Mediação: lanche na escola (médio)

Sua amiga inglesa Holly visita a escola e pergunta o que é bom comer no intervalo. Explique em inglês, em duas frases, este conselho em português: prefira fruta ou sanduíche natural a salgados fritos, e beba água em vez de refrigerante.

Atividade 14. Ordene as palavras (médio)

Ordene as palavras e forme frases.

- a. should / glasses / you / drink / eight / of / water
- b. you'd / not / better / late / stay / up
- c. how / do / exercise / you / often ?

Atividade 15. Quantidade e hábitos (médio)

Complete com much, many, a few ou a little.

- a. How _____ hours do you sleep?
- b. I don't eat _____ sugar.
- c. Add _____ lemon to your water.
- d. Only _____ students bring fruit to school.

Atividade 16. ENEM: folheto de saúde (difícil)

Leia o folheto de um posto de saúde.

Healthy Habits Week. Eat five portions of fruit and vegetables every day. Move for at least 60 minutes. Teenagers should sleep eight to ten hours. If you feel sad for many days, you'd better talk to an adult or a doctor.

De acordo com o folheto, o adolescente deve:

- A. dormir menos de seis horas.
- B. evitar frutas e verduras.
- C. praticar atividade física e procurar ajuda se estiver triste por muitos dias.
- D. fazer exercício somente uma vez por semana.
- E. esconder a tristeza dos adultos.

Atividade 17. ENEM: postagem sobre celular (difícil)

Leia a postagem.

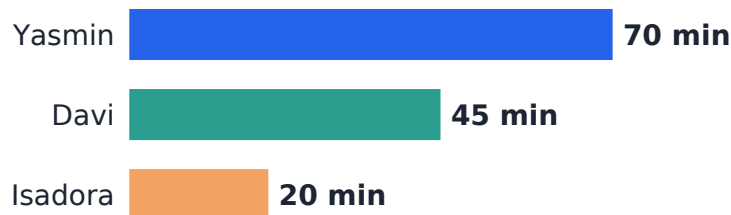
I used to scroll for hours before bed. Now I charge my phone in the kitchen and read a book instead. The first week was hard, but now I fall asleep faster and wake up happier. You should try it!

O autor da postagem:

- A. aconselha ficar mais tempo no celular antes de dormir.
- B. relata uma mudança de hábito e recomenda que outras pessoas a experimentem.
- C. critica quem lê livros.
- D. afirma que dormiu pior depois da mudança.
- E. diz que a primeira semana foi fácil.

Atividade 18. ENEM: atividade física (difícil)

Observe o gráfico e o comentário.



Atividade física diária de três alunos (dados inventados).

Experts say teenagers should be active for at least 60 minutes a day.

Com base nos dados, é correto afirmar que:

- A. Davi atingiu a meta de 60 minutos.
- B. Isadora fez mais exercício do que Yasmin.
- C. só Yasmin atingiu a meta de 60 minutos.
- D. todos os três atingiram a meta.
- E. nenhum dos três fez exercício.

Atividade 19. Responda ao e-mail de um amigo (difícil)

Seu amigo Ethan escreveu: I'm always tired at school and I often skip breakfast. What should I do? Escreva uma resposta de 4 a 5 frases em inglês com dois conselhos usando should e um aviso com had better.

Atividade 20. Escreva um texto informativo (difícil)

Escreva um texto de 5 a 6 frases em inglês com o título Habits for a Healthy Week. Use pelo menos um should, um shouldn't e dois advérbios de frequência.