

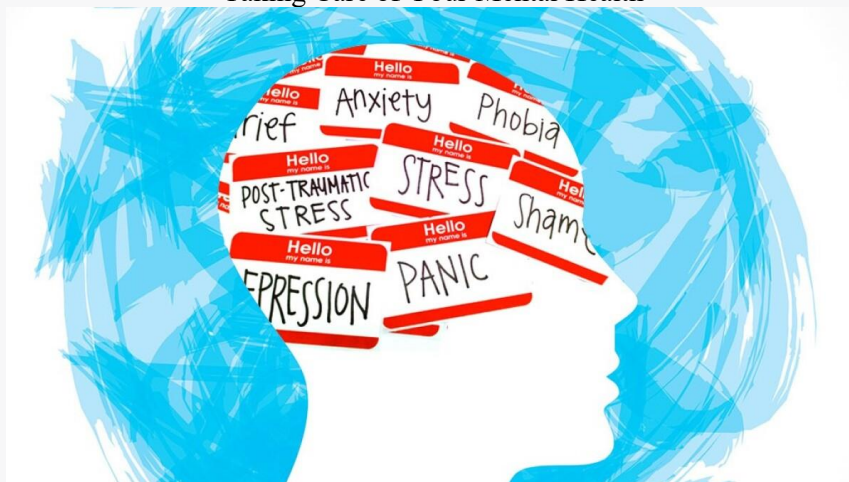
TRABALHO DE ESTUDOS AUTÔNOMOS 2º TRIMESTRE 2024

ALUNO (A): _____ TURMA: _____

VALOR: 12,0 Nota: _____

INSTRUÇÕES: Todas as questões devem ser respondidas a CANETA.

Instruction: Read the text below

Taking Care of Your Mental Health

Our mental health is just as important as our physical health. It's all about how we feel, think, and handle the challenges life throws our way. Let's explore why taking care of our mental well-being matters and what we can do to keep it in good shape.

Imagine our mind as a garden. Just like we water plants to help them grow, we need to nurture our minds too. Positive thoughts and emotions are like sunshine and rain for our mental garden. They help us feel happy, confident, and resilient.

But sometimes, clouds gather in our mental sky. Stress, worry, and sadness can take over. This is normal, but just like we treat a cold, we need to take care of our mental health when it's not feeling its best.

One way to do this is by talking about our feelings. Sharing our worries with someone we trust can lighten the load. It's okay not to be okay sometimes, and asking for help is a sign of strength, not weakness.

Another way is practicing mindfulness. This means paying attention to the present moment without judgment. It can be as simple as focusing on your breath or enjoying the taste of your food. Mindfulness helps us stay grounded and reduces stress.

Physical activity is a great friend of mental health too. Going for a walk, dancing, or playing a sport releases "feel-good" chemicals in our brain, making us feel happier and more relaxed.

Remember, taking care of your mental health isn't just for tough times. Just like we eat veggies to stay healthy, we can do things daily to boost our mental well-being. Spending time with friends and doing things we enjoy are like vitamins for our mind.

In conclusion, our mental health matters, and there are many ways to take care of it. Just as we care for our bodies, we should give our minds the same attention. By nurturing our mental garden, we can lead happier and more balanced lives.

QUESTÃO 01. Como o texto compara a saúde mental com um jardim? Explique a analogia e como as emoções positivas podem ser benéficas para nossa saúde mental.

QUESTÃO 02. O texto menciona a importância de falar sobre nossos sentimentos. Por que é importante compartilhar preocupações com alguém em quem confiamos? Como isso pode afetar nossa saúde mental?

QUESTÃO 03. O que é mindfulness e como essa prática pode contribuir para melhorar nossa saúde mental? Dê exemplos de como alguém pode aplicar o mindfulness no dia a dia.

QUESTÃO 04. O texto destaca a relação entre atividade física e saúde mental. Como o exercício pode afetar positivamente nosso estado emocional? Dê exemplos de atividades físicas que podem ajudar.

QUESTÃO 05. Quais são algumas das ações diárias recomendadas no texto para promover a saúde mental? Explique como passar tempo com amigos e fazer coisas que gostamos podem beneficiar nossa mente.

QUESTÃO 06. Explique a função dos Verbos Modais, cite os principais e suas respectivas aplicações

QUESTÃO 07. Explique a diferença de “Active Voice” e “Passive Voice”

QUESTÃO 08. Escreva as regras de conversão de frases para “Passive Voice” - todos os tempos verbais

QUESTÃO 09. Passe para a forma passiva:

Montes Claros City Hall is planning a new stadium downtown.

QUESTÃO 10. Passe para a forma passiva:

Sólido's students will play hockey later
