

ESCOLA: _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

Leia:

Âncora consciente

Quando o dia estiver muito agitado e a cabeça cheia de pensamentos e preocupações, faça uma pausa de cinco minutos para observar a si mesmo. Você pode fechar os olhos e sentir a cadeira onde estiver sentado, o ambiente ao seu redor, a temperatura, as sensações no seu corpo. Direcione, então, sua atenção, de modo muito gentil, para a região dos pés, de forma que os sinta bem firmes no chão. Se _____, tire os sapatos e experimente essa sensação direta com o piso. A intenção é que todo o seu foco esteja nessa região, ainda que seja por alguns instantes, sem julgamentos. Você verá como essa técnica pode ajudar a mente a ficar mais estável, menos dispersa.

Revista “Todos. A vida é feita de histórias? Qual é a sua?” Novembro/Dezembro de 2020, p. 29.

Questão 1 – Grife o verbo no modo subjuntivo neste período do texto:

“Quando o dia estiver muito agitado e a cabeça cheia de pensamentos e preocupações, faça uma pausa de cinco minutos para observar a si mesmo.”

Questão 2 – O verbo no modo subjuntivo, grifado anteriormente, foi empregado no tempo:

- () presente.
- () pretérito imperfeito.
- () futuro.

Questão 3 – Em “[...] de forma que os sinta bem firmes no chão.”, o pronome destacado desempenha a função de:

- () sujeito do verbo no modo subjuntivo “sinta”.
- () objeto direto do verbo no modo subjuntivo “sinta”.
- () objeto indireto do verbo no modo subjuntivo “sinta”.

Questão 4 – Complete o espaço com o verbo “puder” no futuro do modo subjuntivo:

“Se _____, tire os sapatos e experimente essa sensação direta com o piso.”

Questão 5 – Na passagem “[...] ainda que seja por alguns instantes, sem julgamentos.”, o verbo “ser” está no modo:

- () indicativo.
- () subjuntivo.
- () imperativo.