

Rotina

Agora, vamos conhecer a rotina de duas pessoas e completar com artigos, preposições ou contrações:



Nelza Soares

Todas ____ manhãs, acordo ____ 6:00. Começo ____ dia com uma xícara de café forte e um rápido alongamento para despertar meu corpo. Em seguida, tomo banho e me **preparo** para ____ trabalho. Vou ____ parada do ônibus que passa ____ mesma rua da minha casa.

Chego ____ meu escritório por volta ____ 8:00. Logo ao iniciar o dia, **organizo** minha mesa, **respondo** aos e-mails mais urgentes e **priorizo** ____ atividades ____ dia. Reuniões com a equipe são comuns durante ____ manhãs, onde discutimos estratégias e planejamos o progresso ____ projetos.

O intervalo para o almoço **é** um momento sagrado para mim. **Gosto** de desfrutar de uma refeição saudável enquanto **leio** um livro ou **ouço** música ____ celular.

____ **tarde**, geralmente **estou** envolvida em análises de dados, preparação de relatórios e chamadas com clientes.

____ **final do dia**, por volta ____ 18:00, **dedico** um tempo para o exercício físico. Após o exercício, **volto** para casa, preparo o jantar e passo um tempo de qualidade com minha família. Gosto demais quando entro ____ apartamento e minha família me recebe com alegria.

____ **noite**, antes de dormir, **gosto** de ler um pouco para relaxar minha mente e **deito** na cama às 22:00.

Fabio Da Silva



Todas as manhãs, **começo** meu dia por volta das 6:30. A primeira coisa que **faço** é **escovar os dentes** e fazer minha rotina de higiene matinal. Em seguida, **preparo** um **café da manhã** rápido, geralmente um café forte e uma fatia de pão.

Por volta das 7:30, **estou** pronto para sair. **Vou** ____ trabalho, onde me **dedico** ao ensino e ____ acompanhamento ____ alunos.

Durante o intervalo para o almoço, **gosto** de fazer uma **refeição saudável** e relaxar por um tempo antes de retornar ____ trabalho. À tarde, continuo ministrando aulas, corrigindo trabalhos e planejando atividades para o dia seguinte.

Ao final do expediente, por volta ____ 17:00, **volto** para casa. Às vezes, após um longo dia, **aproveito** para **malhar** ____ academia.

____ noite, **desfruto** de momentos de tranquilidade, lendo ou escutando música.

Após um jantar leve, **por volta** ____ 21:00, **dedico** algum tempo para revisar meu planejamento e responder a e-mails relacionados ____ trabalho.

Por fim, por volta das 23:00, **vou** para a cama, pronto para recarregar minhas energias e enfrentar um novo dia de ensino e aprendizado ____ dia seguinte.