



Sou a tua agenda:  
Personaliza-me



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DESENVOLVIMENTO  
DA CARREIRA

# Organiza o teu dia

Olá!



Sabias que é muito importante organizares o teu dia-a-dia? Pois é...

E como te podes organizar?

Escreve numa folha os dias da semana e as horas. Depois, para cada hora, escreve uma atividade para fazer. Quando fazes isto tens mais tempo para estudar, descansar e fazer o que mais gostas!

Nesta agenda damos-te a possibilidade de criares o teu espaço! Mas não o faças sozinho/a, pede ajuda a um adulto.

Para além disso criamos algumas atividades para ti... Junta-te a nós descobre diferentes profissões.

Diverte-te!

## Quem sou eu?

Nome:

Idade:

Escola:

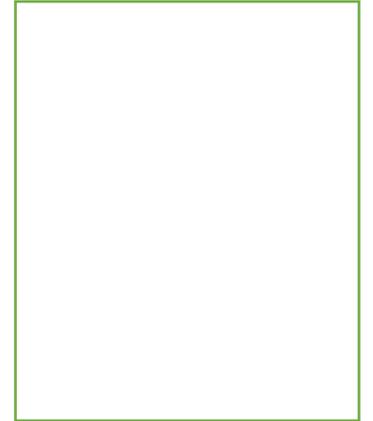
Ano:

Quando for grande quero ser:

A minha disciplina preferida:

A minha cor preferida:

O que mais gosto de fazer:



## Pausa para a sopa de letras ...

L	E	M	O	P	I	L	O	T	O	V	D	T
I	M	A	N	I	C	U	R	E	O	L	J	E
T	I	L	V	L	O	R	O	B	D	O	I	R
A	J	A	R	D	I	N	E	I	R	O	F	A
F	O	G	E	M	O	F	R	G	T	U	Q	P
J	L	O	S	O	A	L	F	A	I	A	T	E
N	I	V	H	Q	I	Q	M	J	E	H	L	U
P	R	O	G	R	A	M	A	D	O	R	G	T
T	E	S	H	E	T	E	D	A	L	H	O	A
I	O	H	N	Q	A	H	O	N	I	O	U	D
M	Q	I	V	O	M	O	R	T	H	I	V	A
E	N	C	E	N	A	D	O	R	B	G	E	F
U	N	A	R	H	G	E	N	O	I	N	D	A
L	S	H	D	O	D	S	P	P	U	T	H	L
B	U	Q	E	C	O	N	O	M	I	S	T	A

Encontra-me:



Alfaiate



Economista



Encenador



Jardineiro



Manicure



Piloto



Programador



Terapeuta da fala

Se não conheceres alguma destas profissões, pergunta a alguém



# O meu horário da telescola

## Segunda

9h00 -  
9h30

 Português

9h40 -  
10h10

 Hora da  
Leitura

10h20 -  
10h50

 Português

11h00 -  
11h30

 Matemática

## Terça

 Estudo do  
Meio e Cidadania

 Educação  
Artística

 Estudo do  
Meio e Cidadania

 Educação  
Física

## Quarta

 Português

 Matemática

 Português

 Matemática

## Quinta

 Estudo do  
Meio

 Educação  
Artística

 Hora da  
Leitura

 Estudo do  
Meio

## Sexta

 Matemática

 Educação  
Física

 Inglês

 1º e 2º anos

 3º e 4º anos

 1º ao 4º ano

# Como organizar a minha agenda?

Segue as nossas indicações e se sentires dificuldades pede ajuda a um adulto!

## Escreve a que horas farás as tuas refeições

Não te esqueças que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia! Por isso, começa cada dia com o pequeno-almoço. É importante manter uma alimentação equilibrada e fazer um lanche a meio da manhã e outro a meio da tarde.



## Define uma hora para ires dormir

Sabias que se te deitares mais ou menos à mesma hora todos os dias consegues dormir melhor? E quando dormes melhor ficas mais alegre e consegues fazer mais coisas que gostas no dia seguinte.

## Escreve as horas em que tens aulas

# Como organizar a minha agenda?

🐶 Aponta a parte mais divertida do teu dia

Define horas para brincar, jogar videojogos e/ou ver televisão.

🐶 Não te esqueças que estás a crescer e já consegues ajudar em algumas tarefas de casa

Aponta uma ou mais tarefas no teu dia e ajuda os adultos aí de casa. Por exemplo, ajuda a pôr a mesa, a arrumar o quarto...

🐶 Finalmente, anota pelo menos uma vez por semana, uma atividade para fazerem em família

Por exemplo, escolhe um filme e faz uma sessão de cinema.



## Não te esqueças ...

🐶 É muito importante seguires a agenda, mas não tens que cumprir as horas ao minuto. É normal que algumas coisas não corram conforme o planeado.

🐶 A agenda não tem que ser igual todas as semanas!

🐶 Nas horas reservadas para brincares não escrevas o que tens que fazer. Simplesmente aproveita o momento!



Abril





## Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



Maíó



# As minhas aventuras da semana



Segunda

4

Terça

5

Quarta

6

Quinta

7

Sexta

8

# Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



# As minhas aventuras da semana



Segunda  
11

Terça  
12

Quarta  
13

Quinta  
14

Sexta  
15

# Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



# As minhas aventuras da semana



Segunda  
18

Terça  
19

Quarta  
20

Quinta  
21

Sexta  
22

# Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



# As minhas aventuras da semana



Segunda  
25

Terça  
26

Quarta  
27

Quinta  
28

Sexta  
29

# Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



# Pausa para conhecer algumas profissões

Une cada profissão a uma definição. Se não conheceres alguma profissão, não te preocupes...Pede ajuda!

Profissões	Definições
1) Auxiliar de Ação Educativa	Estuda as relações e interações sociais, a cultura e a sociedade
2) Caricaturista	Passa um discurso ou documento de uma língua para outra
3) Coreógrafo	Artista que desenha pessoas com características exageradas (por exemplo, um nariz muito maior que o da pessoa)
4) Engenheiro Civil	Estuda a atmosfera e os seus fenómenos
5) Farmacêutico	Profissional de saúde especialista na produção, utilização e distribuição de medicamentos
6) Geólogo	Dedica-se à área da construção de edifícios, pontes, casas, túneis, entre muitos outros
7) Gestor de Recursos Humanos	Estuda a estrutura e processo de formação da Terra
8) Meteorologista	Profissional que cria movimentos de dança
9) Tradutor e Intérprete	Pessoa que desempenha diversas funções na escola, como acompanhar e vigiar os/as alunos/as, ajudar os/as educadores/as e assegurar a higiene das instalações
10) Técnico de Vendas	Realiza vendas, negociações, ações promocionais e acordos comerciais.
11) Sociólogo	Seleciona, treina e admite colaboradores numa empresa

Junho



# As minhas aventuras da semana



Segunda

1

Terça

2

Quarta

3

Quinta

4

Sexta

5

# Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



# As minhas aventuras da semana



Segunda  
8

Terça  
9

Quarta  
10

Quinta  
11

Sexta  
12

## Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



# As minhas aventuras da semana



Segunda  
15

Terça  
16

Quarta  
17

Quinta  
18

Sexta  
19

## Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



# As minhas aventuras da semana



Segunda  
22

Terça  
23

Quarta  
24

Quinta  
25

Sexta  
26

# Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

---

---

# Hora do fim-de-semana...



# As minhas aventuras da semana



Segunda  
29

Terça  
30

Quarta  
1

Quinta  
2

Sexta  
3

## Nesta semana...

Gostei mais da aula de \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_

---

---

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



triste

Na próxima semana quero muito: \_\_\_\_\_

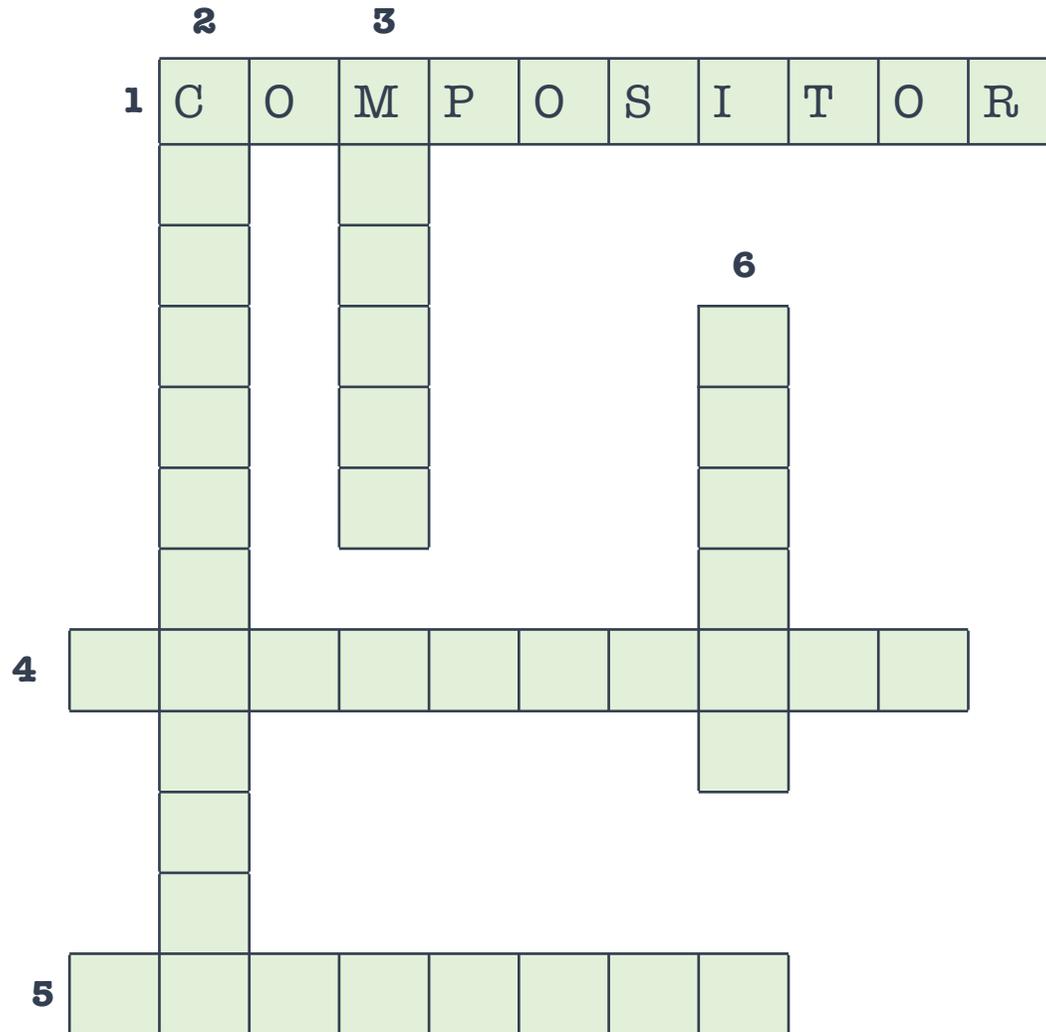
---

---

# Hora do fim-de-semana...



# Pausa para completar as palavras cruzadas...



Quem sou eu?

-  1. Sou um profissional que escreve música (exemplo)
-  2. Quando queres arranjar o cabelo vens à minha loja
-  3. Sou um profissional que te ajuda quando estás doente
-  4. Eu estudo a cultura e como as pessoas vivem agora e no passado
-  5. Eu faço vídeos para veres na internet. Pode ser de maquilhagem, *vlogs*, comédia, entre outros
-  6. Sou um músico que utiliza como instrumento a voz

E chegamos ao fim...



Parabéns!

## Pensando já nas férias...

O que gostarias de fazer?

Sabias que se planeares as tuas férias, consegues torná-las mais ativas e interessantes? Pois é...

Que dizes de tirar uns minutinhos e fazeres uma lista com atividades que gostarias de fazer sozinho/a, com familiares e/ou com os/as teus/tuas amigos/as?

Aproveita ainda e considera retirar algum tempo das férias para treinar as matérias escolares onde sentes mais dificuldade, bem como, rever alguns aspetos. Isto irá facilitar a tua adaptação e ingresso no novo ano letivo. Acredita!

Ao longo da semana podes ir intercalando e, por exemplo,....

-  Tocar um instrumento;
-  Ler um livro que gostes;
-  Elaborar algum projeto artístico (desenho, colagem...);
-  Exercitar o corpo (correr, saltar...);
-  Fazer uns exercícios relacionados com a matéria.

A APDC deseja-te umas excelentes férias, recheadas de diversão!

# Podes utilizar esta base para planeares as tuas férias



Segunda

Terça

Quarta

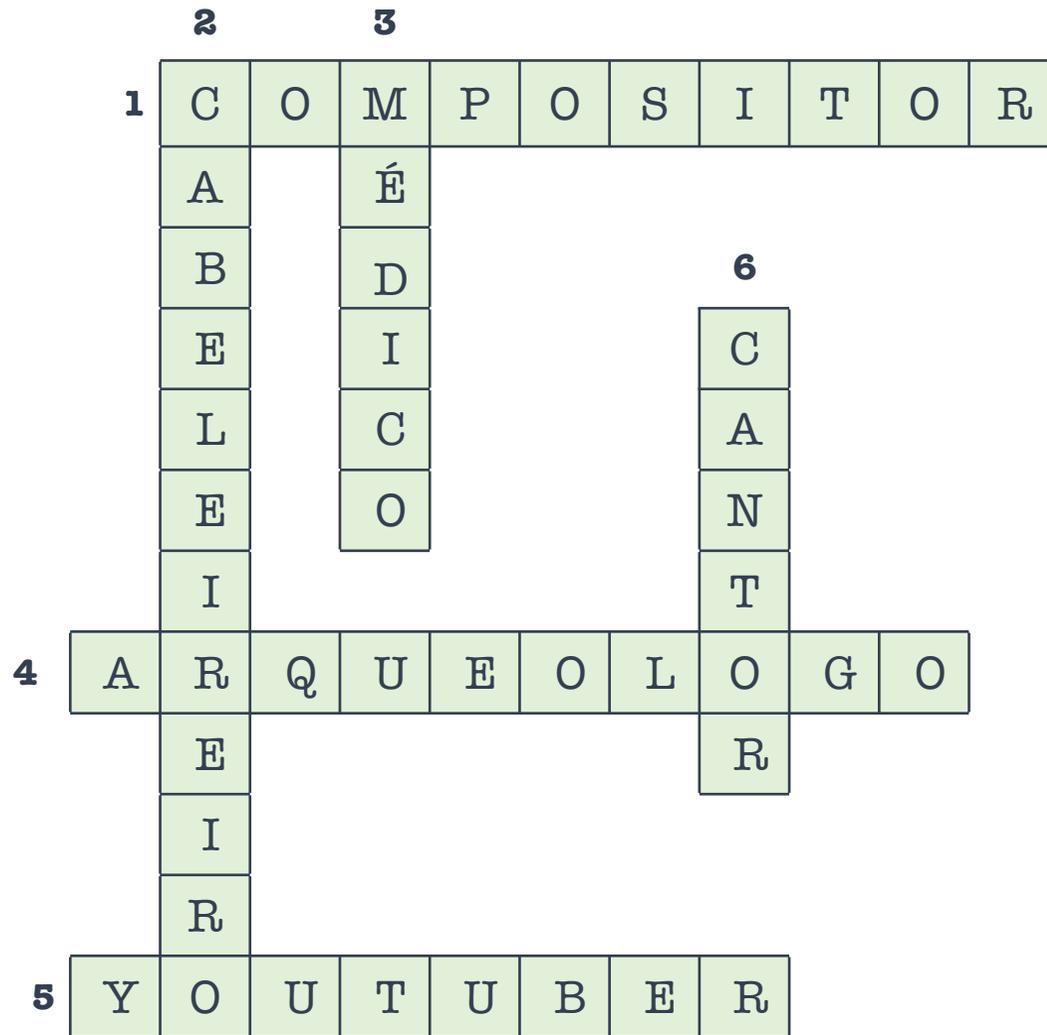
Quinta

Sexta

# Solução da sopa de letras

L	E	M	O	<b>P</b>	<b>I</b>	<b>L</b>	<b>O</b>	<b>T</b>	<b>O</b>	V	D	<b>T</b>
I	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>U</b>	<b>R</b>	<b>E</b>	O	L	J	<b>E</b>
T	I	L	V	L	O	R	O	B	D	O	I	<b>R</b>
A	<b>J</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>D</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>E</b>	<b>I</b>	<b>R</b>	<b>O</b>	F	<b>A</b>
F	O	G	E	M	O	F	R	G	T	U	Q	<b>P</b>
J	L	O	S	O	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>F</b>	<b>A</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>T</b>	<b>E</b>
N	I	V	H	Q	I	Q	M	J	E	H	L	<b>U</b>
<b>P</b>	<b>R</b>	<b>O</b>	<b>G</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	G	<b>T</b>
T	E	S	H	E	T	E	D	A	L	H	O	<b>A</b>
I	O	H	N	Q	A	H	O	N	I	O	U	<b>D</b>
M	Q	I	V	O	M	O	R	T	H	I	V	<b>A</b>
<b>E</b>	<b>N</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>N</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	B	G	E	<b>F</b>
U	N	A	R	H	G	E	N	O	I	N	D	<b>A</b>
L	S	H	D	O	D	S	P	P	U	T	H	<b>L</b>
B	U	Q	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>A</b>

# Solução das palavras cruzadas



# Ficha Técnica

**Título**

Sou a tua agenda: Personaliza-me

**Autoras**

Inês de Castro, Joana Soares & Ana Daniela Silva

**Local, Ano**

Braga, 2020

**Edição**

APDC edições

Edifício da Escola de Psicologia

Universidade do Minho, Campus de Gualtar, Braga

[www.apdc.eu](http://www.apdc.eu)

**Arranjo Gráfico e Paginação**

Joana Soares, Associação Portuguesa para o Desenvolvimento de Carreira

**Agradecimentos**

Frederico Castro (desenhos)



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
**DESENVOLVIMENTO  
DA CARREIRA**