



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: _____

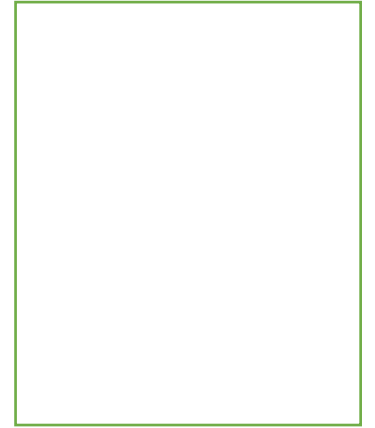
Ano: _____

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	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00 - 9h30	 Português	 Estudo do Meio e Cidadania	 Português	 Estudo do Meio	 Matemática
9h40 - 10h10	 Hora da Leitura	 Educação Artística	 Matemática	 Educação Artística	 Educação Física
10h20 - 10h50	 Português	 Estudo do Meio e Cidadania	 Português	 Hora da Leitura	 Inglês
11h00 - 11h30	 Matemática	 Educação Física	 Matemática	 Estudo do Meio	

 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



As minhas aventuras da semana



Segunda
27

Terça
28

Quarta
29

Quinta
30

Sexta
1

Nesta semana...

Gostei mais da aula de _____, porque _____

Senti-me:



animado/a



feliz



zangado/a



surpreendido/a



frustrado/a



assustado/a



preocupado/a



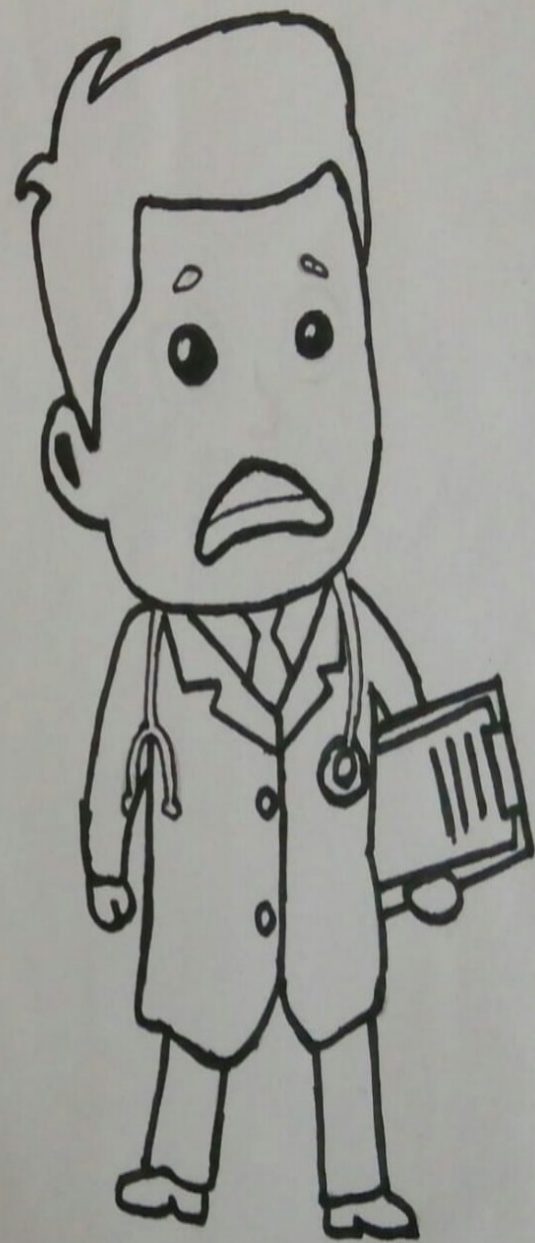
triste

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
Auxiliar de Ação Educativa	Estuda as relações e interações sociais, a cultura e a sociedade
Caricaturista	Passa um discurso ou documento de uma língua para outra
Coreógrafo	Artista que desenha pessoas com características exageradas (por exemplo, um nariz muito maior que o da pessoa)
Engenheiro Civil	Estuda a atmosfera e os seus fenómenos
Farmacêutico	Profissional de saúde especialista na produção, utilização e distribuição de medicamentos
Geólogo	Dedica-se à área da construção de edifícios, pontes, casas, túneis, entre muitos outros
Gestor de Recursos Humanos	Estuda a estrutura e processo de formação da Terra
Meteorologista	Profissional que cria movimentos de dança
Sociólogo	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
Técnico de Vendas	Realiza vendas, negociações, ações promocionais e acordos comerciais.
Tradutor e Intérprete	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



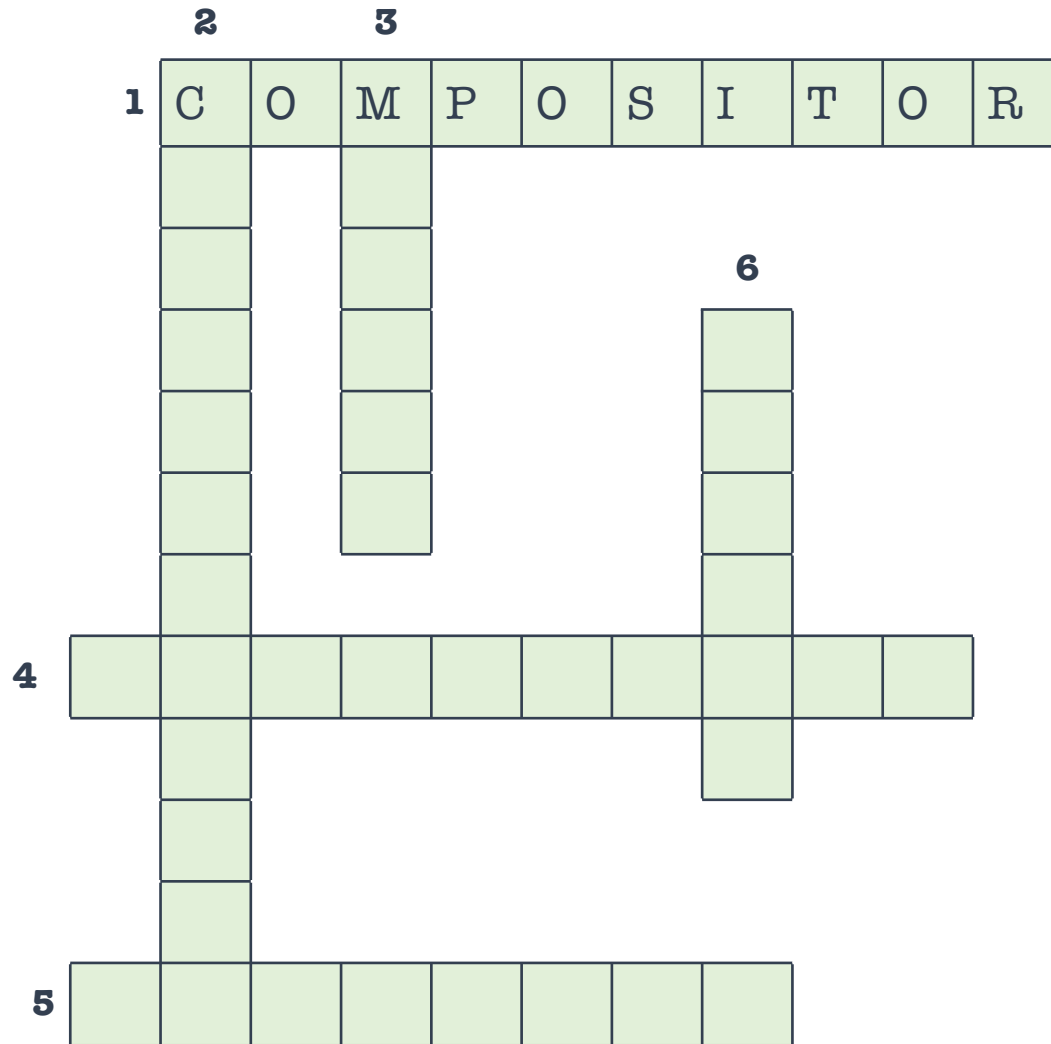
triste

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	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

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

Arranjo Gráfico e Paginação

Joana Soares, Associação Portuguesa para o Desenvolvimento de Carreira

Agradecimentos

Frederico Castro (desenhos)



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
**DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA**