

Agenda: Vamos planear os próximos dias?



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA

O meu CC

Nome: _____

Idade: _____

Escola: _____

Ano: _____

3 coisas que adoro: _____

3 competências que me distinguem: _____

Que profissão gostaria de ter no futuro:



Dicas

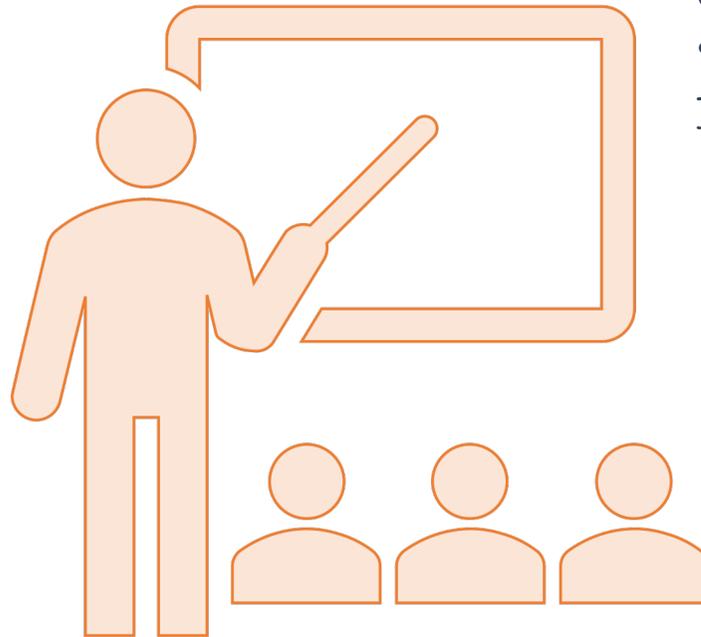
Face à nova realidade de ensino e estudo, a APDC reforça algumas estratégias que tornarão o teu estudo mais produtivo:

- ☞ Escolhe um local que te inspire e desperte;
- ☞ Estabelece metas diárias realistas;
- ☞ Encontra uma rotina equilibrada. É importante que definas horas para estudar, relaxar, exercitar o corpo, socializar à distância, etc.;
- ☞ Evita estudar antes de adormecer. O teu cérebro precisa desligar de forma a teres um sono reparador;
- ☞ Nas horas de estudo, afasta-te dos motivos distratores (e.g., telemóvel);
- ☞ Aponta as tuas dúvidas e esclarece-as junto dos professores;
- ☞ Combina com os teus colegas para refletirem sobre a matéria em conjunto;
- ☞ Dá o teu melhor, mas lembra-te que o autoestudo é mais exigente, o que pode gerar por vezes menor produtividade. Respeita os teus limites e sê flexível!

Como me sair bem nas aulas síncronas?

Antes:

- Escolher o local para me concentrar na aula;
- Preparar o material que vou precisar com antecedência;
- Ser pontual.



Durante:

- Ligar o microfone só quando poder falar;
- Pedir permissão para falar;
- Anotar e colocar as minhas dúvidas;
- Anotar as tarefas que o/a professor(a) pediu para fazer.

Após:

- Rever a matéria;
- Fazer um resumo com os aspectos mais importantes;
- Fazer exercícios que me ajudem a consolidar a matéria;
- Fazer os trabalhos pedidos pelo/a professor(a).

O meu horário da telescola



11h00 -
11h30

11h40 -
12h10

12h20 -
12h50

13h00 -
13h30

14h00 -
14h30

14h40 -
15h10

15h20 -
15h50

16h00 -
16h30

16h40 -
17h10

17h20 -
17h50

Segunda

➤ Ciências naturais

➤ Português

➤ Português (não materno)

➤ Português

➤ História e cidadania

➤ Espanhol

➤ Português

➤ Inglês

➤ História

Terça

➤ Matemática

➤ Educação física

➤ Português (não materno)

➤ Inglês

➤ Matemática

➤ Alemão

➤ Matemática

➤ Ciências naturais e físico-química

➤ Educação física

Quarta

➤ Ciências naturais e cidadania

➤ História e geografia de Portugal

➤ Português (não materno)

➤ Ciências naturais

➤ Geografia e cidadania

➤ Francês

➤ Ciências naturais e físico-química

➤ Matemática

➤ Geografia e cidadania

Quinta

➤ Matemática

➤ Português

➤ Português (não materno)

➤ Físico-química

➤ Educação física

➤ Espanhol

➤ Inglês

➤ Matemática e físico-química

➤ Português

Sexta

➤ Oficina de escrita

➤ Inglês

➤ História e geografia de Portugal

➤ Português (não materno)

➤ Matemática

➤ Português

➤ Leitura e literatura

➤ Escrita

➤ Francês

➤ Alemão

Nota:

➤ 5º e 6º anos

➤ 1º ao 9º anos

➤ 7º e 8º anos

➤ 3º ciclo

➤ 9º ano

O que não esquecer de colocar na agenda?

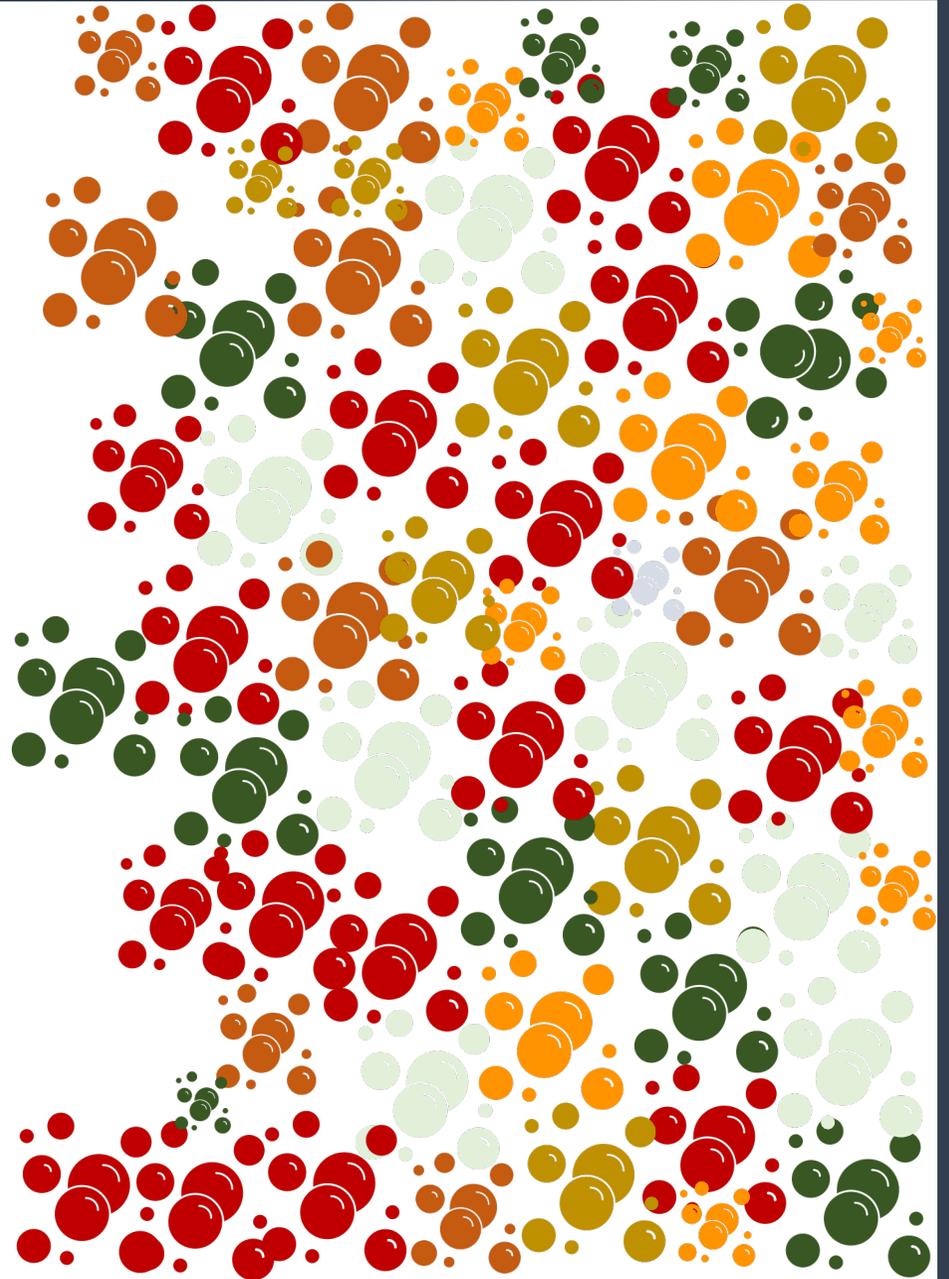
Nós sugerimos que na hora de planeares a tua semana, penses no seguinte:

- ☞ A que horas vou tomar as minhas refeições?
- ☞ Continuo a ter aulas online com os meus professoras... A que horas são estas aulas síncronas?
- ☞ Para quando os professores marcaram os testes? E os trabalho de grupo?
- ☞ Quanto tempo irei estudar? E que matéria será?
- ☞ Quando farei as minhas pausas?
- ☞ Hmmm...também mereço descansar! Quando e quais as atividades de lazer que quero fazer?
 - ☞ Aqui sugerimos que incluas momentos para disfrutar na tua companhia, mas também na companhia de quem gostas, sejam amigos ou família. Ainda que à distância, é possível planejar sessões de cinema, jogos, conversas, etc.



*"Em Maio comem-se as cerejas ao
borralho"*

(ditado popular)



Maio



Segunda

4

Terça

5

Quarta

6

Quinta

7

Sexta

8

Nesta semana...

Gostei mais de:

Fico feliz por ter conseguido:

Na próxima semana preciso de:

Hora da sopa de letras (nível 1)...

E	N	G	E	N	H	E	I	R	O	A	G	R	O	N	O	N	O
R	H	A	N	R	S	Ç	Õ	G	E	M	A	S	S	I	T	U	F
S	M	L	F	A	T	R	E	C	P	Ú	H	A	L	G	H	Õ	U
Ú	A	D	E	S	I	G	N	E	R	U	V	R	F	Ú	B	C	T
A	M	B	R	E	Õ	R	I	Ç	O	B	R	I	S	N	H	R	E
S	I	Ç	M	I	S	C	H	E	F	A	V	Ç	Õ	L	M	I	B
S	N	H	E	T	A	L	C	M	E	G	A	S	S	C	E	Ç	O
G	Ú	T	I	M	F	Ú	T	C	S	S	F	U	E	R	G	U	L
A	F	U	R	A	T	M	A	S	S	A	G	I	S	T	A	T	I
M	I	Ç	O	B	R	A	L	B	O	L	V	R	E	B	Ú	V	S
E	H	B	F	U	S	I	N	H	R	A	F	U	S	C	T	I	T
N	R	E	L	A	Ç	Õ	E	S	P	Ú	B	L	I	C	A	S	A
Ç	E	M	A	F	R	N	H	A	S	S	A	U	G	Õ	M	E	S

Encontra-me:

- * Chef;
- * Designer;
- * Enfermeiro;
- * Engenheiro
- Agrónomo;
- * Futebolista;
- * Massagista;
- * Professor;
- * Relações públicas.

Se não conheceres alguma destas profissões, procura saber (ex. internet, dicionário)

Maio



Segunda
11

Terça
12

Quarta
13

Quinta
14

Sexta
15

Nesta semana...

Gostei mais de:

Fico feliz por ter conseguido:

Na próxima semana preciso de:

Momento de reflexão...

Para que te possas conhecer melhor a APDC deixa-te o quizz abaixo.

Boa sorte!



¿O que mais gosto de fazer?

¿E o que menos gosto?

¿Sei que sou bom/boa a?

¿E gostaria de ser bom/boa a?

¿A disciplina que mais gosto é?

¿E a que menos gosto é?

Maio



Segunda
18

Terça
19

Quarta
20

Quinta
21

Sexta
22

Nesta semana...

Gostei mais de:

Fico feliz por ter conseguido:

Na próxima semana preciso de:

Hora da sopa de letras (nível 2)...

F	P	S	I	C	Ó	D	A	E	J	K	E	S	C	U	L	T	O	R
I	L	E	F	D	S	K	N	C	O	L	K	U	F	S	Z	O	Ó	L
S	A	M	G	O	F	A	J	O	R	N	A	L	I	S	T	A	N	S
I	T	U	S	K	E	D	O	N	F	I	L	A	P	D	F	I	U	K
O	Z	O	L	N	P	O	R	T	I	A	D	N	S	A	T	N	T	A
T	G	E	S	T	O	R	M	A	R	K	E	T	I	N	G	G	R	M
E	K	P	G	I	D	E	Z	B	G	F	I	U	N	O	P	J	I	A
R	E	O	K	A	L	J	O	I	A	P	J	A	G	Z	O	Ó	C	R
A	C	O	P	S	I	C	Ó	L	O	G	O	S	U	M	C	F	I	O
P	I	T	S	U	N	E	L	I	N	O	T	E	K	E	T	K	O	A
E	Ó	C	I	M	I	L	O	S	A	J	E	F	L	G	O	C	N	P
U	E	P	A	J	C	I	G	T	S	U	F	I	S	M	A	F	I	L
T	A	I	Z	O	O	G	O	A	L	N	E	L	O	N	G	P	S	I
A	L	D	A	T	S	M	A	R	K	I	S	P	S	A	C	E	T	R
P	S	I	U	M	A	L	R	E	A	L	I	Z	A	D	O	R	A	E

Encontra-me:

- * Contabilista;
- * Escultor;
- * Fisioterapeuta;
- * Gestor marketing;
- * Jornalista;
- * Massagista;
- * Nutricionista;
- * Psicólogo;
- * Realizador;
- * Zoólogo.

Se não conheceres alguma destas profissões, procura saber (ex. internet, dicionário)

Maio



Segunda
25

Terça
26

Quarta
27

Quinta
28

Sexta
29

Nesta semana...

Gostei mais de:

Fico feliz por ter conseguido:

Na próxima semana preciso de:

Desafio...

Conta-nos...Há alguma atividade que gostarias de aprender/fazer?
Aproveita este tempo e explora formas para a colocares em prática!



Sem inspiração? Não há problema. Podes sempre procurar ideias na internet ou falar com um/a amigo/a, por exemplo.

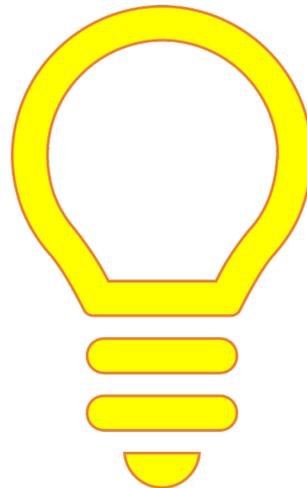
Nós deixamos-te aqui algumas sugestões:

Desenhar;

Pintar;

Fotografar;

Aprender uma língua nova;



Caligrafia;

Dançar;

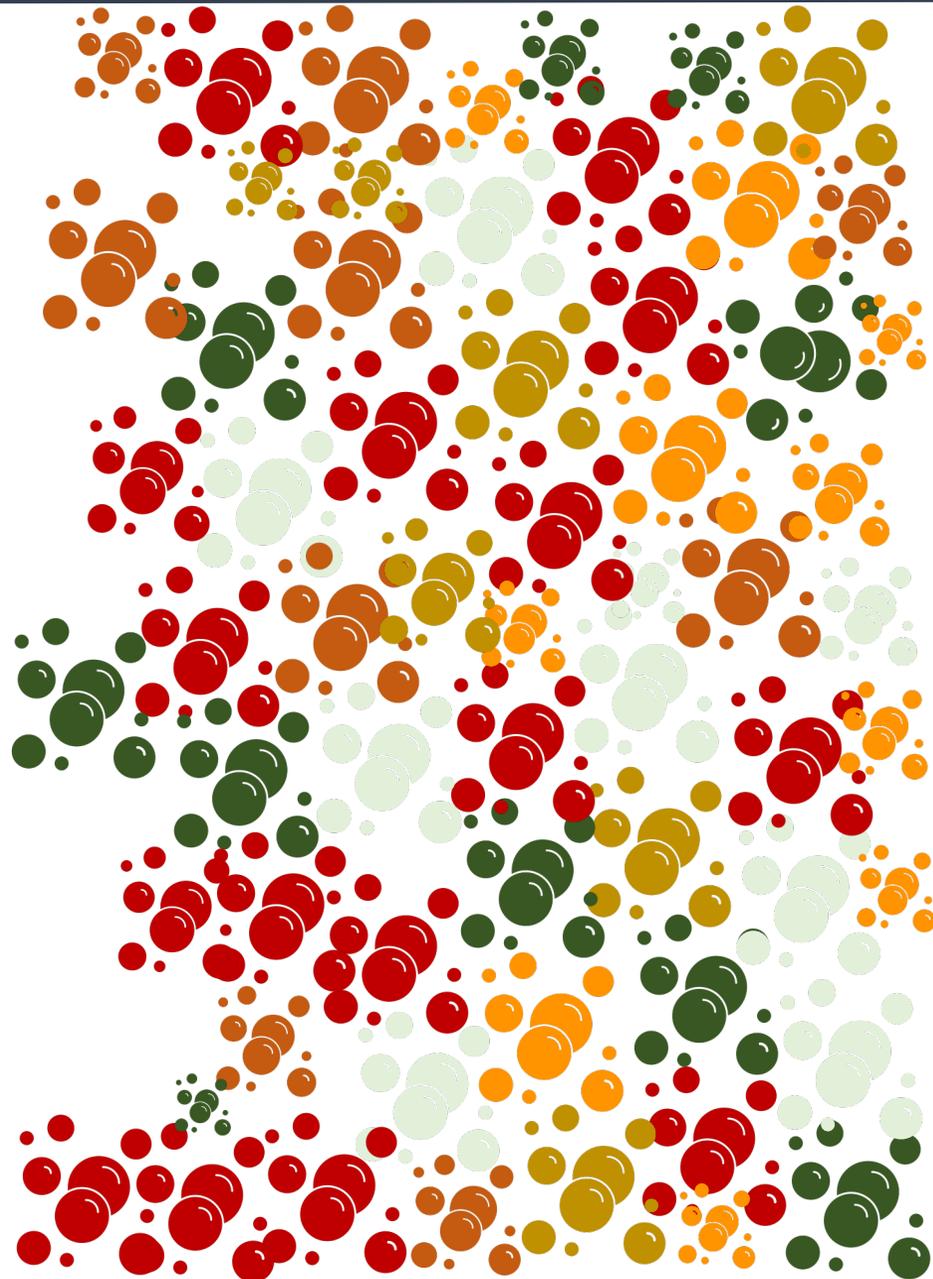
Yoga;

Cozinhar.



*"Em Junho todos bailam
Assim é a tradição
As ruas estão enfeitadas
Lá de cima até ao chão"*

(quadra dos santos populares)



Junho



Segunda

1

Terça

2

Quarta

3

Quinta

4

Sexta

5

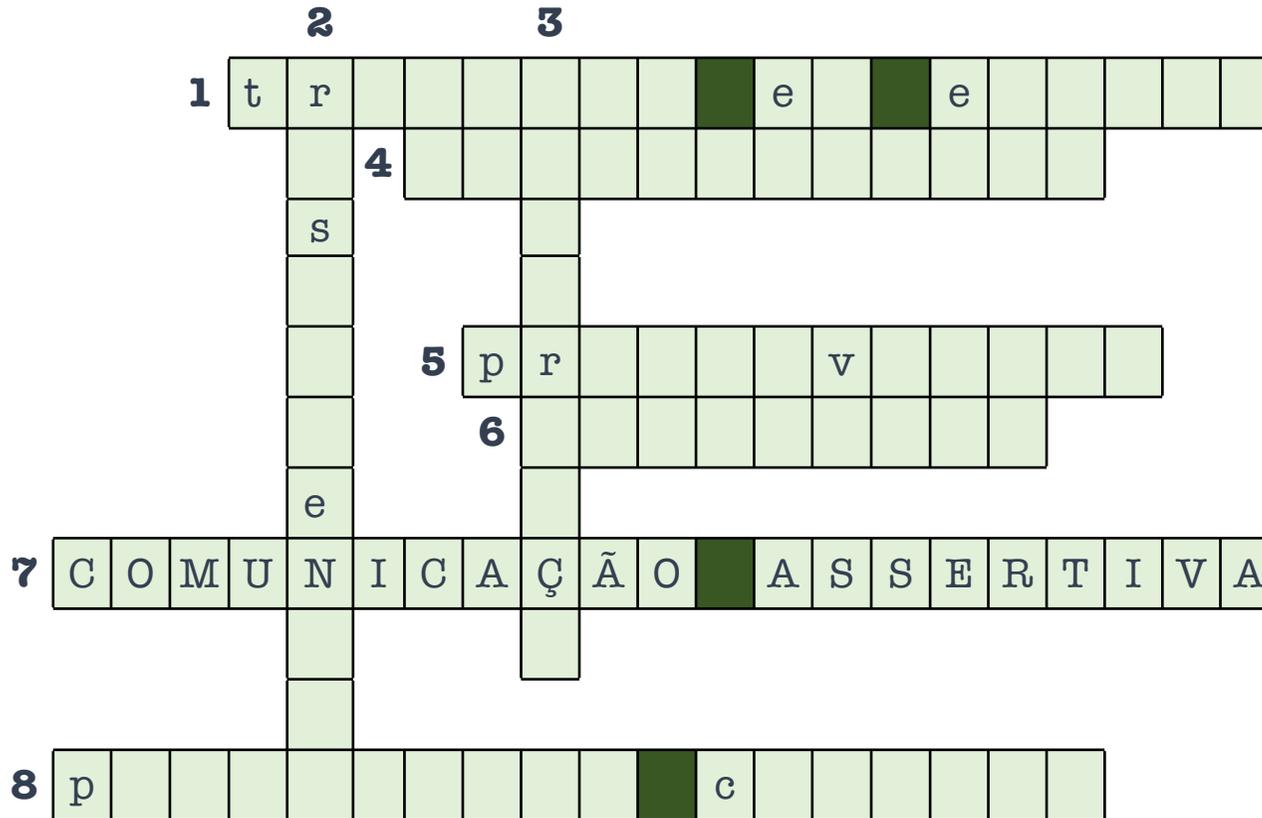
Nesta semana...

Gostei mais de:

Fico feliz por ter conseguido:

Na próxima semana preciso de:

Hora das palavras cruzadas...



Que competência sou eu?

1. Capacidade para realizar atividades em grupo, partilhando ideias e dividindo tarefas.

2. Capacidade para resolver problemas e ultrapassar dificuldades, sendo capaz de me adaptar às mudanças.

3. Capacidade para conduzir, motivar e me responsabilizar por um grupo.

4. Capacidade para propor ideias e desenvolver solução/ atividades inovadoras.

5. Capacidade de planejar e propor atividades, antecipando as necessidades.

6. Capacidade para realizar atividades de forma independente.

8. Capacidade para observar, refletir e argumentar perante uma determinada situação.

Exemplo:

7. Capacidade para defender aquilo que penso e sento, de forma clara e respeitosa

Junho



Segunda

8

Terça

9

Quarta

10

Quinta

11

Sexta

12

Nesta semana...

Gostei mais de:

Fico feliz por ter conseguido:

Na próxima semana preciso de:

Será que eu me conheço?

Imagina que nos acabamos de conhecer. Se te perguntássemos como te defines em 3 adjetivos achas que o conseguias fazer?

É difícil não é?



Pois é...nós sentimos o mesmo quando nos fazem esta pergunta! Por isso mesmo gostaríamos de te sugerir que pares um pouco e penses em momentos bons e menos bons da tua vida. Aproveita este espaço para fazeres as tuas notas. Depois, com base nisso, seleciona os adjetivos que te deixamos na lista a seguir. Boa sorte!

Hmm...

Eu penso que sou....

Simpático/a;

Amigo/a;

Passivo/a

Corajoso/a;

Organizado/a;

Paciente;

Sincero/a;

Agressivo/a;

Extrovertido/a;

Introverso/a;

Pontual;

Pessimista;

Criativo/a;

Assertivo/a;

Calmo/a;

Dinâmico/a;

Ambicioso/a;

Prático/a;

Otimista;

Espontâneo;

Cuidadoso/a;

Outro: _____



Junho



Segunda
15

Terça
16

Quarta
17

Quinta
18

Sexta
19

Nesta semana...

Gostei mais de:

Fico feliz por ter conseguido:

Na próxima semana preciso de:

Junho



Segunda
22

Terça
23

Quarta
24

Quinta
25

Sexta
26

Nesta semana...

Gostei mais de:

Fico feliz por ter conseguido:

Nas férias gostava muito de:

Os meus sonhos...



Já pensaste no que gostarias de alcançar/fazer na tua vida?

Uma das coisas que nós gostaríamos de continuar a fazer é construir material para ajudar a comunidade a definir a sua carreira.

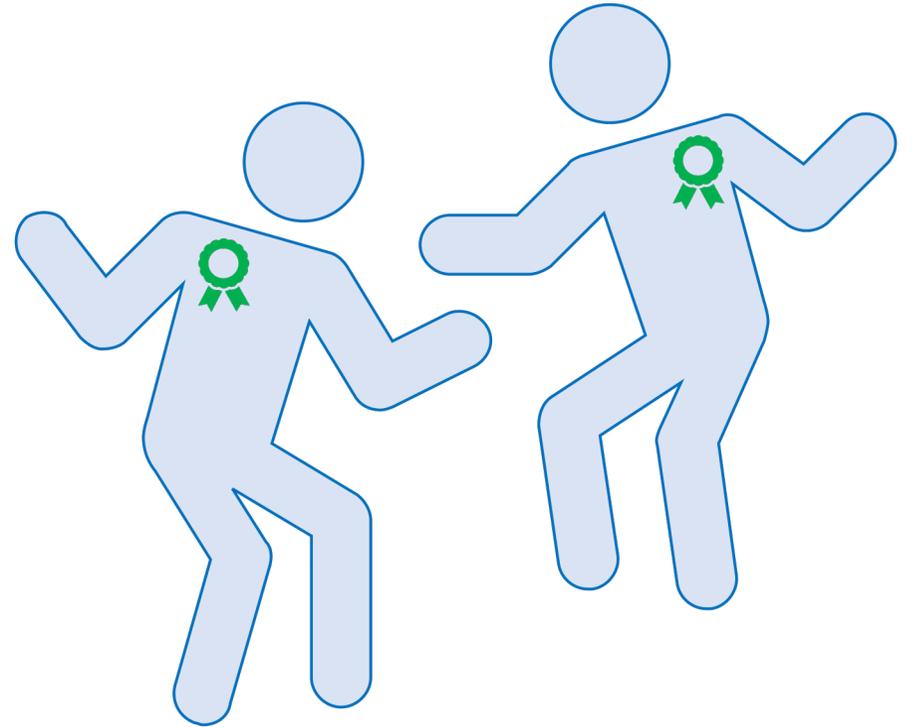
E tu? Conta-nos tudo aqui abaixo....

Em termos profissionais eu gostaria de:

Em termos pessoais eu gostaria de:



Chegaram as Férias



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;
- 👉 Exercitar o corpo (correr, saltar...);
- 👉 Explorar profissões que te despertem interesse;
- 👉 Fazer uns exercícios relacionados com a matéria.

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

Solução da sopa de letras (nível 1)...



E	N	G	E	N	H	E	I	R	O	A	G	R	O	N	O	N	O
R	H	A	N	R	S	Ç	Õ	G	E	M	A	S	S	I	T	U	F
S	M	L	F	A	T	R	E	C	P	Ú	H	A	L	G	H	Õ	U
Ú	A	D	E	S	I	G	N	E	R	U	V	R	F	Ú	B	C	T
A	M	B	R	E	Õ	R	I	Ç	O	B	R	I	S	N	H	R	E
S	I	Ç	M	I	S	C	H	E	F	A	V	Ç	Õ	L	M	I	B
S	N	H	E	T	A	L	C	M	E	G	A	S	S	C	E	Ç	O
G	Ú	T	I	M	F	Ú	T	C	S	S	F	U	E	R	G	U	L
A	F	U	R	A	T	M	A	S	S	A	G	I	S	T	A	T	I
M	I	Ç	O	B	R	A	L	B	O	L	V	R	E	B	Ú	V	S
E	H	B	F	U	S	I	N	H	R	A	F	U	S	C	T	I	T
N	R	E	L	A	Ç	Õ	E	S	P	Ú	B	L	I	C	A	S	A
Ç	E	M	A	F	R	N	H	A	S	S	A	U	G	Õ	M	E	S

Solução da sopa de letras (nível 1)...



F	P	S	I	C	Ó	D	A	E	J	K	E	S	C	U	L	T	O	R
I	L	E	F	D	S	K	N	C	O	L	K	U	F	S	Z	O	Ó	L
S	A	M	G	O	F	A	J	O	R	N	A	L	I	S	T	A	N	S
I	T	U	S	K	E	D	O	N	F	I	L	A	P	D	F	I	U	K
O	Z	O	L	N	P	O	R	T	I	A	D	N	S	A	T	N	T	A
T	G	E	S	T	O	R	M	A	R	K	E	T	I	N	G	G	R	M
E	K	P	G	I	D	E	Z	B	G	F	I	U	N	O	P	J	I	A
R	E	O	K	A	L	J	O	I	A	P	J	A	G	Z	O	Ó	C	R
A	C	O	P	S	I	C	Ó	L	O	G	O	S	U	M	C	F	I	O
P	I	T	S	U	N	E	L	I	N	O	T	E	K	E	T	K	O	A
E	Ó	C	I	M	I	L	O	S	A	J	E	F	L	G	O	C	N	P
U	E	P	A	J	C	I	G	T	S	U	F	I	S	M	A	F	I	L
T	A	I	Z	O	O	G	O	A	L	N	E	L	O	N	G	P	S	I
A	L	D	A	T	S	M	A	R	K	I	S	P	S	A	C	E	T	R
P	S	I	U	M	A	L	R	E	A	L	I	Z	A	D	O	R	A	E

Ficha Técnica

Título

Agenda: Vamos planear os próximos dias?

Autoras

Joana Soares, Inês de Castro, Cátia Marques & 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



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
**DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA**