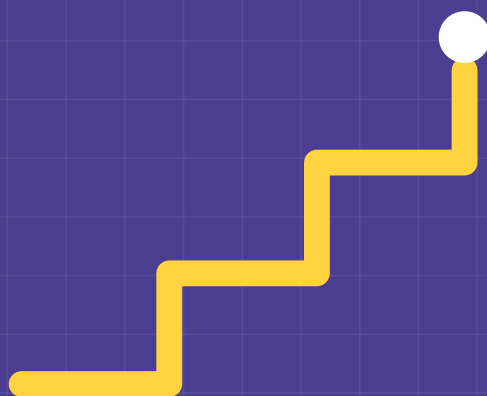




UpOnly Learning



6º ANO

APOSTILA DE AMOSTRA GRÁTIS

Psicologia

6º ano

Um passo de cada vez. · Idades 11–12 · Amostra grátis: 1 de 7 temas

UO-PSY-6

Um passo de cada vez

Sou o Dr. Evan J. Hasson. Tenho um consultório de quiropraxia específica há mais de doze anos e sou pai de três. Meu trabalho é sobre alinhamento: quando a estrutura está certa, todo o resto funciona melhor.

Em casa, nada estava alinhado. Eu gastava milhares de dólares por mês com reforço, atividades e programas, e quando eu perguntava sobre matricular um segundo ou terceiro filho a resposta era sempre a mesma: aí é o dobro, aí é o triplo. A escola charter tinha fila de espera. A escola pública boa tinha fila de espera. As particulares tinham aquela outra fila, em que ajuda conhecer alguém ou doar primeiro.

E por baixo de tudo, a mesma ameaça silenciosa: se você não pagar por isso, seu filho vai ficar para trás. Não vendem com evidência. Vendem com medo.

Então fui pesquisar por conta própria, e foi isto que descobri: nada disso é segredo. Os padrões são publicados. A ordem em que uma criança deve aprender está escrita e disponível para todos. Só está espalhado. Ninguém tinha feito o trabalho de reunir, colocar em ordem e entregar. Então eu fiz.

Quando cada passo tem seu lugar, a confusão não tem onde se esconder.

Construí isto para os meus filhos. Estou dando para os seus.

Dr. Evan J. Hasson, DC

Fundador e pai de três

Direitos autorais, licença e avisos legais

Direitos autorais. © 2026 UpOnly Learning, LLC. Todos os direitos reservados. UpOnly Learning™ e o logotipo do degrau são marcas da UpOnly Learning, LLC.

Amostra grátis. Esta amostra grátis pode ser impressa e compartilhada livremente, desde que seja compartilhada inteira e sem alterações, com este aviso e o nome UpOnly Learning. Não pode ser vendida.

Não somos uma escola. A UpOnly Learning é uma editora educacional privada, não uma escola, e não é afiliada nem endossada pelo Departamento de Educação dos EUA, pelo MEC, por nenhuma secretaria de educação ou distrito escolar. Esta apostila não atribui notas nem créditos e não substitui nenhum currículo exigido no seu estado ou país. Você é responsável por cumprir as leis locais de ensino domiciliar.

Padrões. Os temas estão alinhados a padrões acadêmicos segundo a nossa própria interpretação; os donos desses padrões não revisam nem endossam esta apostila. Common Core State Standards © Copyright 2010. National Governors Association Center for Best Practices and Council of Chief State School Officers. All rights reserved.

Sem resultados garantidos, e erros acontecem. Cada estudante aprende de um jeito. Escrevemos e revisamos cada pergunta e gabarito com cuidado, e ainda assim erramos: um gabarito pode estar errado e uma pergunta pode estar mal redigida ou ter duas respostas defensáveis. Confira o gabarito antes de entregar e confie no seu próprio julgamento em vez do nosso. Encontrou um problema? **Tire uma foto da página e mande para support@uponylearning.com** — a imagem diz mais que uma descrição, e corrigimos para todas as famílias.

Segurança. Algumas atividades usam objetos de casa, como tesouras, moedas ou alimentos. Um adulto deve supervisionar e pular qualquer coisa que não seja segura para o estudante.

Não é orientação profissional. Esta apostila não substitui a avaliação de um educador ou especialista qualificado. O fundador é Doutor em Quiropraxia; a UpOnly Learning não oferece orientação médica ou de saúde.

Tradução. Esta é uma tradução da edição em inglês. Em caso de diferença, vale a versão em inglês destes termos.

Termos completos: uponylearning.com/legal

Como usar esta apostila

Cada tema segue os mesmos passos, então seu estudante sempre sabe o que vem depois.

1. ❶ **Verificação rápida.** 10 perguntas antes de ensinar. Leia em voz alta para os estudantes menores. Uma pontuação alta significa que você pode avançar mais rápido.
2. ❷ **Aprender.** Palavras-chave, ensino passo a passo com frases que você pode ler em voz alta, exemplos resolvidos e os erros para observar.
3. ❸ **Fazemos juntos.** 10 perguntas que vocês fazem lado a lado. A resposta e o "porquê" estão impressos logo depois de cada pergunta, para vocês conversarem.
4. ❹ **Você tenta.** 10 perguntas que seu estudante faz sozinho.

As respostas, com uma explicação curta para cada pergunta, estão no **Gabarito** no fim de cada tema, assim os estudantes podem trabalhar sem espiar. Revisem juntos cada resposta errada usando a explicação.

Esta apostila é impressa em cores. Para economizar tinta, escolha "Preto e branco" ou "Escala de cinza" nas configurações da impressora; todas as páginas funcionam em preto e branco.

Quer verificações on-line que se corrigem sozinhas e acompanham o progresso de cada estudante? Acesse uponlylearning.com.

6º ANO

SUMÁRIO · UO-PSY-6



Psicologia: 6º ano

Apostila de amostra grátis · Idades 11–12 · 1 de 7 temas, com Verificação rápida, aula, Fazemos juntos, Você tenta e gabarito

Nossa história	2
Direitos autorais, licença e avisos legais	3
Como usar esta apostila	4
Tema 1 · Como a memória funciona e como estudar	6
<i>Explicar a codificação, o armazenamento e a recuperação e planejar o estudo com prática de recuperação e revisão espaçada</i>	
CASEL Self-Management	
Verificação rápida 6 · Aprender 8 · Fazemos juntos 10 · Você tenta 12 · Gabarito 14	



Como a memória funciona e estratégias de estudo

O estudante vai descrever como as memórias são codificadas, armazenadas e recuperadas, explicar por que esquecer é normal e planejar uma rotina de estudo que use a prática de recuperação e o espaçamento em vez de reler.

① Verificação rápida

Faça antes da aula. Mostra o que seu estudante já sabe. Pontuação: ____ / 10

1. O que é recuperação?

- A** Dormir depois de uma longa sessão de estudo **B** Trazer de volta uma memória guardada
C Reler as anotações até que pareçam conhecidas **D** Colocar informação nova no cérebro

2. Qual método de estudo conta como recuperação?

- A** Usar cartões de estudo para testar a si mesmo **B** Copiar as anotações em um caderno novo
C Ler um capítulo mais uma vez

3. Qual método NÃO é recuperação?

- A** Se autoquestionar **B** Usar cartões de estudo **C** Escrever numa folha em branco **D** Copiar anotações

4. Qual método faz você lembrar os fatos por conta própria?

- A** Escrever um resumo de memória **B** Copiar as anotações palavra por palavra **C** Grifar os termos principais

5. Qual frase sobre o esquecimento é correta?

- A** Só pessoas com memória fraca esquecem as coisas **B** Esquecer quer dizer que nada foi aprendido
C Os adultos nunca esquecem o que aprendem **D** Todo mundo esquece, principalmente no começo

6. Qual descrição combina com a consolidação?

- A** O cérebro apaga as memórias de que não precisa **B** O cérebro relê as anotações enquanto você dorme
C O cérebro transforma o aprendizado novo em uma memória estável
D O cérebro para de trabalhar durante o sono

7. De que o cérebro precisa entre as sessões de estudo?

- A** De uma última hora de estudo de última hora **B** De tempo extra para reler **C** De tempo para consolidar
D De mais barulho em volta

8. O que Mina poderia fazer diferente da próxima vez?

- A** Testar a si mesma de memória ao longo de vários dias **B** Ler o capítulo seis vezes em uma noite
C Grifar todas as linhas do capítulo **D** Copiar o capítulo no caderno

9. Um estudante faz cartões de estudo, mas os vira e lê as respostas na hora. Qual é o erro?

- A** Ele está relendo em vez de recuperar **B** Virar os cartões é a recuperação mais forte
C Ler as respostas constrói a memória mais forte

10. Dois estudantes estudam as mesmas anotações por 60 minutos. Um relê o tempo todo. O outro se testa por 30 minutos e relê por 30. Quem provavelmente lembra mais depois?

- A** Os dois igualmente, porque o tempo total é igual **B** Nenhum dos dois, porque uma sessão é curta demais
C O que se testou, porque a recuperação fortalece a memória
D O que releu, porque mais leitura quer dizer mais memória

② Aprender

Palavras-chave

- **codificação:** Transformar a informação em uma forma que o cérebro possa guardar como memória
- **armazenamento:** Manter uma memória ao longo do tempo
- **recuperação:** Trazer de volta uma memória guardada quando você precisa dela
- **prática de recuperação:** Estudar testando a si mesmo de memória em vez de olhar as respostas
- **prática espaçada:** Distribuir as sessões de estudo em vários dias em vez de fazê-las todas de uma vez
- **curva do esquecimento:** O padrão pelo qual a informação nova desaparece mais rápido logo depois de ser aprendida, a menos que seja revisada
- **estudar de última hora:** Estudar uma grande quantidade em uma única sessão longa logo antes de uma prova

Aquecimento

1. Leia as 10 palavras em voz alta uma vez. Cubra a lista e peça ao estudante que escreva todas de que se lembrar em um minuto.
2. Pergunte: 'Quais palavras vieram fácil e quais não vieram? Por que será?'

Lembrar tem três trabalhos: colocar a informação, mantê-la e trazê-la de volta. Hoje você vai descobrir quais hábitos de estudo ajudam nos três.

Ensino

1. Explique as três etapas: codificação (colocar a informação, com a ajuda da atenção e do significado), armazenamento (mantê-la) e recuperação (trazê-la de volta). Uma memória pode falhar em qualquer etapa.
2. Explique que esquecer é normal e não é sinal de um cérebro fraco. Na década de 1880, um pesquisador chamado Hermann Ebbinghaus testou a própria memória com sílabas sem sentido e descobriu que a maior parte do esquecimento acontece no primeiro ou nos dois primeiros dias, a menos que o material seja revisado.
3. Explique a prática de recuperação. Cada vez que você traz uma ideia da memória, fortalece esse caminho. Se autoquestionar, usar cartões de estudo e escrever tudo de que se lembra numa folha em branco vencem o simples reler, mesmo que reler pareça mais fácil.
4. Explique a prática espaçada. Três sessões de 20 minutos em três dias diferentes costumam funcionar melhor do que uma sessão de 60 minutos. O cérebro precisa de tempo entre as sessões para consolidar, e cada retorno faz você recuperar a ideia de novo.
5. Explique que estudar de última hora pode ajudar na prova de amanhã, mas a informação some logo depois. Explique que dar significado (explicar uma ideia com suas próprias palavras, ligá-la a algo que você já sabe) também fortalece a codificação.

Estudar parece difícil quando está funcionando. Se parece fácil demais, provavelmente você só está reconhecendo, não lembrando.

Prática guiada

1. Peça ao estudante que leia meia página das suas anotações durante dois minutos. Depois que feche as anotações e escreva tudo de que se lembrar. Conferam o que ficou faltando.
2. Façam cinco perguntas de prática com as mesmas anotações. Peça ao estudante que as responda amanhã e de novo daqui a três dias.
3. Classifiquem juntos estas atividades em 'reler' ou 'recuperar': grifar, cartões de estudo, escrever um resumo de memória, copiar anotações, responder perguntas de prática.

Feche a página. O que você consegue tirar da cabeça? Essa é a parte que realmente foi aprendida.

Exemplos resolvidos

Mina leu três vezes o capítulo de ciências na noite antes da prova e se sentiu pronta, mas no fim de semana já tinha esquecido boa parte. Explique o que aconteceu e o que ela poderia fazer diferente.

Reler deixou o texto com cara de familiar, mas ela não praticou a recuperação, e estudar de última hora deixa pouco tempo para a consolidação. Da próxima vez ela poderia se fazer perguntas de memória e dividir o estudo em três ou quatro dias.

Omar tem uma prova na sexta-feira. Mostre um plano espaçado com sessões de 20 minutos.

Segunda-feira: ler as anotações e fazer 10 perguntas de prática. Quarta-feira: responder as perguntas de memória e depois conferir. Quinta-feira: refazer as que errou. Sexta-feira de manhã: uma revisão curta e rápida. Cada sessão inclui recuperação.

Erros para observar

Erro: Esquecer algo significa que tenho memória ruim.

Como corrigir: Explique que todo mundo esquece, principalmente logo depois de aprender. A solução é revisar em momentos espaçados, não ter um cérebro melhor.

Erro: Se eu reler minhas anotações até parecerem familiares, eu já sei a matéria.

Como corrigir: Explique que familiar não é o mesmo que lembrado. Só testar a si mesmo mostra o que você consegue recuperar por conta própria.

③ Fazemos juntos: 10 perguntas

Façam lado a lado. Leiam juntos cada pergunta, deixe seu estudante responder e depois leiam a resposta e o "porquê" logo abaixo, e conversem.

1. Em qual dia Omar responde as perguntas de memória?

- A** Quinta-feira **B** Quarta-feira **C** Sexta-feira **D** Segunda-feira

Resposta: **B** Quarta-feira

Por quê: Quarta-feira é o primeiro dia de recuperação no plano de Omar.

2. O que se autoquestionar faz seu cérebro fazer?

- A** Esconder a informação para mais tarde **B** Trocar a informação por fatos novos
C Tirar a informação da memória

Resposta: **C** Tirar a informação da memória

Por quê: Cada recuperação fortalece o caminho até a memória.

3. Do que a consolidação precisa?

- A** De estudo de última hora **B** De mais releitura **C** De sessões únicas mais longas
D De tempo entre as sessões

Resposta: **D** De tempo entre as sessões

Por quê: O cérebro precisa de tempo entre as sessões para consolidar.

4. Qual método é recuperação?

- A** Responder perguntas de prática **B** Copiar uma página de anotações em um caderno
C Rer o capítulo desde o começo **D** Grifar as palavras-chave da página

Resposta: **A** Responder perguntas de prática

Por quê: As perguntas de prática fazem você recuperar as respostas da memória.

5. Por que reler é tentador, mesmo sendo mais fraco?

- A** Constrói as memórias mais fortes **B** É o único método que os professores permitem
C Testa você do jeito mais honesto **D** Parece mais fácil e mais confortável

Resposta: **D** Parece mais fácil e mais confortável

Por quê: Rer parece mais fácil, embora recuperar funcione melhor.

6. Qual classificação está correta para copiar anotações e responder perguntas de prática?

- A Copiar é recuperar; as perguntas de prática são reler B Os dois são recuperar C Os dois são reler
D Copiar é reler; as perguntas de prática são recuperar

Resposta: D Copiar é reler; as perguntas de prática são recuperar

Por quê: Copiar mostra o texto a você, e as perguntas de prática fazem você lembrar.

7. O que acontece cada vez que você tira uma ideia da memória?

- A A ideia começa a desaparecer da memória B O caminho até essa ideia fica mais forte
C A ideia é apagada e guardada de novo D A ideia fica menos precisa com o tempo

Resposta: B O caminho até essa ideia fica mais forte

Por quê: A recuperação fortalece o caminho até a memória.

8. Um autoteste tem 10 perguntas, e um estudante acerta 7. Que fração precisa de mais prática?

- A 10/7 B 3/10 C 1/10 D 7/10

Resposta: B 3/10

Por quê: Dez menos sete é igual a três erradas, então 3/10.

9. Um estudante espaça o estudo ao longo de uma semana, mas só relê. Outro estuda de última hora, mas se autoquestiona. O que falta em cada plano?

- A Aos dois faltam mais horas B Aos dois não falta nada importante
C Ao primeiro falta espaçamento; ao segundo falta recuperação
D Ao primeiro falta recuperação; ao segundo falta espaçamento

Resposta: D Ao primeiro falta recuperação; ao segundo falta espaçamento

Por quê: O espaçamento e a recuperação ajudam cada um, e o melhor plano usa os dois.

10. Dois estudantes respondem o mesmo teste de prática. Um confere as respostas logo depois; o outro espera uma semana. O que é melhor para aprender?

- A Nenhum dos dois, porque conferir não importa B Esperar, para que os erros sejam esquecidos
C Conferir só ajuda estudantes mais velhos D Conferir logo, para que os erros sejam corrigidos cedo

Resposta: D Conferir logo, para que os erros sejam corrigidos cedo

Por quê: Um retorno rápido corrige os erros antes que sejam praticados.

④ Você tenta: 10 perguntas

Agora seu estudante trabalha sozinho. Confira as respostas no gabarito no fim deste tema. Pontuação: ____ / 10

1. Qual etapa da memória depende da atenção e do significado?
A Recuperação **B** Codificação **C** Estudar de última hora
2. O que a curva do esquecimento mostra?
A As memórias ficam mais fortes sem nenhuma revisão
B A informação nova desaparece mais rápido logo depois de ser aprendida
C Esquecer quer dizer que o cérebro não está funcionando bem
D O esquecimento só começa depois de mais ou menos um ano
3. Quantos minutos há em três sessões de 20 minutos?
A 23 **B** 40 **C** 60 **D** 80
4. Um estudante tem 90 minutos para estudar. Quantas sessões de 30 minutos são?
A 2 **B** 3 **C** 4 **D** 9
5. Para que servem as 10 perguntas de teste que Omar faz na segunda-feira?
A Elas dão a ele prática de recuperação depois **B** Elas fazem da segunda-feira o único dia de estudo
C Elas substituem as anotações para que ele possa parar de ler
6. O que o experimento de Ebbinghaus sugere?
A O esquecimento é mais rápido logo depois de aprender
B O esquecimento é raro para a maior parte das informações **C** Revisar não faz diferença para a memória
D As pessoas lembram sílabas sem sentido para sempre
7. Qual afirmação sobre a codificação é verdadeira?
A Ela é ajudada pela atenção e pelo significado **B** Ela só acontece quando você está dormindo
C Ela não importa para o estudo **D** Ela quer dizer o mesmo que recuperação
8. Um estudante se culpa por esquecer o vocabulário depois de uma semana. Qual é o melhor conselho?
A Revisar em momentos espaçados, se autoquestionando **B** Ler a lista mais uma vez hoje à noite
C Procurar um jeito de ter um cérebro melhor **D** Parar de estudar as palavras do vocabulário
9. Um estudante se sente seguro sobre um capítulo, mas não consegue responder as perguntas de prática. O que isso mostra?
A As perguntas devem estar mal escritas **B** Parecer conhecido não é ser lembrado
C O estudante deveria simplesmente reler mais

10. Qual afirmação resume melhor a lição?

- A** Se esforçar mais para não esquecer
- B** Testar a si mesmo e espaçar a prática
- C** Reler até as anotações parecerem conhecidas

Como a memória funciona e como estudar: respostas e explicações

① Verificação rápida

1. O que é recuperação?
B Trazer de volta uma memória guardada
A recuperação é tirar uma memória do armazenamento quando você precisa dela.
2. Qual método de estudo conta como recuperação?
A Usar cartões de estudo para testar a si mesmo
Os cartões de estudo pedem que você tire a resposta da memória.
3. Qual método NÃO é recuperação?
D Copiar anotações
Copiar as anotações mostra as respostas em vez de testar você.
4. Qual método faz você lembrar os fatos por conta própria?
A Escrever um resumo de memória
Um resumo de memória faz você mesmo tirar a informação da cabeça.
5. Qual frase sobre o esquecimento é correta?
D Todo mundo esquece, principalmente no começo
Esquecer é normal e acontece mais rápido logo depois de aprender.
6. Qual descrição combina com a consolidação?
C O cérebro transforma o aprendizado novo em uma memória estável
A consolidação é o cérebro transformando o aprendizado novo em uma memória estável, e isso leva tempo, incluindo o sono.
7. De que o cérebro precisa entre as sessões de estudo?
C De tempo para consolidar
O tempo entre as sessões permite que o aprendizado fique estável.
8. O que Mina poderia fazer diferente da próxima vez?
A Testar a si mesma de memória ao longo de vários dias
A prática de recuperação distribuída em vários dias constrói uma memória duradoura.
9. Um estudante faz cartões de estudo, mas os vira e lê as respostas na hora. Qual é o erro?
A Ele está relendo em vez de recuperar
Você precisa tentar lembrar a resposta antes de conferir.
10. Dois estudantes estudam as mesmas anotações por 60 minutos. Um relê o tempo todo. O outro se testa por 30 minutos e relê por 30. Quem provavelmente lembra mais depois?
C O que se testou, porque a recuperação fortalece a memória
A prática de recuperação acrescenta uma força que só reler não dá.

④ Você tenta

1. Qual etapa da memória depende da atenção e do significado?
B Codificação
A atenção e o significado ajudam a informação a entrar durante a codificação.

2. O que a curva do esquecimento mostra?
B A informação nova desaparece mais rápido logo depois de ser aprendida
A maior parte do esquecimento acontece no primeiro ou nos dois primeiros dias, a menos que a matéria seja revisada.
3. Quantos minutos há em três sessões de 20 minutos?
C 60
Três vezes 20 é igual a 60 minutos.
4. Um estudante tem 90 minutos para estudar. Quantas sessões de 30 minutos são?
B 3
90 dividido por 30 é igual a 3.
5. Para que servem as 10 perguntas de teste que Omar faz na segunda-feira?
A Elas dão a ele prática de recuperação depois
As perguntas são a ferramenta de recuperação na quarta e na quinta-feira.
6. O que o experimento de Ebbinghaus sugere?
A O esquecimento é mais rápido logo depois de aprender
A maior parte do esquecimento aconteceu no primeiro ou nos dois primeiros dias.
7. Qual afirmação sobre a codificação é verdadeira?
A Ela é ajudada pela atenção e pelo significado
A atenção e o significado ajudam a informação a entrar.
8. Um estudante se culpa por esquecer o vocabulário depois de uma semana. Qual é o melhor conselho?
A Revisar em momentos espaçados, se autoquestionando
Esquecer é normal, e espaçar com recuperação é a solução.
9. Um estudante se sente seguro sobre um capítulo, mas não consegue responder as perguntas de prática. O que isso mostra?
B Parecer conhecido não é ser lembrado
O teste revela o que o estudante realmente consegue recuperar.
10. Qual afirmação resume melhor a lição?
B Testar a si mesmo e espaçar a prática
Recuperar e espaçar vencem reler e estudar de última hora.

Continue com a apostila completa de Psicologia

Você acabou de experimentar um tema. A apostila completa de 6º ano tem todos os temas abaixo, cada um com Verificação rápida, aula, Fazemos juntos, até 90 perguntas de Você tenta, Mostre o que sabe e o gabarito completo.

1. Como a memória funciona e como estudar CASEL Self-Management
2. A atenção e o mito da multitarefa CASEL Self-Management
3. Seu cérebro está mudando CASEL Self-Awareness
4. Nomear e lidar com as emoções CASEL Self-Management
5. O sono e o cérebro NHES Standard 7
6. Empatia e se colocar no lugar do outro CASEL Social Awareness
7. Quando e como pedir ajuda NHES Standard 3

Adquira, junto com aulas on-line que se corrigem sozinhas e acompanhamento do progresso, em **uponlylearning.com**.

Mais da UpOnly Learning

Aulas, prática e livros para todas as matérias.



Assinatura

Aulas na tela, prática, Verificações rápidas e relatórios de progresso em todas as matérias, para toda a casa, em vários idiomas, com recompensas por praticar.



Apostilas de prática

Apostilas para imprimir em todas as matérias, prontas para imprimir em casa, com as respostas explicadas.



Livros de preparação para as férias

Livros “Prepare-se para o próximo ano” que ajudam cada estudante a começar o novo ano letivo com confiança.



Cartões digitais

Cartões que viram ao toque, com áudio em vários idiomas, e versões para imprimir.



Recursos grátis

Aulas grátis, amostras e guias para estudantes, pais, professores, tutores e famílias que educam em casa.



“Todo estudante merece o que eu quero para os meus próprios filhos: aulas claras, um passo de cada vez.”

— Dr. Evan J. Hasson, fundador

Visite

uponylearning.com

Escaneie para ver tudo o que oferecemos





UpOnly Learning

Seu próximo passo começa aqui

Apostilas, folhas de prática e guias para pais grátis, além de livros para imprimir de todos os anos que cobrimos, em português, inglês e espanhol. Estamos sempre adicionando anos e matérias: veja as novidades no nosso site.

Visite uponlylearning.com



Escaneie com a câmera do celular

Ajude-nos a melhorar

Atualizamos nosso material constantemente para que ele fique cada vez melhor. Se você encontrar um erro, tire uma foto da página e envie para support@uponlylearning.com. Lemos todas as mensagens.

Um passo de cada vez.

UO-PSY-6 · © 2026 UpOnly Learning, LLC. Amostra grátis · pode imprimir e compartilhar.