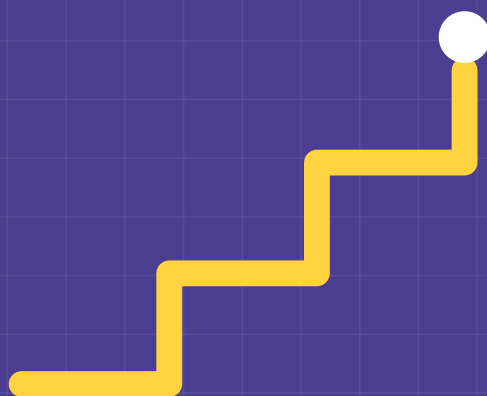




UpOnly Learning



7º ANO

APOSTILA DE AMOSTRA GRÁTIS

Psicologia

7º ano

Um passo de cada vez. · Idades 12–13 · Amostra grátis: 1 de 7 temas

UO-PSY-7

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.

7º ANO

SUMÁRIO · UO-PSY-7



Psicologia: 7º ano

Apostila de amostra grátis · Idades 12–13 · 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 · Stress and coping	6

O estudante vai explicar a resposta do corpo ao estresse, distinguir o estresse que ajuda do estresse que prejudica e combinar estratégias de enfrentamento focado no problema e de enfrentamento focado na emoção com situações diferentes. NHES Standard 7

Verificação rápida 6 · Aprender 8 · Fazemos juntos 10 · Você tenta 12 · Gabarito 14



Estresse e enfrentamento

O estudante vai explicar a resposta do corpo ao estresse, distinguir o estresse que ajuda do estresse que prejudica e combinar estratégias de enfrentamento focado no problema e de enfrentamento focado na emoção com situações diferentes.

① Verificação rápida

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

1. O que é enfrentamento focado na emoção?
A Lidar com os sentimentos sobre o que você não pode mudar **B** Agir na hora para mudar o próprio estressor
C Dizer a si mesmo que você não sente nada sobre isso **D** Culpar outras pessoas pelo estressor que você enfrenta
2. O que é enfrentamento?
A Os pensamentos e as ações que você usa para lidar com o estresse
B O ato de esperar que um problema desapareça sozinho **C** A sensação de ter certeza de que não há nada de errado
3. Qual é uma estratégia focada na emoção?
A Pedir a um professor para mudar um prazo **B** Fazer um cronograma para a semana
C Dividir um projeto em partes **D** Respirar devagar
4. Para qual número você pode ligar ou enviar uma mensagem de texto nos Estados Unidos, a qualquer hora, para pedir ajuda?
A 311 **B** 411 **C** 511 **D** 988
5. O que a lição diz sobre pedir ajuda?
A Piora o estresse **B** É sinal de fraqueza **C** É uma boa ferramenta de enfrentamento **D** É só para adultos
6. Um estudante explode com os outros sempre que fica estressado. Qual é o problema?
A Pode prejudicar os relacionamentos e não resolver o problema
B É a mesma coisa que o enfrentamento focado no problema **C** Sempre funciona bem para todo tipo de estressor
D Isso tira o estresse da sua vida para sempre
7. Qual pensamento tem mais chance de diminuir o estresse?
A Não tem como eu dar conta disso, então devo desistir
B Ninguém nunca vai conseguir me ajudar com esse tipo de problema
C Tudo sempre dá errado para mim, não importa o que eu faça
D Isso é difícil, mas posso fazer um passo de cada vez

8. Qual descrição do estresse é a melhor?

- A Algo que só adultos conseguem sentir
- B Um sinal de fraqueza que só alguns estudantes mostram
- C Uma reação normal; útil em pequenas quantidades
- D Algo que as pessoas devem evitar completamente o tempo todo

9. Qual escolha de enfrentamento ajudaria mais no meio de um dia barulhento, quando você não pode sair?

- A Respirar devagar e fazer uma pausa mental curta
- B Sair da sala de aula
- C Discutir com os colegas
- D Fazer um plano para mudar a escola

10. Um estudante divide 6 horas de lição de casa igualmente em 3 dias. Quantas horas por dia?

- A 2
- B 3
- C 6
- D 18

② Aprender

Palavras-chave

- **estressor:** Qualquer coisa que traz exigências para você, como uma prova, um conflito ou uma grande mudança
- **resposta ao estresse:** A reação automática do corpo a um estressor, com o coração mais acelerado, os músculos tensos e a mente alerta
- **eustresse:** Um estresse de curta duração que pode motivar você e ajudar no seu desempenho
- **estresse crônico:** Um estresse que dura muito tempo sem recuperação suficiente
- **enfrentamento:** Os pensamentos e as ações que você usa para lidar com um estressor
- **enfrentamento focado no problema:** Agir para mudar ou resolver o estressor
- **enfrentamento focado na emoção:** Cuidar dos seus sentimentos diante de um estressor que você não pode mudar agora

Aquecimento

1. Peça ao estudante que liste cinco coisas que causam estresse em pessoas da idade dele.
2. Pergunte: 'Em que parte do corpo você sente o estresse?'

O estresse é uma reação normal do corpo. Hoje vamos ver quando ele ajuda, quando ele prejudica e o que fazer a respeito.

Ensino

1. Explique a resposta ao estresse. Quando o cérebro percebe um desafio, ele sinaliza ao corpo que libere hormônios. Os batimentos do coração e a respiração aceleram, os músculos ficam tensos e a atenção fica mais aguçada. Esse sistema ajudou os seres humanos a reagir ao perigo.
2. Explique que um pouco de estresse pode ajudar, como antes de um jogo ou de uma apresentação. Isso é o eustresse. Estresse demais por tempo demais, ou estresse sem recuperação, é o estresse crônico. O estresse crônico pode afetar o sono, o humor, o estômago, a concentração e o sistema imunológico.
3. Explique que duas pessoas podem passar pelo mesmo acontecimento e reagir de formas diferentes, porque a quantidade de estresse depende de quanto a pessoa sente que a exigência é maior do que os recursos que ela tem. Ver um desafio como algo com que você consegue lidar muitas vezes diminui o estresse.
4. Ensine dois tipos de enfrentamento. Focado no problema: fazer um plano, dividir em etapas, pedir ajuda, organizar o tempo. Focado na emoção: respiração lenta, exercício, música, conversar, humor, escrever, descansar. Explique que o enfrentamento focado na emoção serve quando você não pode mudar a situação, e o enfrentamento focado no problema serve quando você pode.
5. Explique o que evitar: formas de enfrentamento que prejudicam a longo prazo, como explodir com os outros, fugir do problema para sempre ou usar substâncias. Explique que, se o estresse parecer grande demais ou durar semanas, um adulto de confiança, o orientador da escola ou um médico pode ajudar, e nos Estados Unidos você pode ligar ou enviar uma mensagem de texto para o 988 a qualquer hora.

O estresse é um sinal. Um bom plano de enfrentamento combina com o estressor.

UpOnly Learning · uponlylearning.com

Prática guiada

1. Classifiquem estes estressores em 'Posso mudar' e 'Não posso mudar agora': um projeto para entregar na sexta-feira, uma mudança de casa da família, um desentendimento com um amigo, um jogo cancelado, uma prova difícil na semana que vem.
2. Para cada um, escolham uma estratégia de enfrentamento e expliquem por que ela serve.
3. Pratiquem a 'respiração quadrada': inspirar contando até 4, segurar 4, expirar 4, segurar 4, durante quatro rodadas.

Posso mudar isto? Se sim, faço um plano. Se não, cuido dos meus sentimentos.

Exemplos resolvidos

Hana tem três trabalhos para entregar na sexta-feira e se sente sobrecarregada. Sugira passos focados no problema e passos focados na emoção.

Focados no problema: listar cada trabalho, estimar o tempo, planejar blocos de 30 minutos para cada dia, perguntar a um professor se um prazo pode ser ajustado. Focados na emoção: fazer uma caminhada, respirar devagar e conversar com uma amiga.

O coração de uma corredora dispara antes de uma corrida. Esse estresse é prejudicial? Explique.

Provavelmente é um estresse que ajuda. A resposta ao estresse prepara o corpo para o desempenho. Ele só vira um problema se for intenso demais, durar tempo demais ou atrapalhar o sono ou a saúde.

Erros para observar

Erro: Todo estresse faz mal e deve ser evitado.

Como corrigir: Explique que um estresse de curta duração e possível de controlar pode nos ajudar a aprender e a ter um bom desempenho. O problema é o estresse que é demais e do qual não há recuperação.

Erro: Se eu simplesmente ignorar o estresse, ele vai embora.

Como corrigir: Explique que ignorar o estresse muitas vezes deixa que ele se acumule. Percebê-lo e usar uma ferramenta funciona melhor, e pedir ajuda é uma boa ferramenta.

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. Se alguém está em perigo imediato, para qual número você deve ligar?

- A O número de um amigo B 411 C Só o 988 D 911

Resposta: D 911

Por quê: O 911 é para emergências em que alguém está em perigo.

2. Quando o enfrentamento focado no problema combina melhor?

- A Quando você não pode fazer nada a respeito B Quando você não quer tentar
C Quando você consegue mudar a situação D Quando o problema já acabou

Resposta: C Quando você consegue mudar a situação

Por quê: Se você consegue mudar a situação, agir é o que combina.

3. Como funciona a respiração quadrada?

- A Prenda a respiração por 30 segundos B Respire rápido durante um minuto inteiro
C Inspire contando até 4, segure 4, expire 4, segure 4 D Inspire contando até 10 e depois expire contando até 1

Resposta: C Inspire contando até 4, segure 4, expire 4, segure 4

Por quê: A respiração quadrada usa quatro contagens iguais em um ciclo.

4. Por que o corpo tem uma resposta ao estresse?

- A Ela ajuda as pessoas a dormir mesmo com um barulho alto
B Ela ajudou os seres humanos a reagir rápido ao perigo C Ela faz as pessoas esquecerem as tarefas difíceis
D Ela impede as pessoas de sentir qualquer emoção

Resposta: B Ela ajudou os seres humanos a reagir rápido ao perigo

Por quê: Esse sistema prepara o corpo para enfrentar uma ameaça ou fugir dela.

5. Um estudante pratica a respiração quadrada por quatro rodadas. Quantas contagens segurando o ar acontecem no total?

- A 4 B 8 C 16 D 32

Resposta: D 32

Por quê: Cada rodada tem duas vezes em que se segura o ar por 4 contagens, o que dá 8, e quatro rodadas dão 32.

6. Um estudante fica nervoso antes de uma apresentação na aula. Qual par de passos combina os dois tipos de enfrentamento?
- A Ensaiar a apresentação e respirar devagar antes B Faltar à apresentação e dizer ao professor que está doente
- C Só ensaiar e tentar ignorar totalmente o nervosismo

Resposta: A Ensaiar a apresentação e respirar devagar antes

Por quê: Ensaiar é focado no problema, e respirar é focado na emoção.

7. Um estudante diz: Eu lido com o estresse explodindo com a minha família. Qual conselho combina com a lição?
- A Continue explodindo, porque isso parece funcionar B Exploda só com os amigos, e não com a família
- C Experimente respirar ou conversar, porque explodir prejudica os outros
- D Nunca converse com ninguém sobre o estresse

Resposta: C Experimente respirar ou conversar, porque explodir prejudica os outros

Por quê: Ferramentas saudáveis ajudam sem prejudicar os outros.

8. Um estudante está estressado por causa de um discurso e tem uma semana para se preparar. Qual plano usa os dois tipos de enfrentamento?
- A Não ensaiar nada e também evitar respirar devagar B Ensaiar todos os dias e respirar devagar antes
- C Pedir a outra pessoa para fazer o discurso no seu lugar

Resposta: B Ensaiar todos os dias e respirar devagar antes

Por quê: Ensaiar é focado no problema, e respirar é focado na emoção.

9. O coração de um corredor dispara antes de uma corrida. Qual afirmação avalia melhor essa situação?
- A Provavelmente é útil, a menos que seja intenso demais ou dure demais
- B É um sinal de doença que um médico precisa tratar
- C É sempre prejudicial porque o coração está batendo muito rápido D Não é estresse, é só um sinal de fome

Resposta: A Provavelmente é útil, a menos que seja intenso demais ou dure demais

Por quê: A resposta ao estresse prepara o corpo para ter um bom desempenho.

10. Qual é o melhor resumo da lição?
- A O estresse é sempre ruim e deve ser evitado a qualquer custo
- B Enfrentamento quer dizer evitar todo problema que aparece
- C Só adultos sentem estresse, nunca os estudantes na escola
- D O estresse é normal; escolha o enfrentamento conforme o que pode mudar

Resposta: D O estresse é normal; escolha o enfrentamento conforme o que pode mudar

Por quê: A lição liga a resposta ao estresse às escolhas de enfrentamento.

④ Você tenta: 10 perguntas

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

1. Ignorar o estresse faz com que ele vá embora?
A Sim, mas só quando você está dormindo **B** Sim, ele diminui se você não pensar nele
C Sim, mas só quando você está sozinho **D** Normalmente não, porque ignorar faz o estresse se acumular
2. Qual forma de enfrentamento pode prejudicar a longo prazo?
A Fazer uma caminhada depois da aula **B** Ouvir uma música calma **C** Explodir com as outras pessoas
3. O que é um estressor?
A Um amigo que sempre dá conselhos muito bons na escola
B Um remédio que um médico dá para acalmar o corpo **C** Qualquer coisa que traz exigências para você
D Um lugar aonde você vai para descansar depois de um dia longo e cheio
4. Se um estudante sente vontade de se machucar, o que deve fazer?
A Esperar algumas semanas para ver se os sentimentos passam
B Postar sobre isso na internet e esperar para ver quem responde
C Guardar isso para si para que outras pessoas não se preocupem com você
D Contar agora a um adulto de confiança; ligar ou enviar uma mensagem de texto para o 988
5. Qual situação indica estresse crônico?
A Sentir-se tenso na maioria dos dias, dormindo mal
B Sentir as pernas cansadas depois de uma longa corrida ao ar livre
C Sentir-se nervoso só por alguns minutos antes de um teste rápido
D Sentir-se animado e feliz antes de uma viagem em família
6. Um jogo cancelado deixa um estudante chateado. Qual escolha combina melhor?
A Fazer um plano para o jogo voltar ao calendário **B** Fingir que o jogo nunca existiu
C Conversar com um colega de time e fazer uma caminhada **D** Culpar todo mundo ao seu redor pela decisão
7. Por que o coração bate mais rápido durante o estresse?
A O corpo está se preparando para agir **B** O corpo está desligando **C** A mente está esquecendo o estressor
8. Um estudante estuda 40 minutos por dia durante 5 dias. Quantos minutos ao todo?
A 45 **B** 150 **C** 200 **D** 240

9. Sam passa a gritar com os colegas sempre que fica chateado. Qual afirmação está correta?

- A** Explodir com os outros tira o estresse da sua vida para sempre
- B** Explodir com os outros ajuda todas as outras pessoas a ficar calmas
- C** Explodir com os outros é uma excelente estratégia focada no problema
- D** Explodir com os outros prejudica os relacionamentos e não resolve nada

10. Qual situação pede primeiro o enfrentamento focado na emoção?

- A** Uma mudança de casa da família que não pode ser alterada **B** Um armário bagunçado que você pode arrumar
- C** Um projeto para sexta-feira que precisa de um plano
- D** Uma prova na semana que vem para a qual você pode estudar

Stress and coping: respostas e explicações

① Verificação rápida

1. O que é enfrentamento focado na emoção?
A Lidar com os sentimentos sobre o que você não pode mudar
O enfrentamento focado na emoção ajuda você a lidar com os sentimentos quando o problema não pode ser mudado.
2. O que é enfrentamento?
A Os pensamentos e as ações que você usa para lidar com o estresse
Enfrentamento é a forma como você lida com um estressor, por meio do que pensa e faz.
3. Qual é uma estratégia focada na emoção?
D Respirar devagar
Respirar devagar acalma os sentimentos quando o problema continua.
4. Para qual número você pode ligar ou enviar uma mensagem de texto nos Estados Unidos, a qualquer hora, para pedir ajuda?
D 988
O 988 está disponível a qualquer hora para pessoas que precisam de ajuda.
5. O que a lição diz sobre pedir ajuda?
C É uma boa ferramenta de enfrentamento
Pedir ajuda é uma ferramenta saudável.
6. Um estudante explode com os outros sempre que fica estressado. Qual é o problema?
A Pode prejudicar os relacionamentos e não resolver o problema
Um enfrentamento que prejudica a longo prazo deve ser evitado.
7. Qual pensamento tem mais chance de diminuir o estresse?
D Isso é difícil, mas posso fazer um passo de cada vez
Ver um desafio como algo administrável muitas vezes reduz o estresse.
8. Qual descrição do estresse é a melhor?
C Uma reação normal; útil em pequenas quantidades
A lição explica o estresse como algo normal e útil em pequenas doses.
9. Qual escolha de enfrentamento ajudaria mais no meio de um dia barulhento, quando você não pode sair?
A Respirar devagar e fazer uma pausa mental curta
Você não consegue mudar o ambiente, então lide com seus sentimentos.
10. Um estudante divide 6 horas de lição de casa igualmente em 3 dias. Quantas horas por dia?
A 2
Seis dividido por três dá duas horas por dia.

④ Você tenta

1. Ignorar o estresse faz com que ele vá embora?
D Normalmente não, porque ignorar faz o estresse se acumular
Perceber o estresse e usar uma ferramenta funciona melhor.

2. Qual forma de enfrentamento pode prejudicar a longo prazo?
C Explodir com as outras pessoas
Explodir com os outros pode prejudicar os relacionamentos e não resolve o problema.
3. O que é um estressor?
C Qualquer coisa que traz exigências para você
Um estressor é qualquer acontecimento ou exigência que coloca pressão sobre uma pessoa.
4. Se um estudante sente vontade de se machucar, o que deve fazer?
D Contar agora a um adulto de confiança; ligar ou enviar uma mensagem de texto para o 988
Há ajuda disponível a qualquer hora, e os adultos querem saber.
5. Qual situação indica estresse crônico?
A Sentir-se tenso na maioria dos dias, dormindo mal
Um estresse duradouro, sem recuperação, corresponde à definição.
6. Um jogo cancelado deixa um estudante chateado. Qual escolha combina melhor?
C Conversar com um colega de time e fazer uma caminhada
O estudante não consegue mudar o cancelamento, então lidar com os sentimentos ajuda.
7. Por que o coração bate mais rápido durante o estresse?
A O corpo está se preparando para agir
A resposta ao estresse prepara o corpo para a ação.
8. Um estudante estuda 40 minutos por dia durante 5 dias. Quantos minutos ao todo?
C 200
Quarenta vezes cinco dá 200 minutos.
9. Sam passa a gritar com os colegas sempre que fica chateado. Qual afirmação está correta?
D Explodir com os outros prejudica os relacionamentos e não resolve nada
Um enfrentamento que prejudica a longo prazo deve ser evitado.
10. Qual situação pede primeiro o enfrentamento focado na emoção?
A Uma mudança de casa da família que não pode ser alterada
O enfrentamento focado na emoção combina quando você não consegue mudar a situação.

Continue com a apostila completa de Psicologia

Você acabou de experimentar um tema. A apostila completa de 7º 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. Stress and coping NHES Standard 7
2. What drives us: intrinsic and extrinsic motivation CASEL Self-Management
3. Building and breaking habits CASEL Self-Management
4. Thinking errors and cognitive bias CASEL Responsible Decision-Making
5. Social influence and conformity NHES Standard 2
6. Identity and self-concept CASEL Self-Awareness
7. How scientists study behavior APA Scientific Inquiry and Research

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-7 · © 2026 UpOnly Learning, LLC. Amostra grátis · pode imprimir e compartilhar.