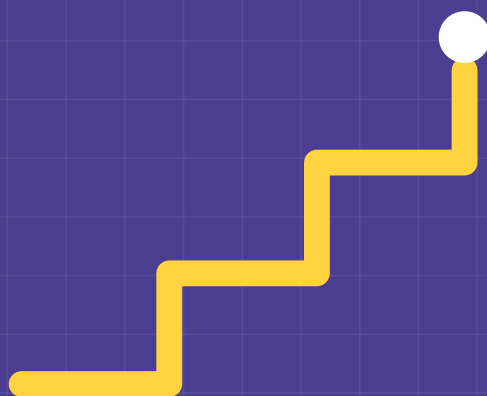




UpOnly Learning



8º ANO

APOSTILA DE AMOSTRA GRÁTIS

Psicologia

8º ano

Um passo de cada vez. · Idades 13–14 · Amostra grátis: 1 de 7 temas

UO-PSY-8

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.

8º ANO

SUMÁRIO · UO-PSY-8



Psicologia: 8º ano

Apostila de amostra grátis · Idades 13–14 · 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 · Kindness and prosocial behavior	6

O estudante vai explicar o que é o comportamento pró-social, descrever por que as pessoas ajudam ou deixam de ajudar (inclusive o efeito espectador) e planejar um gesto de ajuda seguro e concreto para outra pessoa ou para uma comunidade. CASEL Social Awareness

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



Gentileza e comportamento pró-social

O estudante vai explicar o que é o comportamento pró-social, descrever por que as pessoas ajudam ou deixam de ajudar (inclusive o efeito espectador) e planejar um gesto de ajuda seguro e concreto para outra pessoa ou para uma comunidade.

① Verificação rápida

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

1. Ser gentil significa abrir mão do que eu preciso?

- A** Não, porque a gentileza nunca é permitida na escola **B** Sim, mas só se outra pessoa pedir que você faça isso
C Sim, você sempre deve abrir mão de tudo de que precisa **D** Não, a gentileza pode incluir limites

2. Qual é um bom exemplo de chamar uma pessoa específica?

- A** Alguém aqui sabe o que a gente deve fazer agora? **B** Por favor, alguém venha aqui resolver tudo isso
C Alguém, por favor, nos ajude com este problema agora
D Você, de jaqueta vermelha, por favor, chame um adulto

3. Em uma emergência, o que você deve fazer?

- A** Postar sobre isso na internet e esperar respostas **B** Esperar a emergência acabar sozinha
C Ligar para o 911 ou chamar um adulto **D** Tentar resolver tudo sozinho primeiro

4. Ajudar deve fazer você se sobrecarregar?

- A** Sim, faça sempre o máximo que for humanamente possível **B** Não, você nunca deve ajudar ninguém em nada
C Sim, mesmo se você estiver exausto e sem tempo **D** Não, ajudar não deve significar se sobrecarregar

5. Por que é importante escutar sem pressionar por detalhes?

- A** Faz a pessoa contar tudo o que aconteceu **B** Economiza tempo para você seguir em frente logo
C Ajuda você a juntar fofocas para contar aos amigos **D** Respeita a privacidade e o conforto da pessoa

6. Depois de ajudar um vizinho a carregar as compras, um estudante se sente feliz e acolhido. O que é isso?

- A** O efeito espectador **B** O bem-estar de quem ajuda **C** Reciprocidade **D** Difusão de responsabilidade

7. Um estudante diz: "Ser gentil significa abrir mão de tudo de que eu preciso". Qual é a melhor resposta?

- A** A gentileza pode ter limites; cuide de você também **B** Só os adultos conseguem pôr limites na sua gentileza
C A gentileza não é permitida quando você está cansado

8. Qual opção NÃO é um jeito seguro de ajudar?

- A** Ver se está bem alguém que parece chateado **B** Entrar sozinho em uma situação perigosa
C Ligar para o 911 quando há uma emergência **D** Chamar um adulto para vir ajudar na hora

9. Um estudante entrega um bilhete gentil a um colega e não tem certeza se isso importa. O que a lição diz?

- A** Gestos pequenos podem fazer diferença para as duas pessoas **B** Só gestos de gentileza grandes e caros contam
C Um bilhete gentil não é de fato uma coisa gentil **D** Gestos pequenos não importam para ninguém

10. Um estudante diz: "Eu faço coisas gentis para que as pessoas fiquem me devendo". Qual termo NÃO combina com esse motivo?

- A** Reciprocidade **B** Interesse próprio **C** Altruísmo

② Aprender

Palavras-chave

- **comportamento pró-social:** Uma ação voluntária que tem o objetivo de ajudar os outros, como compartilhar, consolar ou fazer trabalho voluntário
- **altruísmo:** Ajudar os outros sem esperar nada em troca
- **efeito espectador:** A tendência de ajudar menos quando há outras pessoas presentes
- **difusão de responsabilidade:** Sentir-se menos responsável pessoalmente porque outras pessoas poderiam agir
- **reciprocidade:** Retribuir gentileza com gentileza
- **bem-estar de quem ajuda:** A sensação boa que as pessoas costumam relatar depois de ajudar
- **espectador defensor:** Uma pessoa que age para apoiar alguém que está sendo tratado de forma injusta

Aquecimento

1. Peça ao estudante que descreva uma vez em que alguém o ajudou quando ele não esperava e como ele se sentiu.
2. Depois, pergunte sobre uma vez em que ele poderia ter ajudado, mas não ajudou.

Ajudar parece simples, mas muitas vezes as pessoas hesitam. A psicologia explica por quê e o que torna a ajuda mais provável.

Ensino

1. Explique que os seres humanos têm uma forte tendência natural a cooperar. Até crianças bem pequenas ajudam. O comportamento pró-social é uma habilidade e um hábito que podem crescer.
2. Explique os benefícios. As pesquisas sugerem que a gentileza e a generosidade tendem a aumentar a felicidade de quem dá e a fortalecer os relacionamentos, além de ajudar quem recebe. Ajudar não é uma troca, mas faz diferença para as duas pessoas.
3. Descreva o efeito espectador. Em muitos estudos, uma pessoa sozinha diante de alguém que precisava de ajuda tinha mais chance de ajudar do que uma pessoa em um grupo. Cada um supõe que outra pessoa vai agir (difusão de responsabilidade) ou olha para os outros para decidir se aquilo é uma emergência.
4. Ensine como superar esse efeito: perceber, decidir que a tarefa é sua, escolher como ajudar e agir. Chame uma pessoa específica ('Você de jaqueta vermelha, por favor, chame um adulto'). Explique que ser um espectador defensor pode ser algo tão simples quanto ver se a pessoa está bem ou contar a um adulto de confiança.
5. Explique a segurança: nunca se coloque em perigo. Em uma emergência, ligue para o 911 ou chame um adulto. Acrescente que a gentileza inclui você mesmo e que ajudar não deve chegar ao ponto de você se sobrecarregar.

Não espere por outra pessoa. Perceba, decida e aja com segurança.

Prática guiada

1. Conversem sobre estas situações e decidam como ajudar com segurança: um estudante deixa os livros caírem em um corredor lotado; um colega de turma está comendo sozinho; alguém está sendo ridicularizado na internet.

2. Façam uma lista de cinco pequenos gestos de gentileza que o estudante pode fazer em uma semana, ordenados do mais fácil para o mais difícil.
3. Encenem como ser um espectador defensor com uma frase simples, como 'Isso não tem graça. Deixem a pessoa em paz.'

Qual é a menor coisa útil que eu posso fazer agora?

Exemplos resolvidos

Onze estudantes passam por um colega que deixou cair uma pilha de papéis, e ninguém ajuda. Explique isso usando o efeito espectador.

Cada estudante supõe que outra pessoa vai ajudar ou espera que os outros ajam (difusão de responsabilidade). A primeira pessoa que ajuda muitas vezes leva os outros a ajudar também.

Rosa quer ajudar uma colega de turma que parece infeliz e que ela não conhece bem. Quais são passos seguros e respeitosos?

Dizer oi, fazer um comentário gentil ou convidar a colega para se sentar com ela, escutar sem insistir em detalhes e contar a um adulto de confiança se ela ficar preocupada que a colega esteja em perigo.

Erros para observar

Erro: Ser gentil significa abrir mão do que eu preciso.

Como corrigir: Explique que a gentileza pode incluir limites. Você pode ajudar os outros e ainda assim cuidar de si mesmo.

Erro: Se ninguém mais está ajudando, não deve ser um problema de verdade.

Como corrigir: Explique que, em uma situação pouco clara, as pessoas muitas vezes esperam pelos outros. Verifique o que está acontecendo e aja ou chame um adulto.

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. Por que as pessoas podem olhar para os outros quando uma situação não está clara?

- A** Para aprender um jogo novo que os outros estão jogando **B** Para decidir se é uma emergência
C Para encontrar alguém para culpar pelo problema **D** Para não ter de falar com ninguém sobre o assunto

Resposta: **B** Para decidir se é uma emergência

Por quê: As pessoas usam a reação dos outros para avaliar a gravidade de uma situação.

2. Qual exemplo é um comportamento pró-social?

- A** Pegar um lugar que estava guardado para outra pessoa na sala
B Compartilhar as anotações com um colega que está doente
C Provocar um colega por causa de uma nota baixa em um teste

Resposta: **B** Compartilhar as anotações com um colega que está doente

Por quê: Compartilhar as anotações é um gesto voluntário que ajuda outro estudante.

3. O comportamento pró-social é uma habilidade que pode crescer?

- A** Não, ele é fixo desde o dia em que você nasce **B** Não, ele só acontece por sorte ou por acaso
C Sim, mas só para adultos e não para estudantes **D** Sim, é uma habilidade e um hábito

Resposta: **D** Sim, é uma habilidade e um hábito

Por quê: O comportamento pró-social é um hábito e também uma habilidade, então, com prática, ajudar fica mais natural.

4. Qual é o primeiro passo para superar o efeito espectador?

- A** Perceber o que está acontecendo **B** Esperar para ver o que os outros fazem
C Decidir que é tarefa de outra pessoa

Resposta: **A** Perceber o que está acontecendo

Por quê: Perceber vem primeiro, porque você não consegue decidir ajudar antes de ver que algo está errado.

5. Por que alguém pode preferir contar a um adulto de confiança em vez de enfrentar diretamente quem pratica bullying?

- A** Mantém as pessoas mais seguras; adultos podem intervir **B** Permite que você não faça nada a respeito
C Garante que o bullying vai parar na mesma hora **D** Deixa quem pratica bullying com mais raiva de quem contou

Resposta: **A** Mantém as pessoas mais seguras; adultos podem intervir

Por quê: A segurança importa, e os adultos podem intervir.

6. Onze estudantes passam por um colega que deixou cair seus papéis. O que um estudante poderia fazer para mudar o resultado?

- A** Ficar parado olhando, como todos os outros **B** Pedir que o colega pegue os papéis mais depressa
C Começar a ajudar; quem ajuda primeiro puxa os outros **D** Esperar o professor chegar e assumir a situação

Resposta: C Começar a ajudar; quem ajuda primeiro puxa os outros

Por quê: A primeira pessoa que ajuda costuma levar os outros a se juntarem.

7. Segundo as pesquisas, o que a gentileza e a generosidade tendem a fazer?

- A** Aumentam a felicidade de quem dá; fortalecem os laços **B** Enfraquecem o relacionamento entre as duas pessoas
C Diminuem a felicidade de quem dá ao longo do tempo **D** Não têm efeito em ninguém que esteja envolvido

Resposta: A Aumentam a felicidade de quem dá; fortalecem os laços

Por quê: A lição diz que a gentileza tende a aumentar a felicidade de quem dá e a fortalecer os relacionamentos.

8. Qual opção mostra uma gentileza que inclui limites?

- A** Ajudar um amigo por uma hora e depois descansar
B Recusar-se a ajudar qualquer pessoa em qualquer coisa de novo
C Fazer o trabalho inteiro de um amigo e deixar de dormir **D** Ajudar só quando alguém vai pagar você

Resposta: A Ajudar um amigo por uma hora e depois descansar

Por quê: Você pode ajudar os outros e ainda cuidar de si mesmo.

9. Oito de 24 estudantes em um corredor param para ajudar alguém que caiu. Que fração parou para ajudar?

- A** $\frac{1}{8}$ **B** $\frac{1}{3}$ **C** $\frac{3}{8}$ **D** $\frac{1}{4}$

Resposta: B $\frac{1}{3}$

Por quê: Oito de vinte e quatro se simplifica para um terço.

10. Qual cenário mostra melhor a difusão de responsabilidade?

- A** Um professor dá um aviso para a turma inteira **B** Um grupo vê alguém cair, e cada um espera que outro aja
C Um estudante lê um livro sozinho na biblioteca **D** Um único estudante vê um colega caído e ajuda

Resposta: B Um grupo vê alguém cair, e cada um espera que outro aja

Por quê: Quando cada pessoa de um grupo espera que outra aja, a responsabilidade se espalha e ninguém ajuda.

④ Você tenta: 10 perguntas

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

1. Se ninguém mais está ajudando, então não é um problema de verdade?
A Não, porque sempre mandam ajuda para qualquer problema
B Sim, porque só os adultos podem decidir o que é um problema
C Não, pode ser real; as pessoas costumam esperar
2. Quem se beneficia quando alguém é gentil ou generoso?
A Quem dá e quem recebe **B** Ninguém, porque a gentileza não tem efeito real
C Só a pessoa que recebe a gentileza ou a ajuda
3. O que você nunca deve fazer quando ajuda?
A Ver se está bem alguém que parece chateado **B** Ser gentil com a pessoa que precisa da sua ajuda
C Colocar-se em perigo **D** Pedir a um adulto que está por perto que venha ajudar
4. Um estudante vê um colega chorando no corredor enquanto muitos estudantes passam. Qual primeiro passo combina melhor com a lição?
A Ver o que está acontecendo e depois perguntar se ele está bem ou chamar um adulto de confiança
B Esperar para ver se o choro para **C** Gravar um vídeo para mostrar aos outros
D Passar direto e supor que outra pessoa vai ajudar
5. Um estudante vê um colega deixar cair os livros em um corredor cheio. Qual ação é a mais segura e a que mais ajuda?
A Parar e ajudar a pegar os livros **B** Passar rápido sem olhar para a pessoa
C Chutar os livros para o lado para não atrapalharem **D** Gravar um vídeo de tudo para compartilhar depois
6. Qual situação tem mais chance de receber ajuda rápido?
A Uma pessoa que precisa de ajuda está longe da porta mais próxima
B Uma pessoa que precisa de ajuda está em uma sala barulhenta da escola
C Uma pessoa que precisa de ajuda está no meio de uma multidão enorme **D** Só um outro estudante está por perto
7. Um estudante vê alguém sendo ridicularizado em um grupo de mensagens. Qual resposta é uma atitude de espectador defensor?
A Sair do grupo sem dizer uma palavra **B** Responder com calma e contar a um adulto de confiança
C Tirar um print e compartilhar com outros estudantes
8. Qual ação é um exemplo de ser um espectador defensor em um grupo de mensagens?
A Sair do grupo sem dizer nada **B** Dizer "Vamos não postar isso" e depois contar a um adulto
C Responder com insultos a quem postou

UpOnly Learning · uponlylearning.com

9. Um estudante quer planejar um mês de gentileza. Qual plano é o mais concreto e realista?

A Escolher um gesto pequeno por semana, como um cumprimento, um bilhete, um almoço juntos e um turno de limpeza, e anotar quando

B Ser gentil com todo mundo o tempo todo a partir de amanhã **C** Fazer um único gesto enorme no fim do mês

10. Um estudante ajuda um vizinho e, mais tarde, o vizinho traz biscoitos para ele. Qual termo descreve a ação do vizinho?

A Efeito espectador **B** Altruísmo **C** Difusão de responsabilidade **D** Reciprocidade

Kindness and prosocial behavior: respostas e explicações

① Verificação rápida

1. Ser gentil significa abrir mão do que eu preciso?
D Não, a gentileza pode incluir limites
Você pode ajudar os outros e ainda cuidar de si mesmo, porque a gentileza pode incluir limites.
2. Qual é um bom exemplo de chamar uma pessoa específica?
D Você, de jaqueta vermelha, por favor, chame um adulto
Chamar uma pessoa específica com uma tarefa clara é difícil de ignorar, por isso funciona mesmo no meio de um grupo.
3. Em uma emergência, o que você deve fazer?
C Ligar para o 911 ou chamar um adulto
Emergências precisam de ajuda especializada, então ligar para o 911 ou chamar um adulto é o primeiro passo mais seguro.
4. Ajudar deve fazer você se sobrecarregar?
D Não, ajudar não deve significar se sobrecarregar
Limites mantêm a ajuda saudável, porque uma pessoa esgotada não consegue continuar ajudando por muito tempo.
5. Por que é importante escutar sem pressionar por detalhes?
D Respeita a privacidade e o conforto da pessoa
Escutar sem pressionar respeita a privacidade da pessoa e a deixa à vontade para conversar.
6. Depois de ajudar um vizinho a carregar as compras, um estudante se sente feliz e acolhido. O que é isso?
B O bem-estar de quem ajuda
É uma sensação boa que as pessoas costumam relatar depois de ajudar.
7. Um estudante diz: "Ser gentil significa abrir mão de tudo de que eu preciso". Qual é a melhor resposta?
A A gentileza pode ter limites; cuide de você também
Ajudar de forma saudável tem limites, então você pode ser gentil com os outros e ainda cuidar de si mesmo.
8. Qual opção NÃO é um jeito seguro de ajudar?
B Entrar sozinho em uma situação perigosa
Entrar sozinho em um lugar perigoso pode colocar você em perigo, e a lição diz para nunca fazer isso.
9. Um estudante entrega um bilhete gentil a um colega e não tem certeza se isso importa. O que a lição diz?
A Gestos pequenos podem fazer diferença para as duas pessoas
Gestos pequenos podem fazer diferença para quem dá e para quem recebe a gentileza.
10. Um estudante diz: "Eu faço coisas gentis para que as pessoas fiquem me devendo". Qual termo NÃO combina com esse motivo?
C Altruísmo
Altruísmo significa não esperar nada em troca, então fazer coisas gentis para que fiquem devendo não combina.

④ Você tenta

1. Se ninguém mais está ajudando, então não é um problema de verdade?
C Não, pode ser real; as pessoas costumam esperar
As pessoas costumam esperar pelos outros em situações pouco claras, então um problema silencioso ainda pode ser real.

2. Quem se beneficia quando alguém é gentil ou generoso?
A Quem dá e quem recebe
A gentileza tende a aumentar a felicidade de quem dá e a ajudar quem recebe.
3. O que você nunca deve fazer quando ajuda?
C Colocar-se em perigo
Sua própria segurança vem primeiro, e se colocar em perigo pode deixar duas pessoas precisando de ajuda.
4. Um estudante vê um colega chorando no corredor enquanto muitos estudantes passam. Qual primeiro passo combina melhor com a lição?
A Ver o que está acontecendo e depois perguntar se ele está bem ou chamar um adulto de confiança
A lição diz para verificar e depois agir ou chamar um adulto.
5. Um estudante vê um colega deixar cair os livros em um corredor cheio. Qual ação é a mais segura e a que mais ajuda?
A Parar e ajudar a pegar os livros
Parar para ajudar a pegar os livros é simples e seguro, e mostra à pessoa que alguém reparou nela.
6. Qual situação tem mais chance de receber ajuda rápido?
D Só um outro estudante está por perto
Uma pessoa sozinha com alguém que precisa de ajuda tem mais chance de ajudar do que uma pessoa em grupo.
7. Um estudante vê alguém sendo ridicularizado em um grupo de mensagens. Qual resposta é uma atitude de espectador defensor?
B Responder com calma e contar a um adulto de confiança
Um espectador defensor apoia a pessoa que está sendo tratada de forma injusta.
8. Qual ação é um exemplo de ser um espectador defensor em um grupo de mensagens?
B Dizer "Vamos não postar isso" e depois contar a um adulto
Dizer "vamos não postar isso" e contar a um adulto apoia a pessoa que está sendo tratada de forma injusta.
9. Um estudante quer planejar um mês de gentileza. Qual plano é o mais concreto e realista?
A Escolher um gesto pequeno por semana, como um cumprimento, um bilhete, um almoço juntos e um turno de limpeza, e anotar quando
Um plano com gestos e momentos definidos é concreto e possível.
10. Um estudante ajuda um vizinho e, mais tarde, o vizinho traz biscoitos para ele. Qual termo descreve a ação do vizinho?
D Reciprocidade
O vizinho retribuiu gentileza com gentileza, e essa troca é exatamente o que significa reciprocidade.

Continue com a apostila completa de Psicologia

Você acabou de experimentar um tema. A apostila completa de 8º 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. Kindness and prosocial behavior CASEL Social Awareness
2. Calming strong emotions: reappraisal and self-talk CASEL Self-Management
3. Making decisions under pressure NHES Standard 5
4. Social media, screens and the mind NHES Standard 2
5. Healthy relationships and communication NHES Standard 4
6. How we learn: conditioning, feedback and mindset APA Learning
7. Mental wellness and supporting a friend 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-8 · © 2026 UpOnly Learning, LLC. Amostra grátis · pode imprimir e compartilhar.