

3.2. EL MEU DIA A DIA A L'ESCOLA I A CASA

Ara volem que facis un exercici de **reflexió sincer** sobre la **teva ACTITUD** al'escola i a casa a l'hora d'aprendre.

Llegeix detingudament la **graella** que t'adjuntem a continuació i marca en quin dels tres nivells que et proposem creus que et trobes Al final, fixa't en quin nivell hi has posat més creus.

EL MEU DIA A DIA A L'ESCOLA	NIVELL 1: HO FAIG GENTAL!	NIVELL 2: ME'N SURTO PROU BÉ...	NIVELL 3: HO HE DE MILLORAR
	3 PUNTS	2 PUNTS	1 PUNT
Sóc capaç d'identificar les meves emocions i regular-les (sé quan estic trist/a, enfadat/ada, nerviós/osa, angixat/ada...)			
Sóc conscient de les meves limitacions personals (sé quan he de demanar ajuda)			
Tinc autocontrol			
Sóc una persona afectuosa amb els altres			
Tinc confiança en mi mateix/a			
Tinc capacitat per a prendre decisions			
Sé tolerar/gestionar bé l'equivocació quan alguna cosa no em surt bé			
Sóc capaç d'assumir normes i hàbits			
Quan alguna cosa no em surt tal com jo volia, insisteixo fins que me'n surto			
Valoro positivament les persones que m'envolten			
Sé cooperar (treballar en equip) amb els meus companys/es a l'hora de treballar			
Em considero una persona sociable (m'agrada relacionar-me amb altres persones de forma positiva)			
Faig servir el diàleg amb els altres quan no ens posem d'acord en alguna cosa			
Sóc capaç de respectar totes les persones que m'envolten			

EL MEU DIA A DIA A CASA	NIVELL 1: HO FAIG GENIAL!	NIVELL 2: ME'N SURTO PROU BÉ...	NIVELL 3: HO HE DE MILLORAR
	3 PUNTS	2 PUNTS	1 PUNT
Faig les feines que s'envien des de l'escola de manera autònoma (sense pràcticament tenir ajuda)			
Faig servir un horari per tal de saber les estones que tinc d'estudi i les que tinc lliures			
Col·laboro amb tasques relacionades amb la casa (escombrar, parar taula, rentar plats...)			
Sóc responsable de recordar quan toca presentar les feines al tutor/a i ho recordo als pares			
Considero que m'he sabut adaptar a fer les feines de l'escola manera virtual			

A continuació, comprova les teves respostes:

Majoria de Nivell 1 : HO FAIG GENIAL!

Enhorabona! Estàs en una línia de treball i d'actitud excel·lent! T'animem a continuar amb el mateix grau d'esforç i d'implicació amb les tasques i en general, amb tot el que t'has proposat al llarg del curs. Endavant!

Majoria de Nivell 2: ME'N SURTO PROU BÉ...

Has obtingut un bon resultat, però estem segurs que encara podria haver estat millor. Torna a mirar-te detingudament la graella i fixa't en quins apartats creus que has de millorar. Quins compromisos faràs amb tu mateix/a per tal d'aconseguir millors resultats?

Majoria de Nivell 3: HO HE DE MILLORAR!

Vaja... això vol dir que el teu compromís amb l'escola i la feina a casa ha estat molt fluix. Has de fer un exercici d'autoreflexió pensant en quins són els punts més febles que has anotat a la graella i proposar-te seriosament un canvi. Què pots fer per a millorar? Recorda, els canvis més poderosos comencen en un mateix!