



Nama :

Kelas :

CHECK IN EMOSI

Bagaimana perasaanmu hari ini?

- 😊 Sangat Senang
- 😊 Senang dan Siap
- 😐 Biasa Saja
- 😞 Cemas atau Khawatir
- 😡 Marah atau Kesal
- 😭 Sedih atau Kecewa
- 😴 Lelah atau Mengantuk

JAWABAN :



Seberapa siap kamu belajar IPA hari ini?

● LEVEL 1 — BELUM SIAP

"Aku sedang mengalami emosi yang cukup kuat."

● LEVEL 2 — KURANG SIAP

"Aku masih membutuhkan waktu untuk menenangkan diri."

● LEVEL 3 — CUKUP SIAP

"Aku mungkin belum sepenuhnya siap, tetapi aku mau mencoba."

● LEVEL 4 — SIAP

"Aku siap mengikuti pembelajaran."

JAWABAN :



Tanyakan kepada dirimu:



Aku sedang merasa apa?



Apa yang menyebabkan aku merasa seperti ini?



Apa yang aku butuhkan agar lebih siap belajar?