



Folha de progresso



Descrição da ferramenta

Desenvolver um comportamento positivo (por exemplo, ler livros regularmente) ou livrar-se de um comportamento negativo (por exemplo, comer doces todos os dias) leva muito tempo.

Para desenvolver um hábito, supostamente é suficiente fazer uma determinada coisa todos os dias durante 21 dias. No entanto, pesquisas mostram que as pessoas precisam de 18 a 254 dias para desenvolver um novo comportamento!

A folha de progresso funciona de uma maneira muito simples:

O aluno pode escrever nas caixas mais largas de 1 a 5 atividades em que deseja trabalhar e marcar as caixas nos dias em que as fez. Isso permite que ele veja o seu progresso em tempo real e torna mais difícil desistir de suas decisões!

Aplicação adicional:

- Também pode funcionar como um suporte para uma ferramenta de objetivos SMART.
- As atividades de monitorização podem ajudar a definir pequenas conquistas no caminho para uma meta maior, a ser comemorada mais tarde.

O que pode ajudar a resolver

Ser organizado não é fácil para nenhum de nós, então imagine que ter dispraxia é como esquecer uma coreografia enquanto a aprende. Portanto, não “se perder” nas atividades diárias enquanto tenta desenvolver novos hábitos positivos é muito complicado sem um monitoramento adequado.

Como beneficia as pessoas com Dys

Identificamos vários benefícios do uso desta ferramenta:

- Prestar atenção em como o progresso foi feito é realmente benéfico para aumentar a autoestima;
- O monitoramento regular do progresso e as discussões com os pais dão à criança um sentido de responsabilidade pela sua própria vida;
- Aprender habilidades de organização desde tenra idade será muito benéfico para o resto da sua vida.

Como usar na vida diária

É importante explicar à criança por que vai usar a ferramenta e discutir os diferentes benefícios para que ela possa começar a pensar em como se ajudar a si mesma.

Lembre-se de começar com pequenas tarefas, tente refletir regularmente sobre as atividades e coloque a folha num local bem visível da casa.

Aqui está um exemplo de como a folha pode parecer, quando preenchida:

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
ATIVIDADE	1 Ler um livro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	2 Exercício	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3 Ver televisão	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4 Aprender Espanhol	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	5 Comer doces	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsável por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

 Erasmus+

 MOOCDys

Pode imprimir e usar a folha seguinte:

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsável por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



O MEU PROGRESSO

ATIVIDADE

	1	2	3	4	5
Domingo	<input type="checkbox"/>				
Sábado	<input type="checkbox"/>				
Sexta	<input type="checkbox"/>				
Quinta	<input type="checkbox"/>				
Quarta	<input type="checkbox"/>				
Terça	<input type="checkbox"/>				
Segunda	<input type="checkbox"/>				
Domínio



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

