



## 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:

O exemplo de uma folha de progresso intitulada "O MEU PROGRESSO" apresenta uma grade com 5 atividades listadas no eixo vertical e 7 dias da semana no eixo horizontal. As atividades são: 1 Ler um livro, 2 Exercício, 3 Ver televisão, 4 Aprender Espanhol e 5 Comer doces. Os dias da semana são: Segunda, Terça, Quarta, Quinta, Sexta, Sábado e Domingo. Cada célula da grade contém um ícone de uma caixa de seleção com um checkmark laranja, indicando que a atividade foi concluída naquele dia. No canto inferior esquerdo, há o logotipo do Erasmus+. No canto inferior direito, há o logotipo do MOODys e um pequeno ícone de uma pessoa com um cérebro.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1 Ler um livro	✓	✓			✓		✓
2 Exercício		✓		✓		✓	
3 Ver televisão	✓	✓		✓	✓	✓	
4 Aprender Espanhol		✓	✓		✓		✓
5 Comer doces	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Erasmus+ 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. MOODys

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 responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



# O MEU PROGRESSO

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

ATIVIDADE

Segunda  
Terça  
Quarta  
Quinta  
Sexta  
Sabão  
Domingo

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Erasmus+



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.



Erasmus+