



# Fisă de progres



## Descrierea instrumentului

Dezvoltarea unui comportament pozitiv (de exemplu, citirea cărților în mod regulat) sau corectarea unui comportament negativ (de exemplu, consumul zilnic de dulciuri) necesită mult timp.

Pentru a dezvolta un obicei, se presupune că este suficient să faci acel lucru în fiecare zi timp de 21 de zile. Cu toate acestea, studiile arată că persoanele au nevoie de un număr de la 18 la 254 de zile pentru a dezvolta un nou comportament!

Fișa de progres funcționează destul de simplu:

Elevul poate scrie în căsuțele mari 1-5 activități pe care dorește să le dezvolte și să bifeze casuțele zilelor când a realizat activitatea. Acest lucru le permite să-și monitorizeze progresul în timp real și îi determină să nu renunțe!

### Aplicație suplimentară:

- Poate funcționa, de asemenea, ca instrument de sprijin pentru obiectivele SMART.
- Activitățile de monitorizare pot ajuta la stabilirea unor obiective mici care vor sprijini realizarea unor obiective mai mari. De exemplu, elevul timp de 3 zile a învățat spaniola.

## Dificultatea pentru elevii cu TSI

A fi organizat nu este un lucru ușor pentru nimeni, imaginați-vă că mai aveți și o TSI, ceea ce înseamnă că uitați coregrafia în timp ce o învățați. Prin urmare, pentru a nu vă „pierde” în activitățile cotidiene, în timp ce încercați să dezvoltați noi comportamente (deprinderi) pozitive este foarte complicat fără o monitorizare adecvată.

De asemenea, în proiectul MoocDys credem că un astfel de instrument poate fi benefic atât pentru copii, cât și pentru adulți.

# Beneficiile pentru elevii cu TSI

Am identificat mai multe avantaje ale utilizării acestui instrument:

- Vizualizarea înregistrării progresului este într-adevăr benefică pentru creșterea stimei de sine,
- Monitorizarea periodică a progreselor și discuțiile cu un părinte oferă copilului un sentiment de responsabilitate pentru propria viață
- Învățarea abilităților de gestionare a evenimentelor de la o vârstă fragedă le va fi de mare folos în viața adultă.

## Exemplu de folosire a instrumentului

Este important să explici copilului de ce urmează să folosească instrumentul și să înțeleagă beneficiile, astfel încât să înțeleagă cum se poate ajuta.

Nu uitați să începeți cu pași mici, încercați să reflectați regulat asupra activităților și puneți fișa într-un loc vizibil din casa dvs.


Iată un exemplu despre cum ar putea arăta fișa, atunci când este completată:

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sămbătă	Duminică
<b>1</b> Citirea unei cărți	<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"/>
<b>2</b> Exerciții fizice	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b> Vizionare TV	<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"/>
<b>4</b> Învățarea lb. spaniole	<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"/>
<b>5</b> Dulciuri	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Conținutul și materialul de mai sus reflectă numai opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor expuse.

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Conținutul și materialul de mai sus reflectă numai opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor expuse.


Aceasta este o fișă pe care o puteți printa:




# PROGRESUL MEU



ACTIVITATEA	1	2	3	4	5	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	<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"/>



Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Conținutul și materialul de mai sus reflectă numai opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor expuse.



Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Conținutul și materialul de mai sus reflectă numai opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor expuse.

