

## Ficha de Auto-reflexão

O preenchimento desta ficha é muito importante (sugerimos que seja preenchida a meio e no final de cada período), para que assim possas alterar algumas das tuas atitudes, com a ajuda dos teus professores, de modo a melhorares o teu desempenho.

Relativamente a cada um dos seguintes assuntos, assinala com um X uma das hipóteses que melhor corresponda ao que tens feito.

### 1. O meu horário de estudo

Tenho-o cumprido sempre.....	<input type="checkbox"/>
Às vezes tenho-o cumprido.....	<input type="checkbox"/>
Nunca cumpro.....	<input type="checkbox"/>

### 2. O local de estudo

Está sempre arrumado.....	<input type="checkbox"/>
Às vezes está arrumado.....	<input type="checkbox"/>
Nunca está arrumado.....	<input type="checkbox"/>

### 3. A mochila

Trago-a sempre preparada para a escola.....	<input type="checkbox"/>
Às vezes trago-a preparada para a escola.....	<input type="checkbox"/>
Nunca a trago preparada para a escola .....	<input type="checkbox"/>

### 4. Os materiais escolares

Trago-os limpos.....	<input type="checkbox"/>
Trago-os sujos.....	<input type="checkbox"/>

### 5. Os cadernos diários

Tenho-os em dia.....	<input type="checkbox"/>
Não os tenho em dia.....	<input type="checkbox"/>

### 6. Durante a semana, tenho-me deitado

Antes das 22:00.....	<input type="checkbox"/>
Depois das 22:00.....	<input type="checkbox"/>

### 7. Antes de vir para a escola

Tomo o pequeno-almoço.....	<input type="checkbox"/>
Não tomo o pequeno-almoço .....	<input type="checkbox"/>

### 8. Antes dos testes de avaliação

Atempadamente, faço um programa para me preparar.....	<input type="checkbox"/>
Estudo quando posso.....	<input type="checkbox"/>
Não estudo.....	<input type="checkbox"/>

9. Quando estudo já consigo (em relação a cada uma das frases seguintes, coloca um X na coluna S, se já consegues fazer o que é indicado, ou na coluna N, se ainda o não consegues).

<b>S</b>	<b>N</b>
----------	----------

Encontrar assuntos, consultando um índice.....  
 Sublinhar o mais importante.....  
 Fazer anotações.....  
 Fazer esquemas.....  
 Resumir.....


**10. Durante este período fiz progressos nos meus métodos de estudo**

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

**11. Em que disciplinas sentes mais dificuldades e achas que precisas de ser ajudado?** Ordena-os numericamente de acordo com o grau de dificuldade que sentes em cada uma delas. Por exemplo, sentes mais dificuldade a Inglês, escreves o número 1 no quadrado respectivo.

<input type="checkbox"/> Língua Portuguesa	<input type="checkbox"/> Inglês	<input type="checkbox"/> Geografia
<input type="checkbox"/> História	<input type="checkbox"/> Físico-Química	<input type="checkbox"/> Matemática
<input type="checkbox"/> Francês	<input type="checkbox"/> Ciências	<input type="checkbox"/> Educação Física
<input type="checkbox"/> Educação Visual	<input type="checkbox"/> Educação Visual	<input type="checkbox"/> Educação Tecnológica

**12. Especifica as tuas dificuldades relativamente a cada uma das disciplinas**

---



---



---



---