Autorregulação da aprendizagem em contexto de pandemia

Faz a tua Checklist e monitoriza o teu envolvimento no processo de aprendizagem



Planifica: (pensa antes de agir)

- Registei o que tenho que fazer?
- Defini objetivos?
- Por onde devo começar?
- Que estratégias devo utilizar?
- De que material preciso?
- Preciso de ajuda?
- Quanto tempo tenho?
- Tenho um espaço próprio para trabalhar?

Executa: (pensa durante a ação)

- Estou a conseguir?
- Tenho dúvidas?
- O que posso fazer?
- Penso alto para organizar ideias?
- Registo o que fiz?
- Estou a cumprir o planeado?
- As estratégias são adequadas?
- Necessito de uma pausa?
- Estou a colocar o meu plano em prática?

Avalia: (pensa depois da ação)

- Já fiz todas as tarefas?
- Executei no tempo estipulado?
- As minhas respostas fazem sentido?
- Correu como planeado?
- Se não correu bem, o que tenho de fazer para melhorar?
- Tenho dúvidas?
- Como me sinto?

Sê proativo na aquisição de competências académicas!

Monitoriza o teu plano!

Desenvolve a tua autonomia!

Reconhece o teu valor!

Adapta-te e envolve-te nas tarefas!

(clique na imagem para a aumentar)