

Autorregulação da aprendizagem em contexto de pandemia

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

SÊ AGENTE DO TEU FUTURO!
Autorregulação da aprendizagem em contexto de pandemia

Sabias que:
Pensamentos positivos
Emoções positivas
Teu objetivo
Tomar decisões
Assumir responsabilidades
Assumir compromissos
Pensar antes de agir
Pensar durante a ação
Pensar depois da ação...
...conduzem a experiências positivas de aprendizagem e são preditores de sucesso?

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?
 Pensei alto para organizar ideias?
 Registei o que já fiz?
 Estou a cumprir o planeado?
 As estratégias são adequadas?
 Necessito de uma pausa?
 Estou a colocar o meu plano em prática?

AVALLA (pensa depois da ação)
 Já fiz todas as tarefas?
 Executei no tempo estipulado?
 As minhas respostas fazem sentido?
 Como me sinto?
 Como me sinto?

**Sê positivo na aquisição de competências académicas!
Monitoriza o teu plano!
Desenvolve a tua autonomia!
Reconhece o teu valor!
Adapta-te e envolve-te nas tarefas!**

QUAIS SÃO AS TUAS PRIORIDADES?

18 ANOS
GOVERNAMENTO DE CRISTINA DE BRITO
DGEVTE
MIG
FSE
EFSE
EFSE
EFSE

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)