

Lista kontrolna planowania i samoregulacji

Umiejętności metapoznawcze: planowanie nauki, zarządzanie czasem

Kiedy go używać?

Po wykonaniu jakiegoś zadaniu, żeby dokonać samooceny.

Co będziesz robił?

Po wykonaniu zadania, przeczytasz pytania z listy na temat tego, jak poszło ci wykonanie zadania. Ważne, abyś dał/a na nie szczerze odpowiedzi. To pomoże ci zrozumieć poziom twojego osiągnięcia.

Czego potrzebujesz?

- Lista kontrolna planowania i samoregulacji
- Ołówek lub długopis

Jak go używać?

1. Przeczytaj pytania z Listy kontrolnej planowania i samoregulacji.
2. Zastanów się nad pytaniami.
3. Uzupełnij listę swoimi odpowiedziami.

O tej karcie pracy

Żeby wypełnić tabelę, odpowiedz na pytania rysując haczyk przy odpowiedzi, która najbardziej pasuje. Jest ważne, żebyś odpowiedział/a na wszystkie pytania.

Wskazówki dotyczące ponownego wykorzystania / kontynuacji pracy z narzędziem

Tam gdzie zaznaczyłeś/aś „Nie”, zastanów się, jak możesz się poprawić.



LISTA KONTROLNA PLANOWANIA I SAMOREGULACJI

Lista	Tak	Trochę	Nie
Działiałem/am zgodnie z instrukcją			
Nie dałem/am się rozproszyć			
Ukończyłem/am zadanie na czas			
Użyłem/am planowanych metod nauki			
Byłem/am skupiony/a na zadaniu			
Trzymałem/am się zaplanowanego czasu.			
Przemyślałem/am etapy wykonania zadania.			
Brałem/am przerwy podczas pracy.			
Pozostałem/am zmotywowany/a przez okres wykonywania zadania.			
Udało mi się osiągnąć mój końcowy cel.			