***Estudio y recreación***

***Objetivo: Practicar en forma autónoma y perseverante, hábitos y actitudes orientadas a favorecer el aprendizaje y a desarrollar sus intereses.***

Luego del trabajo anterior, donde planificaste tu semana organizando las actividades diarias y marcaste lo realizado y lo que faltaba realizar, es momento de evaluar tu organización personal. Para esto te pediré que te autoevalúes y respondas algunas preguntas.

**Actividad 1:**

Responde y evalúa tu organización personal (no es necesario que copies la tabla en tu cuaderno, pero sí que registres tu puntaje.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores | Si | No |
| Mantengo una rutina diaria. |  |  |
| Tengo en mi casa, un horario u organizador personal. |  |  |
| Establezco horarios para realizar las tareas entregadas por los profesores. |  |  |
| Realizo todas las tareas entregadas por los docentes. |  |  |
| Tengo horarios definidos para la recreación. |  |  |
| Realizo mis tareas y estudio en un lugar libre de distractores. |  |  |
| Practico actividad física en los tiempos libres. |  |  |
| Me alimento correctamente en horarios establecidos |  |  |

Ahora cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes:

* **Entre 8 y 7 puntos** → ¡Tu organización es excelente!
* **Entre 6 y 5 puntos** → Debes mejorar algunos aspectos de tu organización.
* **Entre 4 y 0 puntos**→ Debes aprender a organizar tus actividades para poder cumplir con todo lo que te propongas.

**Puntuación total : \_\_\_\_\_\_\_\_**

**Actividad 2**: Responde las siguientes preguntas con sinceridad

1. ¿Cuántas horas al día utilizas el celular?
2. ¿Cuántas horas al día utilizas algún juego en línea?, ¿cuál?
3. ¿Cuántas horas al día dedicas a dormir?
4. ¿Cuántas horas al día dedicas a jugar o realizar actividades en las que no se usen pantallas como televisor, computador, tablet o celular?

***Envía las fotografías de tu trabajo al correo*** ***lorena.ureta@laprovidenciarecoleta.cl***