



## نظيف تماماً! أسبوع مشروع التنظيف (الاعتیاد)



الاسم ( )

1. افهم وضعك الحالي باستخدام مقياس التقييم.

الوقت	1	•	2	•	3	•	4
الفعل	1	•	2	•	3	•	4
المشاعر	1	•	2	•	3	•	4

2. الهدف (اكتب على وجه التحديد ما ستفعله وكيف ستبذل قصارى جهدك).

الوقت	الفعل	المشاعر
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
استمع إلى آراء أصدقائك	النقاط التي أصلحتها وأضفتها	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2. مراجعة ماتم عمله ○ أنجزت المهمة جيداً ○ قمت بالمهمة △ باقي القليل لإتمام المهمة ☆ استطعت القيام بالمهمة أفضل من المرات السابقة باستخدام نموذج التقييم بعد مراجعة ماتم عمله الأسبوع السابق

البداية الأولى للتدريب على الهدف

● إعادة تقييم الوضع الحالي وإدراكه

هيا نعيد تقييم وضعنا الحالي بعد النشاط

الوقت	1 • 2 • 3 • 4
الفعل	1 • 2 • 3 • 4
المشاعر	1 • 2 • 3 • 4

الأربعاء 20 يونيو	
الخميس 21 يونيو	
الجمعة 22 يونيو	
الاثنين 25 يونيو	
الثلاثاء 26 يونيو	

كم تغيرنا في هذا الأسبوع!

في حال تغيير الأهداف عن طريق تعديلها أو الإضافة إليها

الوقت	الفعل	المشاعر
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ب ما شعرنا به وما لاحظناه

هيا نكتب ما شعرنا به وما لاحظناه

بداية التدريب على الأهداف الجديدة بعد التعديل

الأربعاء 20 يونيو	
الخميس 21 يونيو	
الجمعة 22 يونيو	
الاثنين 25 يونيو	
الثلاثاء 26 يونيو	

تعليق المعلم

