

ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ – ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Όνοματεπώνυμο:..... Ταξη..... Τμήμα :.....
 Ημερομ.γεν.

Αυτό το έντυπο το συμπληρώνεις και το κρατάς εσύ. Σου είναι χρήσιμο για να αξιολογείς την πρόδό σου.

Οδηγίες συμπλήρωσης: Αξιολόγησε τη συμπεριφορά σου και γράψε την απόδοσή σου στη στήλη που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ. Βάλε ένα στόχο για βελτίωση για τον επόμενο μήνα (π.χ., εκεί που γράφει ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ). Στο τέλος του μήνα θα αξιολογήσεις ξανά την απόδοσή σου, θα την καταγράψεις (π.χ., εκεί που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ) και θα βάλεις έναν καινούργιο στόχο για τον επόμενο μήνα.

ΘΥΜΗΣΟΥ: Στόχος σου είναι η προσωπική σου βελτίωση με βάση την τωρινή σου επίδοση. Μην παρασύρεσαι από αυτά που κάνουν ή λένε ότι κάνουν οι άλλοι... Βάλε τους ΔΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ						ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Τον προηγούμενο μήνα.....	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ										
Έτρωγα τη σωστή αναλογία τροφών από τις ομάδες τροφίμων...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Έτρωγα τη σωστή αναλογία θρεπτικών συστατικών. Πρωτεΐνες 12-15%, Λίπη 25-30%, Υδατάνθρακες 55-60%...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Φρόντιζα να μην τρώω περισσότερες θερμίδες από ότι χρειάζομαι με βάση την ηλικία, το φύλο, το βάρος και το ύψος μου και τις δραστηριότητές μου...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Έτρωγα ένα πλήρες πρωινό...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Έτρωγα τουλάχιστο ένα φρούτο ή λαχανικά...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Απέφευγα βλαβερές τροφές...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Περιορίζα το αλάτι...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Περιορίζα τη ζάχαρη...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						

Δεσμεύομαι να πετύχω τους στόχους μου!!

Υπογραφή.....

- Παρατηρήσεις σχετικά με την τωρινή απόδοση (ανατροφοδότηση)

*Ανάπτυξε ένα κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής για την επόμενη εβδομάδα σύμφωνα με τη διατροφική πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, μετά από σχετική ενημέρωση, συζήτηση και συμφωνία με τον καθηγητά σου .
(εβδομαδιαίος έλεγχος εφαρμογής)*

Όνοματεπώνυμο : Τάξη Τμήμα :.....

Ατομική Κάρτα: Εβδομαδιαίο πρόγραμμα βελτίωσης στον τομέα της υγιεινής διατροφής						
Σχεδιάσε ένα κατάλληλο για εσένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής						
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
π.χ., πλήρες πρωινό (περιγραφή) ΝΑΙ--ΟΧΙ						
ένα φρούτο στο σχολείο (περιγραφή) ΝΑΙ--ΟΧΙ						
κυρίως γεύμα με βάση τη διατροφική πυραμίδα μεσογειακής διατροφής (περιγραφή) ΝΑΙ—ΟΧΙ						
απόγευμα (ένα φυσικό χυμό, ή ξηρούς καρπούς) ΝΑΙ—ΟΧΙ						
Βελτιώνοντας τον εαυτό μου παντού θα ζήσω καλύτερα στο μέλλον!!!						

Δίνω το λόγο μου ότι θα πετύχω τους στόχους μου. ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ (ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ:

**Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής
ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ**

Αρχική αξιολόγηση συμπεριφορών υπευθυνότητας
Καθορισμός στόχων και δέσμευση για βελτίωση στο τέλος του επόμενου

Ατομική Κάρτα αυτοελέγχου τετράμηνου - Τομέας υπεύθυνης συμπεριφοράς

Όνοματεπώνυμο:..... Τάξη:..... Τμήμα :

Οδηγίες συμπλήρωσης: Αξιολόγησε τη συμπεριφορά σου και γράψε την απόδοσή σου στη στήλη που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ. Βάλε ένα στόχο για βελτίωση για τον επόμενο μήνα (π.χ., εκεί που γράφει ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ). Στο τέλος του μήνα θα αξιολογήσεις ξανά την απόδοσή σου, θα την καταγράψεις (π.χ., εκεί που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ) και θα βάλεις έναν καινούργιο στόχο για τον επόμενο μήνα.

ΘΥΜΗΣΟΥ: Στόχος σου είναι η προσωπική σου βελτίωση με βάση την τωρινή σου επίδοση. Μην παρασύρεσαι από αυτά που κάνουν ή λένε ότι κάνουν οι άλλοι... Βάλε τους **ΔΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ**

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ						ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕ- ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟ- ΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕ- ΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟ- ΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕ- ΝΟΥ ΜΗΝΑ	ΑΞΙΟΛΟ- ΓΗΣΗ
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ											
Τον προηγούμενο μήνα	ΠΟΛΥ ΨΗΛΟΣ	ΨΗΛΟΣ	ΜΕΣΟΣ	ΧΑΜΗΛΟΣ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
..... Ο σεβασμός στους άλλους ήταν ...	ΠΟΛΥ ΨΗΛΟΣ	ΨΗΛΟΣ	ΜΕΣΟΣ	ΧΑΜΗΛΟΣ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
Η συμμετοχή μου στα μαθήματα ήταν...	ΠΟΛΥ ΨΗΛΗ	ΨΗΛΗ	ΜΕΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
Η απόδοσή μου στα μαθήματα ήταν...	ΠΟΛΥ ΨΗΛΗ	ΨΗΛΗ	ΜΕΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟΣ						
Βοήθησα κάποιον συμμαθητή μου...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Στο σχολείο ήμουν παιθαρχημένος...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Έστρωνα το κρεβάτι μου...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Βοηθούσα τον αδερφό μου στα μαθήματα...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Βοηθούσα στις δουλειές του σπιτιού...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						
Προετοιμαζόμουν σωστά σε όλα τα μαθήματα...	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ						

Μπορώ και θέλω να βελτιώνομαι συνέχεια. Σε ότι και αν κάνω!!!

Δεσμεύομαι να πετύχω τους στόχους μου. .ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

Παρατηρήσεις εκπ/κου σχετικά με την τωρινή απόδοση (ανατροφοδότηση)

Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΗΜ. ΓΕΝ:.....

Ανάπτυξε ένα κατάλληλο πρόγραμμα βελτίωσης της υπευθυνότητας για τον επόμενο μήνα (εβδομαδιαίος έλεγχος εφαρμογής)

Ατομική Κάρτα: Εβδομαδιαίο πρόγραμμα προσωπικής βελτίωσης υπεύθυνης συμπεριφοράς						
Σχεδιάσε ένα κατάλληλο για εσένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ανάπτυξης συμπεριφορών υπευθυνότητας						
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
π.χ., να στρώσω το κρεβάτι μου το πρωί ΝΑΙ—ΟΧΙ						
να συμμετέχω ενεργά σε όλα τα μαθήματα ΝΑΙ—ΟΧΙ						
να επιδιώξω να συνεργαστώ σε κάποιο μάθημα με κάποιο συμμαθητή μου ΝΑΙ—ΟΧΙ						
να προσφέρω εθελοντικά τη βοήθειά μου στην οργάνωση του μαθήματος ΦΑ ΝΑΙ—ΟΧΙ						
να βοηθήσω τη μητέρα στα ψώνια ΝΑΙ—ΟΧΙ						
Βελτιώνοντας τον εαυτό μου παντού θα ζήσω καλύτερα στο μέλλον!!!						

Δίνω το λόγο μου ότι θα πετύχω τους στόχους μου.ΥΠΟΓΡΑΦΗ.....

Παρατηρήσεις εκπ/κου σχετικά με την τωρινή απόδοση (ανατροφοδότηση)

Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ

