**【Escala de autocontrole】Circular o número correspondente a sua resposta （ポルトガル語）**

Os responsáveis dos alunos do primário deverão ajudar a responder o questionário



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ítens | **Antes do 1º desafio（Mês　　　）** | **Após o 2º desafio（Mês　　　）** |
| Não se encaixa de forma alguma⇔Se encaixa | Não se encaixa de forma alguma⇔Se encaixa |
| １ | **Recuso convites que eu acho que não é bom para mim** | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ２ | **Não cedo as tentações**（ex:quer ver mais YouTube mas aguenta e outros） | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ３ | **Dizem que sou exigente comigo mesmo**（ex:falam que sou controlado e outros） | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ４ | **Faço planejamentos pensando no depois** （ex:Amanhã tem prova então vou dormir  cedo e outros） | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ５ | **Não tira os maus hábitos** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ６ | **Tem preguiça** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ７ | **Diz coisas inadequadas para a ocasião**（ex:fala coisas desnecessárias fora de hora e outros） | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ８ | **Mesmo sabendo que não é bom pra mim, se divertindo é o que importa** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ９ | **Seria bom se eu tivesse mais auto-controle** （ex:Saber controlar mais as próprias emoções） | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １０ | **Não tenho concentração** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １１ | **Mesmo sabendo que não está certo as vezes não consigo parar** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １２ | **Faço as coisas sem pensar se existe alguma outra forma de fazer** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １３ | **Em vez de fazer as obrigações, desvia a atenção para os hobbies e passatempos**（ex:Dá prioridade para o celular e games em vez da lição de casa e outros） | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |

**Escreva aqui após responder o 2º desafio de auto controle**

【とよはしメディチャレ2024】

Acessar o QR code da direita

e inserir as respostas do desafio

de meios de comunicação e a

escala de auto controle

**Por último**

O que você achou ao comparar com o 1º desafio?

QRコード貼付け

pw30media01(2024)