3 priedas.

1 užduotis

Mokinio pavardė, klasė..........................................................................................................................

1. Naujos energijos man suteikia……………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Mano energija mažėja……………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Aš pailsiu………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Ar jūs nuolat rūpinatės savo 4 rūšių energijos gerinimu ?(pabraukite tinkamą atsakymą)

Psichine energija visada dažnai ne per dažniausiai retkarčiais niekada

Emocine energija visada dažnai ne per dažniausiai retkarčiais niekada

Dvasine energija visada dažnai ne per dažniausiai retkarčiais niekada

Fizine energija visada dažnai ne per dažniausiai retkarčiais niekada

2 užduotis

Ką aš sužinojau apie save? Pažymėkite tinkamą atsakymą.

1. Ar pridedami diplomų / kursų sąrašas  būtų naudingas priimant sprendimą dėl  savo ateities profesijos pasirinkimo  
   ) taip b) ne c) gali būti naudingos r) nežinau d)  neturiu jokių dokumentų   
     f) ..................... .................... ....... .......................................... (kitas atsakymas)
2. Kaip apibūdintumėte savo požiūrį į užduotį ,,Saulės pasveikinimas" ir ,,Medis".  
     Galite pažymėti daugiau atsakymų:
3. iškart sukritikavau;
4. ji buvo nuobodi, bet aš pamačiau jų prasmę ir aš nusprendžiau iškęsti;
5. ji buvo nuobodi, bet aš ją prisitaikiau sau;
6. man patinka patirti naujų įspūdžių;
7. matau teigiamą pratimų poveikį;
8. matau neigiamą pratimų poveikį;
9. pritariu kitų išsakytai nuomonei ;
10. aš ieškojau papildomos informacijos apie pratimus, video medžiagos;
11. aš ugdau savo ištvermę;
12. sistemingai darau pratimus, jaučiu malonumą ir suprantu prasmę;
13. kasdien keliu sau uždavinį toliau treniruoti savo kūną ir protą. Aš praleidžiu  mažiausiai 4 minutes, darau įvairius pratimus, atsipalaiduoju po 4 minutes jau keletą dienų;
14. užduotys man buvo visiškai nenaudingos, aš nedarau jokių pratimų, padedančių treniruoti kūną ir protą.
15. Kiti atsiliepimai ir komentarai..................................................................................

3 priedo 3 užduotis

MANO DOKUMENTAI

Pridėkite į  portfelį visus diplomus, pažymėjimus, gautus mokykloje ir neformalaus švietimo institucijose per pastaruosius 3-4 metus. Užpildykite šią lentelę.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sertifikato arba diplomo tipas | Sertifikato arba diplomo numeris | Ar toliau plėtojate šią veiklą? Kaip tai darote? |
| Humanitariniai mokslai ir kalbos |  |  |
| Technologiniai mokslai |  |  |
| Matematiniai ir fiziniai mokslai |  |  |
| Sportas |  |  |