

## Activitățile mele

Citește cu atenție exemplul de mai jos. Matei știe că are de citit trei povești pentru ora de lectură. Pentru că lui Matei îi place să se joace pe calculator, se gândește că după fiecare poveste citită va putea să se joace 20 de minute.

Activitatea pentru școală	Activitatea RECOMPENSĂ (activitatea care îți place)	Condiții DE RESPECTAT (când poți realiza activitatea care îți place)
Să citesc în fiecare săptămână trei povești pentru ora de lectură.	Să mă joc pe calculator.	După fiecare poveste citită, mă pot juca 20 de minute.

Acum este rândul tău să te gândești la două exemple de activități pe care vrei să le faci în cursul săptămânii următoare. Gândește-te care sunt activitățile tale preferate și completează-le în tabelul de mai jos. Apoi, decide în ce condiții poți să realizezi activitatea plăcută.

Activități pentru școală	Activități recompensă/ Activități plăcute	Condiții care trebuie respectate.

Opre A., Benga O., Băban, A., (2015), *Managementul comportamentelor și optimizarea motivației pentru învățare*, Editura ASCR, Cluj Napoca.

Prof. consilier școlar, CJRAE Alba, Anca Monica-Iuliana