

Ficha de autoevaluación

Nome:

Curso:

Atención! Estás a punto de cubrir o informe secreto sobre o desenvolvemento deste Plan Perfecto. Cubre cada un dos apartados con sinceridade para saber que foi o que aprendiches!

1. Completa a seguinte táboa

O que xa sabía antes de comezar o Plan	Exemplo: xa sabía o que eran os alimentos procesados.
O que quería aprender durante o Plan	Exemplo: quería aprender a facer un almuerzo saudable.
O que aprendín realmente	Exemplo: aprender a usar o Prato de Harvard para elaborar calquera comida.

2. Durante o Plan Perfecto fixenme experto/a en...

Ó longo das últimas clases traballaches sobre diferentes cousas: alimentación, descanso, hixiene, primeiros auxilios... Ponte unha valoración a cada unha destas aprendizaxes en función do grao de experiencia que teñas en cada unha delas. O “1” significaría que aprendiches moi pouco desda habilidade, mentres que o “5” significa que es toda unha experta ou experto!

Retrato do/a axente	Axente participante no Plan Perfecto				
	Esta é a ficha persoal deste axente. Nela atópase a información sobre as súas principais habilidades aprendidas durante o Plan.				
Benestar					
Benestar físico	1	2	3	4	5
Benestar mental	1	2	3	4	5
Benestar social	1	2	3	4	5
Primeiros Auxilios					
Posición lateral de seguridade	1	2	3	4	5
Secuencia PAS (Protexer, Avisar e Socorrer)	1	2	3	4	5
Alimentación saudable					
Etiquetas nutricionais	1	2	3	4	5
Alimentos saudables e non saudables	1	2	3	4	5
Prato de Harvard	1	2	3	4	5
Hixiene					
Hixiene persoal	1	2	3	4	5
Hixiene postural	1	2	3	4	5
Hixiene do sono	1	2	3	4	5



“Ficha de autoavaliación”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)