

FR 01 Je fais le suivi de mes émotions

Nom : _____ Date : _____

Heure ou activité	Comment je me sens

FR 02 Motivation et persévérance – Je reformule mes pensées négatives

Nom : _____ Date : _____

Travaille avec ton équipe. Transformez vos pensées négatives en pensées positives.

Pensées négatives	Pensées positives

FR 03 Je réfléchis à mes objectifs d'apprentissage en mathématiques

Nom : _____ Date : _____

Chapitre : _____

Complète les énoncés suivants en écrivant ou en dessinant.

1. Mes objectifs d'apprentissage pour ce chapitre étaient :

2. J'ai trouvé difficile cette partie de mes objectifs d'apprentissage :

3. J'ai surmonté cette difficulté en :

4. J'ai atteint les objectifs suivants :
