

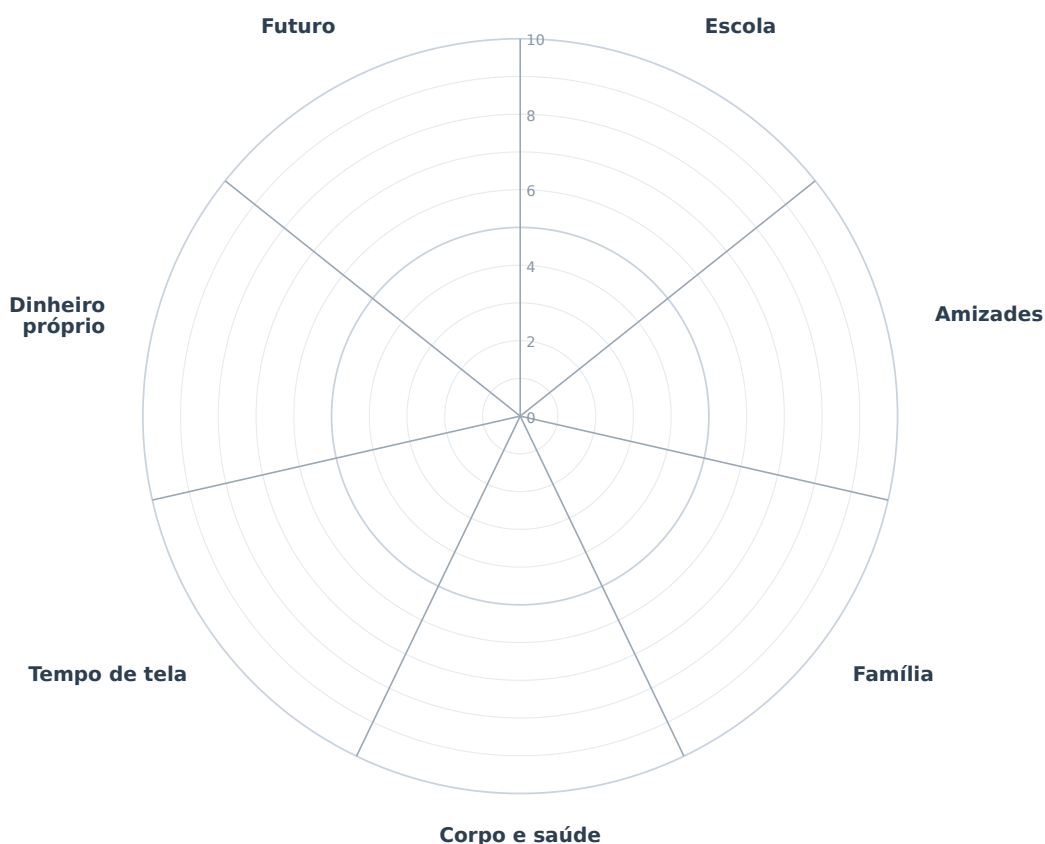
RODA DA VIDA PARA ADOLESCENTES

Dê uma nota de 0 a 10 para cada área e marque o ponto na fatia. Depois ligue os pontos.



Nome _____

Data _____



Anote a nota e o primeiro passo concreto da área que você escolher para trabalhar.

ÁREA	NOTA	PRIMEIRO PASSO, COM PRAZO
Escola	_____	_____
Amizades	_____	_____
Família	_____	_____
Corpo e saúde	_____	_____
Tempo de tela	_____	_____
Dinheiro próprio	_____	_____
Futuro	_____	_____

1. **Dê a nota.** De 0 a 10, o quanto você está satisfeito hoje com cada área. Não pense no ideal, pense em hoje.
2. **Marque e ligue.** Marque o ponto na fatia e ligue os pontos. O formato que sobra é o diagnóstico.
3. **Olhe a distância, não a nota.** O que importa é o vão entre as áreas, não a área mais baixa sozinha.
4. **Escolha uma só.** Anote o primeiro passo com prazo. Roda sem próximo passo vira desenho bonito.

Para o adulto que aplica. Explique as áreas de forma neutra e deixe a pessoa pontuar sozinha. Comentar uma área antes da nota contamina a nota. Pergunte o motivo de cada número, não o número.