

KONTRAKT RODZINNY

PRZYKŁAD

Poniżej znajduje się przykład kontraktu rodzinnego rodziny Kowalskich.

Przygotuj z domownikami własny kontrakt. Pamiętaj, aby dostosować go do potrzeb Twojej rodziny (wieku, potrzeb psycho-fizycznych domowników).

Zastanówcie się wspólnie, co jest dla Was ważne? Co zapewni Wam poczucie bezpieczeństwa i komfortu?

KONTRAKT RODZINNY



Kowalskich!

W TYM DOMU:

Szanujemy się nawzajem.
W czasie pracy i nauki zachowujemy się spokojnie.
Gdy jest nam źle, rozmawiamy ze sobą.
Pomagamy sobie nawzajem.
Dbamy o domowe zwierzęta.
Często się śmiejemy.
Nie marudzimy.

ALE PRZEDĘ WSZYSTKIM:

ZOSTAJEMY W DOMU. CZĘSTO MYJEMY RĘCE.

MY NIŻEJ PODPISANI ZOBOWIĄZUJEMY SIĘ PRZESTRZEGAĆ POWYŻSZYCH ZASAD:

Mama Kowalska Tata Kowalski Jaś Kowalski Ania Kowalska DATA: 20.03.2020 r.

KONTRAKT RODZINNY



W TYM DOMU:

ALE PRZEDE WSZYSTKIM: 

MY NIŻEJ PODPISANI ZOBOWIĄZUJEMY SIĘ PRZESTRZEGAĆ POWYŻSZYCH ZASAD:

DATA

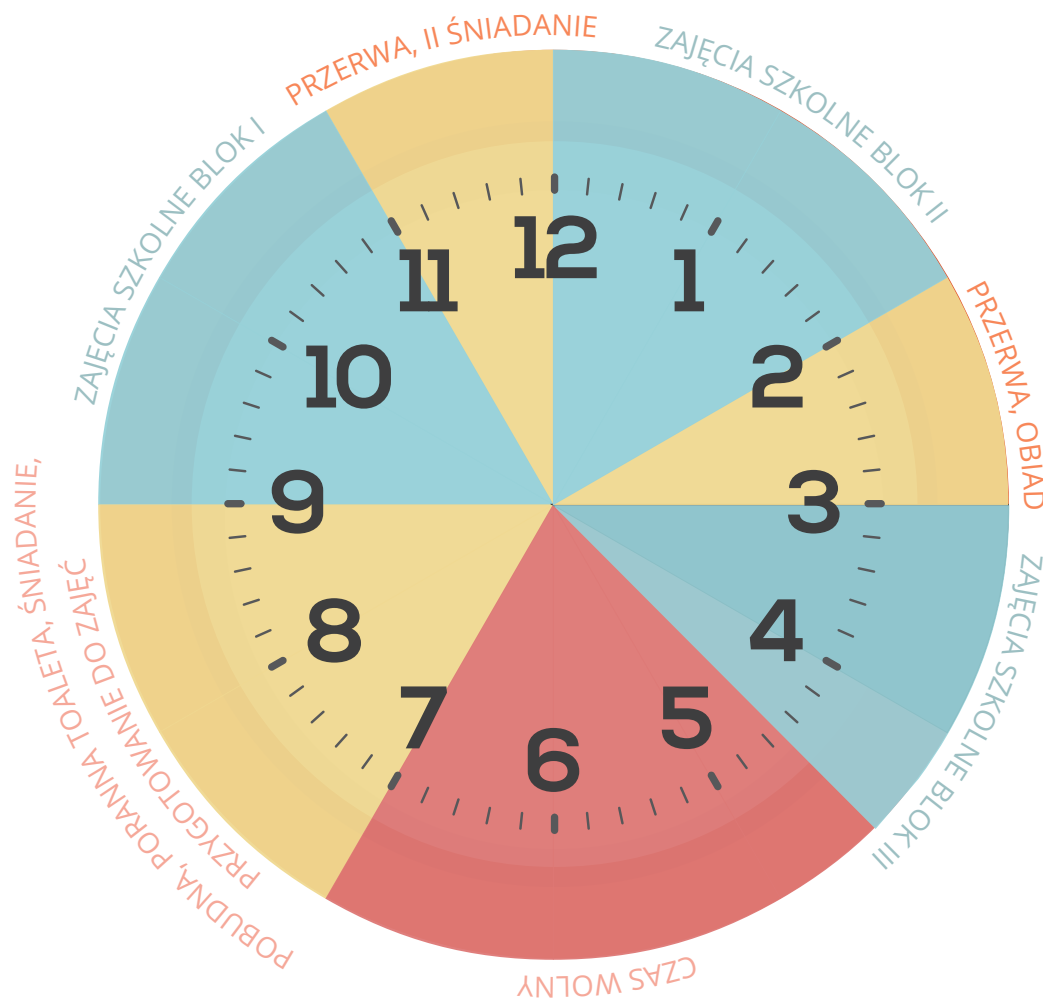
RAMOWY PLAN DNIA

PRZYKŁAD

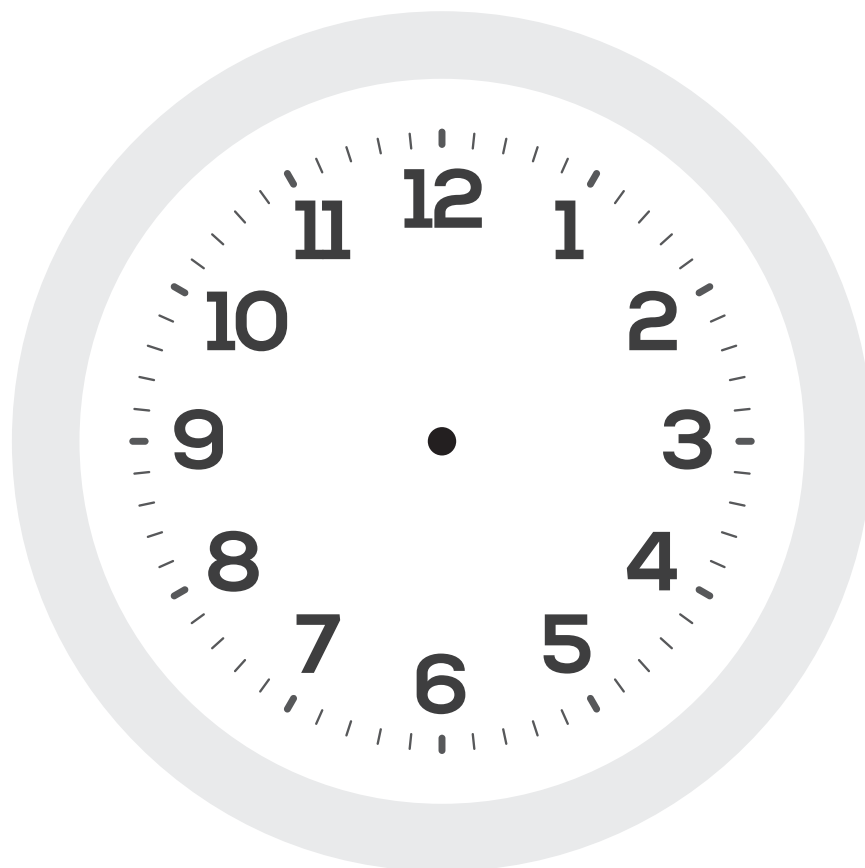
Obok znajduje się przykład ramowego planu dnia rodziny Kowalskich.

Pamiętaj, aby dostosować go do potrzeb Twojej rodziny (wieku, możliwości psycho-fizycznych dzieci i Twoich możliwości związanych z pracą zawodową). Możesz zwiększać lub zmniejszać bloki zajęć szkolnych. Omów z dziećmi, co będzie się działo w bloku pt. Zajęcia szkolne, a jakie działania możecie zaplanować w czasie przerw czy w czasie wolnym.

RAMOWY PLAN DNIA Kowalskich!



RAMOWY PLAN DNIA



DZIENNA CHECK-LISTA PRZYKŁAD

Poniżej znajdują się przykłady Diennej check-listy rodziny Kowalskich.

Może być to jedna wspólna lista lub każdy z domowników może przygotować indywidualną. Na listę wpisz zadania do zrealizowania danego dnia. Nie zamieszczaj tam zadań rutynowych, takich jak posiłki czy poranna toaleta. Na Diennej check-liście powinny pojawić się ważne zadania do wykonania np. oddanie pracy domowej, testy, lekcje on-line. Jeśli podział obowiązków domowych jest ruchomy (np. wyjście z psem na spacer) lub nie są to czynności rutynowe (np. wyczyszczenie klatki królika), dodaj je do listy. Nie zapomnij o przyjemnościach! Na listę wpisz również te aktywności, które będziecie realizować wspólnie danego dnia (np. pieczenie pizzy, wieczór z planszówkami, maraton filmowy). Pamiętaj, aby liczbę zadań dostosować do wieku Twoich dzieci, ich możliwości i kondycji psycho-fizycznej w danym dniu.

PRZYKŁAD LISTY WSPÓLNEJ:

DZIENNA CHECK-LISTA Kowalskich! DZIEŃ: piątek

Mama Kowalska	Tata Kowalski	Jaś Kowalski	Ania Kowalska	WSPÓLNIE
1 plan posiłków na tydzień <input checked="" type="checkbox"/>	1 kosztorys dla klienta <input checked="" type="checkbox"/>	1 10-11 lekcja on-line GEOGRAFIA <input checked="" type="checkbox"/>	1 przeczytał "W pustyni i w puszczy" <input checked="" type="checkbox"/>	1 planszówki - wieczorem <input checked="" type="checkbox"/>
2 umyć kabineę prysznicową <input checked="" type="checkbox"/>	2 zakupy <input type="checkbox"/>	2 napisanie i przesłanie pracy z biologii <input type="checkbox"/>	2 nauka słówek z j. angielskiego <input type="checkbox"/>	2 wideo chat z dziadkami <input type="checkbox"/>
3 napisać artykuł do firmy <input type="checkbox"/>	3 porządki w szafce z narzędziami <input type="checkbox"/>	3 udział w quizie z j. angielskiego <input type="checkbox"/>	3 obejrzeć film z przyrody <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>

NOTATKI!

PRZYKŁAD LISTY INDYWIDUALNEJ:

DZIENNA CHECK-LISTA DZIEŃ: piątek IMIĘ Ania

1	Przeczytać 20 stron "W pustyni i w puszczy"	<input checked="" type="checkbox"/>
2	nauka słówek z j. angielskiego	<input checked="" type="checkbox"/>
3	obejrzeć film z przyrody	<input type="checkbox"/>
4	planszówki - wieczorem	<input type="checkbox"/>
5	wideo chat z dziadkami	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTATKI!

Muszę poprawić zadanie z geografii, pani wydużyła czas o 2 dni.
Wyśle je w poniedziałek.

DZIENNA CHECK-LISTA

DZIEŃ: ¹.....

1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>

NOTATKI!

DZIENNA CHECK-LISTA DZIEŃ: IMIĘ

1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>

NOTATKI!

ZAJĘCIA SZKOLNE I ZADANIA

PRZYKŁAD

Poniżej znajduje się lista, na której wpisujesz razem z dzieckiem (w przypadku dzieci starszych, dziecko robi to samodzielnie) wszystkie przesłane przez nauczycieli zadania do wykonania. Zadania z tej listy należy każdego dnia (zgodnie z terminami wyznaczonymi przez nauczycieli) wpisywać na Dzienną check-listę.

ZAJĘCIA SZKOLNE I ZADANIA Ania

PRZEDMIOT	ZADANIE	TERMIN	UWAGI	
j. polski	charakterystyka wybranego bohatera	26.03	Zadanie wystać do nauczyciela	<input checked="" type="checkbox"/>
matematyka	zrobić zadania w ćwiczeniach (str. 31 i 33)	24.03	odpowiedzi wystać nauczycielowi	<input type="checkbox"/>
j. angielski	quizlet	20.03	zalogować się do aplikacji	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

ZAJĘCIA SZKOLNE I ZADANIA

PRZEDMIOT	ZADANIE	TERMIN	UWAGI
			<input data-bbox="2056 341 2141 424" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 545 2141 628" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 743 2141 826" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 938 2141 1021" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 1139 2141 1222" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 1353 2141 1436" type="checkbox"/>