

# 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

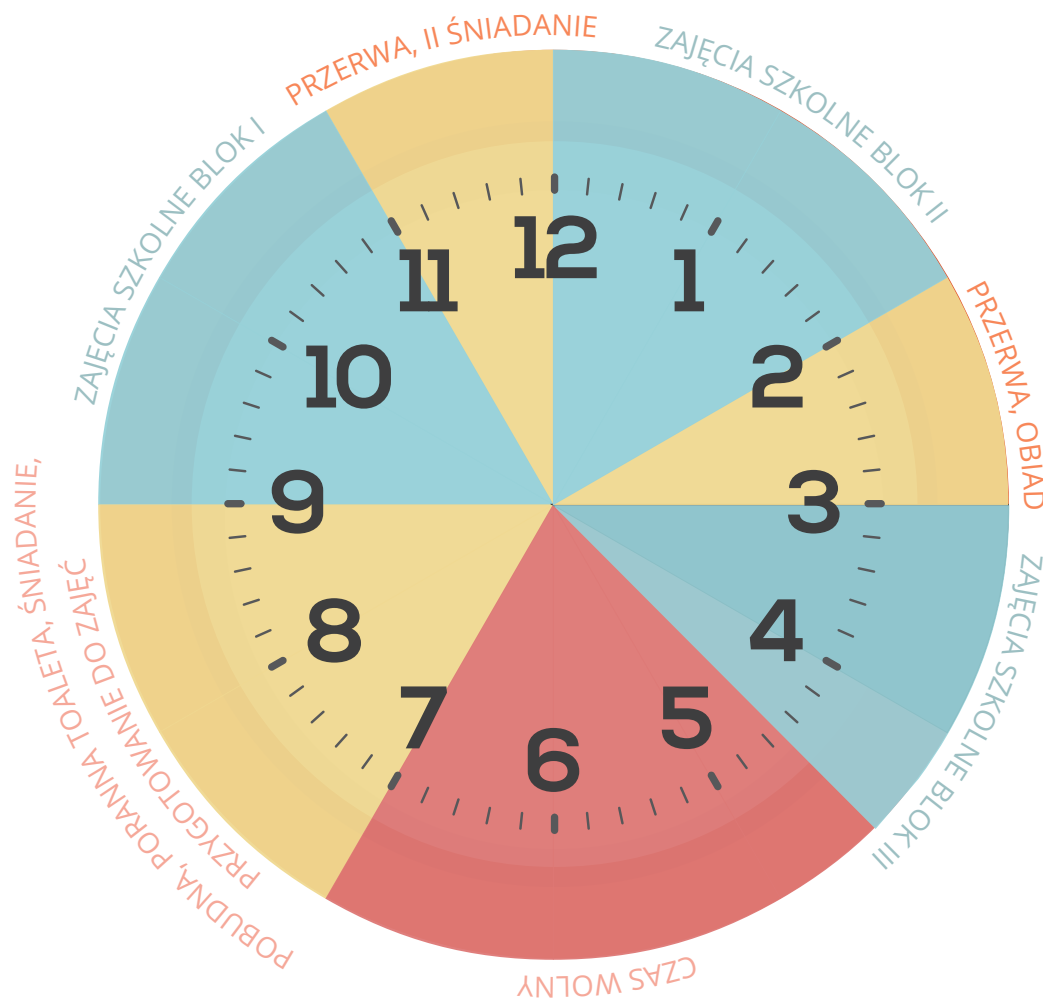
# RAMOWY PLAN DNIA

PRZYKŁAD

Obok znajduje się przykład ramowego planu dnia rodziny Kowalskich.

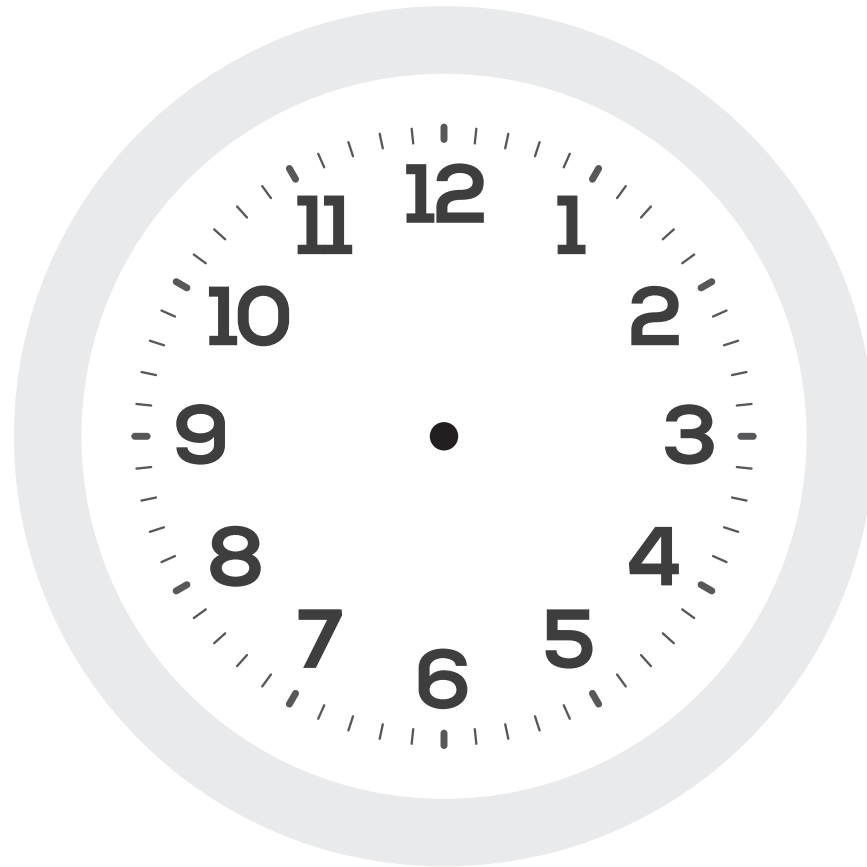
Pamiętaj, aby dostosować go do potrzeb Twojej rodziny (wieku, możliwości psycho-fizycznych dzieci i Twoich możliwości związanych z pracą zawodową). Możesz zwiększać lub zmniejszać bloki zajęć szkolnych. Omów z dziećmi, co będzie się działo w bloku pt. Zajęcia szkolne, a jakie działania możecie zaplanować 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"/>
7 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>
9 <input type="checkbox"/>

**NOTATKI!**

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

# DZIENNA CHECK-LISTA

DZIEŃ: <sup>1</sup>.....

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 <i>Ania</i>				
PRZEDMIOT	ZADANIE	TERMIN	UWAGI	
<i>j. polski</i>	charakterystyka wybranego bohatera	<i>26.03</i>	<i>Zadanie wystać do nauczyciela</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>matematyka</i>	zrobić zadania w ćwiczeniach (str. 31 i 33)	<i>24.03</i>	<i>odpowiedzi wystać nauczycielowi</i>	<input type="checkbox"/>
<i>j. angielski</i>	quizlet	<i>20.03</i>	<i>zalogować się do aplikacji</i>	<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 547 2141 630" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 743 2141 826" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 940 2141 1023" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 1142 2141 1225" type="checkbox"/>
			<input data-bbox="2056 1355 2141 1437" type="checkbox"/>