

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 PRZED WSZYSTKIM: ♡♡

ZOSTAJEMY W DOMU.

CZĘSTO MYJEMY RĘCE.

MY NIŻEJ PODPISANI ZOBOWIĄZUJEMY SIĘ PRZESTRZEGAĆ POWYŻSZYCH ZASAD:

DATA

Mama Kowalska

Tata Kowalski

Jaś Kowalski

Ania Kowalska

20.03.2020 r.

KONTRAKT RODZINNY

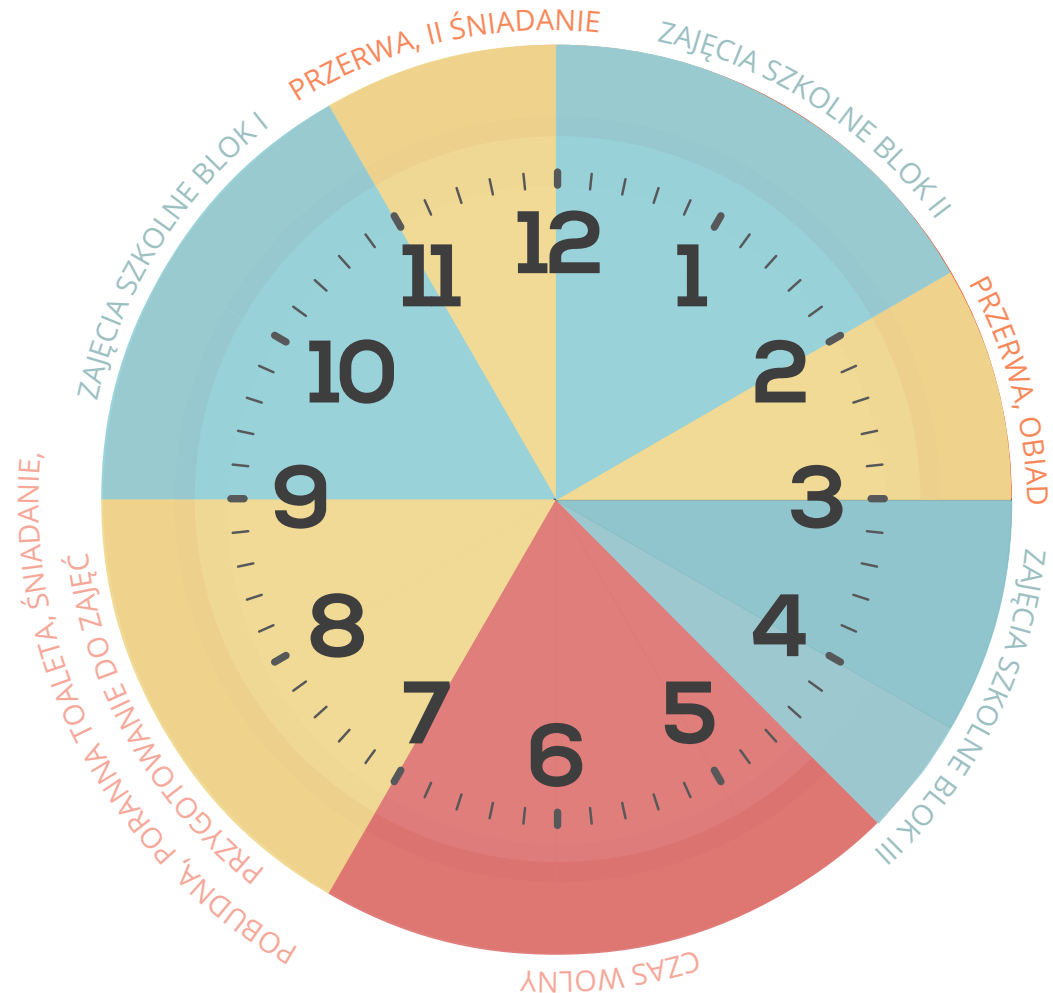


ALÉ PRZEDÉ WSZYSTKIM: 

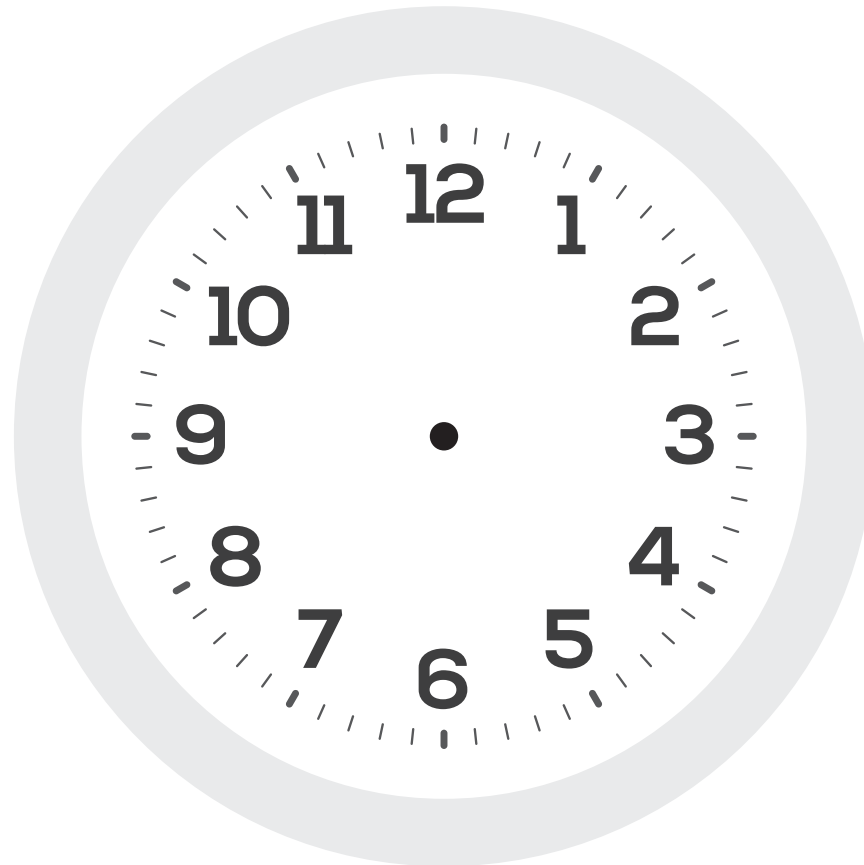
MY NIŻEJ PODPISANI ZOBOWIĄZUJEMY SIĘ PRZESTRZEGAĆ POWYŻSZYCH ZASAD:

DATA

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



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	WSPÓLNE
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 kabine 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 porządky 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"/>	<div> NOTATKI!  <p>Muszę poprawić zadanie z geografii, pani wydłużyła czas o 2 dni. Wyślę je w poniedziałek.</p>  </div>
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"/>	

DZIENNA CHECK-LISTA

DZIEŃ: ¹.....

1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

NOTATKI!

DZIENNA CHECK-LISTA DZIEŃ: IMIĘ

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

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"/>

[illegible]