

Ako využiť denný plánovač naplno a správne?

Skratky dní

- Zakrúžkujte dni, na ktoré sa plán bude vzťahovať.
- Na začiatok odporúčame rozdeliť pracovné dni a víkend.

Denné úlohy

- Sadnite si spoločne a vyberte, ktoré úlohy a aktivity sú dôležité.
- Ak vám niečo chýba, pokojne si pridajte vlastné poznámky na zadnú stranu.

Časový harmonogram

- Dohodnite sa na orientačných časoch pre jednotlivé aktivity.
- Nemusíte vyplniť každý riadok – nechajte si priestor na flexibilitu.
- Dbajte na to, aby plán nebol pre dieťa stresujúci. Má to byť pomôcka, nie povinnosť.

Priority

- Spoločne zakrúžkujte hviezdičky pri aktivitách, ktoré nesmú v dennom pláne chýbať.
- Každý má rovnaký počet hviezdičiek – rodič aj dieťa.

Ak máte ďalšie otázky alebo potrebujete poradiť, alebo šablónu ešte vylepšiť, dajte vedieť! sapiens.bridge@gmail.com

Denný plán pre dieťa

DEŇ:

MESIAC:

(P) (U) (ST) (Š) (PI) (SO) (N)

Priority

06.00		★
06.30		★
07.00		★
07.30		★
08.00		★
08.30		★
09.00		★
09.30		★
10.00		★
10.30		★
11.00		★
11.30		★
12.00		★
12.30		★
13.00		★
13.30		★
14.00		★
14.30		★
15.00		★
15.30		★
16.00		★
16.30		★
17.00		★
17.30		★
18.00		★
18.30		★
19.00		★
19.30		★
20.00		★

DENNÉ ÚLOHY

Jedlo

Raňajky ☐

Obed ☐

Večera ☐

Potreby rodiča

Balenie sa do školy ☐

Domáce úlohy ☐

Opakovanie učiva ☐

Pomáhanie v domácnosti ☐

Učenie sa ☐

Upratovanie hračiek ☐

Vstávanie ☐

Čas spánku ☐

Ine... ☐

Potreby dieťaťa

Čas na elektronike ☐

Čítanie knihy ☐

Domáci miláčik ☐

Hra s hračkami ☐

Robenie nič ☐

Sledovanie TV ☐

Spoločenské hry ☐

Športovanie ☐

Ine... ☐

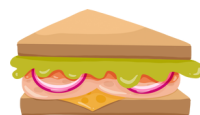
Raňajky



Obed



Večera



Balenie do školy



Domáce úlohy



Opakovanie učiva



Pomáhanie v domácnosti



Učenie sa



Upratovanie hračiek



Vstávanie



Čas spánku



Čas na elektroniku



Čítanie knihy



Domáci miláčik



Hra s hračkami



Robenie nič



Sledovanie TV



Spoločenské hry



Športovanie



Sladkosti



Bicykel, kolobežka