

Ako využiť učebný plán naplno a správne?

Predmety

- Označte predmety, ktorým sa žiak potrebuje venovať.
- Ak mu niečo chýba, dopíšte to do voľného riadku.

Začiatok a koniec

- Do kolónky “Začiatok” zapíšte, kedy žiak zvyčajne začína študovať.
- Do kolónky “Koniec” uveďte, kedy žiak zvyčajne končí so štúdiom.

Tabuľky

Blok: Jeden riadok v tabuľke

Cyklus: jedna tabuľka

- **Od-Do:** Do každého bloku napíšte o koľkej začína a kedy končí, alebo použite len prvý a posledný riadok cyklu.
- **Úlohy:** Do každého riadku napíšte predmet, ktorý sa potrebuje žiak učiť.
- **Čas:** Ako dlho sa má žiak venovať uvedenej úlohe.

Prestávka: Dĺžka prestávky, ktorú by mal žiak dodržiavať.

Metodá

1. Rozpočítajte, koľko cyklov sa zmestí do dňa žiaka.
2. Vyberte si cykly, ktoré žiakovi vyhovujú:

Tri bloky: Jeden cyklus trvá približne 1:55 hod. (vrátane veľkej prestávky).

Dva bloky: Jeden cyklus trvá približne 1:25 hod. (vrátane veľkej prestávky).

3. Odporúčame použiť aspoň dve tabuľky rovnakého cyklu za sebou, skôr ako zapojíte iný druh cyklu.

4. Každý blok venujte **inému predmetu**, aby si žiak udržali pozornosť. Ak niektoré úlohy nestihnú, jednoducho ich presuňte do ďalšieho cyklu.

5. Nezabudnite žiakovi naplánovať prestávku na obed po skončení cyklu, aspoň jednu hodinu.

Táto šablóna vám pomôže učiť sa efektívne a zároveň si zachovať pohodu. Ak potrebujete ďalšiu pomoc, stačí sa ozvať! sapiens.bridge@gmail.com

Učebný plán pre dieťa

1 stupeň

Začiatok:

Koniec:

Cyklus po troch blokoch trvá: 1:55h (aj s veľkou prestávkou)

Od - Do	Úloha	Čas	Prestávka
		25 min	5 min
		25 min	5 min
		25 min	30 min

Od - Do	Úloha	Čas	Prestávka
		25 min	5 min
		25 min	5 min
		25 min	30 min

Od - Do	Úloha	Čas	Prestávka
		25 min	5 min
		25 min	5 min
		25 min	30 min

Cyklus po dvoch blokoch trvá: 1:25h (aj s veľkou prestávkou)

Od - Do	Úloha	Čas	Prestávka
		25 min	5 min
		25 min	30 min

Od - Do	Úloha	Čas	Prestávka
		25 min	5 min
		25 min	30 min

Od - Do	Úloha	Čas	Prestávka
		25 min	5 min
		25 min	30 min

Od - Do	Úloha	Čas	Prestávka
		25 min	5 min
		25 min	30 min

PREDMETY

Angličtina ☐

Biologia ☐

Dejepis ☐

Druhý cudzí jazyk ☐

Fyzika ☐

Geografia ☐

Chemia ☐

Literatúra ☐

Matematika ☐

Slovenčina ☐

Výchovy ☐

Hudobná ☐

Občianska ☐

Výtvarná ☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

