PLAN TYGODNIA

Planer nauki w domu

klasy 1–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Wpisz zadania domowe i naukę na każdy dzień. Po skończeniu skreśl zadanie i postaw ✔.

Poniedziałek

godz. _____

Wtorek

godz. _____

Środa

godz. _____

Czwartek

godz. _____

Piątek

godz. _____

Sobota

godz. _____

Niedziela

godz. _____

Cel na ten tydzień

Planer nauki w domu

klasy 1–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Zanim zacznę

- ☐ Mam picie i coś do zjedzenia
- ☐ Na biurku tylko to, czego potrzebuję
- ☐ Telefon i tablet leżą w innym pokoju
- ☐ Sprawdziłem, co jest zadane (zeszyt, dziennik)
- ☐ Zaczynam od zadania średnio trudnego

Gdy skończę

- ☐ Sprawdziłem zadania jeszcze raz
- ☐ Spakowałem plecak na jutro
- ☐ Podpisane kartki są w plecaku
- ☐ Mam naostrzone ołówki i pełny piórnik
- ☐ Powiedziałem rodzicowi, co było trudne

Bloki nauki

Jeden blok to 15 minut nauki (w klasach 1–3) albo 25 minut (w klasach 4–8), a po nim 5 minut przerwy. Po każdym bloku pokoloruj kratkę.

	Blok 1	Blok 2	Blok 3	Blok 4
Pn				
Wt				
Śr				
Cz				
Pt				

Co robię na przerwie?

Wstaję od biurka · piję wodę · robię 10 przysiadów · patrzę przez okno · NIE włączam telefonu.

PLECAK I SPRAWDZIANY

Planer nauki w domu

klasy 1–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Co pakuję do plecaka

Wpisz przedmioty z planu lekcji i rzeczy na dodatkowe zajęcia (strój na WF, instrument…).

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt

Moje sprawdziany i kartkówki

Data	Przedmiot	Co trzeba umieć	Powtarzam (3 dni przed)
			☐☐☐
			☐☐☐
			☐☐☐
			☐☐☐
			☐☐☐
			☐☐☐
			☐☐☐
			☐☐☐
			☐☐☐

DLA DOROSŁEGO: JAK POMAGAĆ

Planer nauki w domu

klasy 1–8

Stała pora i stałe miejsce

Nauka o tej samej porze (np. po obiedzie i krótkim odpoczynku) szybko staje się nawykiem. Biurko lub kuchenny stół – byle bez telewizora w tle.

Bądź obok, ale nie zamiast

Pomagaj pytaniami: „Co masz zrobić? Od czego zaczniesz?". Nie odrabiaj zadań za dziecko – nauczyciel powinien widzieć, co sprawia trudność.

Krótkie bloki

Dzieci w klasach 1–3 skupiają się ok. 15 minut, starsze 20–30 minut. Lepiej trzy krótkie bloki z przerwą niż godzina walki.

Najpierw średnie, potem trudne

Rozgrzewka łatwiejszym zadaniem, potem najtrudniejsze, na koniec przyjemne – np. rysunek czy czytanie.

Chwal konkretnie

„Ładnie rozpisałeś to zadanie" mówi więcej niż „super". Zauważaj wysiłek i postęp, nie tylko oceny.

Gdy codziennie są łzy

Porozmawiaj z wychowawcą. Czasem zadań jest za dużo albo dziecko potrzebuje innego sposobu nauki.

Zamiast „Jak było w szkole?" – 8 lepszych pytań

- Co dziś było najśmieszniejsze?
- Z kim siedziałeś na przerwie?
- Czego nowego się nauczyłeś?
- Co było dziś trudne?
- Gdybyś mógł zostać nauczycielem na jeden dzień, czego byś uczył?
- Za co dziś możesz siebie pochwalić?
- Czy ktoś potrzebował dziś pomocy?
- Na co czekasz jutro?

Gotowe materiały do powtórek: glowkowniadruk.pl/codziennie (krótkie zadanie na każdy dzień), glowkowniadruk.pl/testy (testy z kluczem) i generator sprawdzianów glowkowniadruk.pl/generator.