



Checklista: odrabiam lekcje krok po kroku

Krótką listą pomaga rozpocząć zadanie, ograniczyć chaos i zobaczyć, co zostało już zrobione.

i Jedna kratka naraz. Nie trzeba robić wszystkiego idealnie. Dorosły może przeczytać listę z dzieckiem i skrócić ją do kroków potrzebnych danego dnia.

IMIĘ DZIECKA

DATA

PRZEDMIOT / ZADANIE

1 Zanim zacznę

- ☐ **Sprawdzam, co mam zadane**
Patrzę do zeszytu, dziennika lub wiadomości.
- ☐ **Przygotowuję potrzebne rzeczy**
Książka, zeszyt, piórniki i woda są pod ręką.
- ☐ **Odkładam rozpraszacze**
Telefon, zabawki i niepotrzebne rzeczy znikają z biurka.
- ☐ **Wybieram pierwsze małe zadanie**
Zaczynam od jednego konkretnego kroku.

2 Podczas pracy

- ☐ **Czytam polecenie do końca**
Jeśli trzeba, zaznaczam najważniejsze słowa.
- ☐ **Robię jedno zadanie**
Nie przeskakuję między kilkoma rzeczami.
- ☐ **Po zadaniu robię krótką kontrolę**
Sprawdzam, czy odpowiedziałem na całe polecenie.
- ☐ **Robię zaplanowaną przerwę**
Wstaję, piję wodę lub ruszam się przez kilka minut.
- ☐ **Wracam i wybieram następny krok**
Patrzę na listę zamiast zaczynać wszystko od nowa.

3 Na koniec

- ☐ **Sprawdzam, czy wszystko jest gotowe**
Zadania są wykonane i podpisane.
- ☐ **Odkładam materiały do plecaka**
Nie zostawiam tego na rano.
- ☐ **Zaznaczam swój sukces**
Nawet mały krok się liczy.



Checklista: pakuję plecak krok po kroku

Przygotuj rzeczy wieczorem. Zaznaczaj każdą pozycję dopiero wtedy, gdy naprawdę znajdzie się w plecaku.

IMIĘ DZIECKA

DATA

JUTRO JEST

1 Najpierw sprawdzam plan

Jutrzejsze lekcje

Dodatkowe wydarzenia lub zajęcia

2 Pakuję potrzebne rzeczy

☐ Piórnik

☐ Zeszyty na jutro

☐ Podręczniki lub ćwiczenia

☐ Praca domowa / karta pracy

☐ Strój na WF

☐ Drugie śniadanie

☐ Butelka z wodą

☐ Legitymacja / karta

☐ Klucze

☐ Inne: _____

3 Kontrola przed snem

☐ **Patrzę jeszcze raz na plan lekcji**
Czy każdy przedmiot ma swoje materiały?

☐ **Sprawdzam piórnik**
Czy mam długopis, ołówek, gumkę i potrzebne przybory?

☐ **Stawiam plecak przy wyjściu**
Rano nie muszę go szukać.

☐ **Przygotowuję ubrania**
Zmniejszam liczbę decyzji rano.

• Rano sprawdzam cztery rzeczy

Plecak

jest przy wyjściu

Śniadanie

jest spakowane

Woda

jest w plecaku

Klucze

mam przy sobie