KLASY 4–8

tydzień od ..... do .....

Mój kontrakt na tydzień

Ty wybierasz cele. Ustalacie je razem z nauczycielem, a w piątek sprawdzacie, co działa.

CEL 1 · W KLASIE

Pracuję 15 minut bez wstawania.

CEL 2 · ORGANIZACJA

Zapisuję zadanie domowe w terminarzu.

SAMOOCENA: ZAZNACZ 1–5 (1 = NIE WYSZŁO, 5 = BEZ PROBLEMU)

DZIEŃ	CEL 1	CEL 2	PODPIS NAUCZYCIELA
Poniedziałek	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	
Wtorek	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	
Środa	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	
Czwartek	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	
Piątek	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	

PRZYWILEJ, GDY ZBIORĘ 30 PUNKTÓW

np. wybór miejsca w ławce, 10 minut na ulubione zadanie, odpowiedź przy tablicy bez losowania

MÓJ SYGNAŁ PRZERWY

Gdy nie mogę się skupić, kładę kartę na rogu ławki i wychodzę na 2 minuty: .....

podpis ucznia

podpis nauczyciela

Dla dorosłego: uczeń sam formułuje cele, Ty pomagasz je zawęzić do jednego zachowania. Bez kar i odbierania punktów. W piątek 5 minut rozmowy: co działało, co zmieniamy na kolejny tydzień.

KLASY 4–8 · CZĘŚĆ 2

Duże zadanie, małe kroki

Gdy zadanie wydaje się za duże, rozbij je na kroki po 10–20 minut. Każdy krok zaczyna się od czasownika.

ZADANIE _____ TERMIN _____

	KROK (CO ROBIĘ?)	ILE MINUT	KIEDY	GOTOWE
1	*np. Czytam polecenie i podkreślam, co mam zrobić*			☐
2				☐
3				☐
4				☐
5				☐
6				☐

PIERWSZY KROK NA 2 MINUTY (ŻEBY W OGÓLE ZACZĄĆ)

_____

MÓJ TYDZIEŃ

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.

Dla dorosłego: przy pierwszym zadaniu rozbijcie je na kroki razem, przy kolejnych uczeń robi to sam, a Ty tylko sprawdzasz, czy każdy krok zmieści się w 20 minutach. Najtrudniej jest zacząć, dlatego pole „pierwszy krok na 2 minuty” jest najważniejsze.