



MÓJ PLANER

NIECH KAŻDY DZIEŃ
BĘDZIE DOBRYM DNIEM!



MÓJ PLANER



2022

SKIPULAGSBÓKIN MÍN

© Oreo ehf.

© Myndir: Þórir Karl Celin

© Hagkaup

© Árvakur

© Prentmet

Hönnun og uppsetning: Þórir Karl Celin.

Útgefandi: Oreo ehf.

Prentun: Prentmet Oddi ehf.

Gefin út í Reykjavík, 2022.

Prófarkalestur: Textagerd.is - Arinbjörn Sigurgeirsson.

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis útgefanda.



imię i nazwisko::

Adres:

Kod pocztowy i miejscowość:

Numer telefonu:

**NIECH KAŻDY DZIEŃ
BĘDZIE DOBRYM DNIEM!**

Kochana rodzino!

Piesek Oreo i Sylvia bardzo się cieszą, że weźmiecie z nami udział w wyzwaniu dotyczącym planowania Waszych codziennych aktywności! Wspólne robienie rzeczy jest o wiele przyjemniejsze.

Osiągamy lepsze wyniki, działając razem i wzajemnie się motywując. To wyzwanie ma za zadanie pomóc nam dobrze zaplanować każdy dzień i czerpać radość z czytania, uczenia się, ćwiczeń i czasu spędzonego w szkole! RAZEM damy radę!

Życzymy Waszej rodzinie powodzenia!

Razem z Oreo bardzo w Was wierzymy.



Wiadomość do rodziców/opiekunów

Razem dojdziemy dalej!

Jako organizatorzy tego wyzwania mamy nadzieję, że wpłynie ono pozytywnie na zwiększenie zainteresowania dzieci zadaniami szkolnymi i sprawi, że nauka będzie przyjemniejsza.

Nauka to nie tylko zdobywanie najwyższych ocen, lecz także wkładanie wysiłku i dawanie z siebie jak najwięcej. Poprawia to samopoczucie i dodaje pewności siebie. Pomoc w nauce to również cenne chwile, które opiekun spędza z dzieckiem, i wspinała okazja do budowania więzi.

Dlatego ważne jest zachęcanie dziecka do kontynuowania tego wyzwania i wkładania maksymalnego wysiłku w naukę. Ale równie istotne jest także chwalenie go za ciężką pracę i zaangażowanie, nawet jeśli nie osiągnęło swoich celów. Wy, rodzice/opiekunowie, możecie czynnie uczestniczyć w tym projekcie wraz ze swoim dzieckiem, proponując różne miejsca do nauki i pomagając znajdować rozmaite metody uczenia się.

Aby jak najlepiej wykorzystać nasze wyzwanie, warto pamiętać o następujących kwestiach:

1. Zaczynjcie wyzwanie od zawarcia umowy. Dziecko i rodzic/opiekun uzgadniają między sobą, że będą kontynuować wyzwanie przez 20 dni.
2. Zachęcamy do przeczytania dziecku książeczki na głos, aby dokładnie zrozumiało, jakie jest jego zadanie.
3. Ustalcie, o której godzinie każdego dnia będziecie pracować nad wyzwaniem, gdyż naklejki są przyklejane w kolumnach na następny dzień. Niech stanie się to Waszym zwyczajem.
4. Pomóżcie dziecku obliczyć punkty w książeczce, a następnie wpiszcie je na stronie:

www.mbl.is/skipulagsbokin

Umowa.

Przez następne 20 dni

Imię dziecka

zobowiązuje się do:

- Chodzenia wcześniej spać
- Pilnego uczenia się
- Pomocy przy obowiązkach domowych
- Czytania
- Regularnego ruchu
- Chwalenia
- Uśmiechania
- Skrócenia czasu spędzonego przed ekranem

Miejsce

Data

Podpis dziecka

Podpis rodzica/opiekuna

Krok pierwszy

Umowa zostaje zawarta między dzieckiem a rodzicem/opiekunem. Dziecko wraz z rodzicem/opiekunem może wybrać, jaka nagroda będzie na niego czekać po wypełnieniu umowy.

Nagrody nie muszą być materialne. Według Oreo najcenniejszą nagrodą jest wspólnie spędzony czas! Pójdźcie razem na spacer, pograjcie w piłkę, poskaczcie, pójdźcie popływać, pograjcie w gry, zorganizujcie wieczór filmowy lub wybierzcie inną aktywność.

Umowa.
Przez następne 20 dni

Imię dziecka _____
zobowiązuje się do:

- Chożenia wcześniej spać
- Pilnego uczenia się
- Pomocy przy obowiązkach domowych
- Czytania
- Regularnego ruchu
- Chwalenia
- Uśmiechania
- Skrócenia czasu spędzonego przed ekranem

Miejsce _____
Data _____

Podpis dziecka _____
Podpis rodzica/opiekuna _____

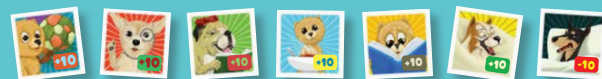
9

Krok drugi

Do książeczki zostały dołączone naklejki z punktami. Dziecko może obliczyć ich stan na koniec każdego dnia. Następnie wpiszcie wyniki na stronie internetowej: www.mbl.is/skipulagsbokin.

Wyniki można zarejestrować, przypisując je do szkoły dziecka. Po 20 dniach okaże się, która placówka jest najlepiej zorganizowaną szkołą na Islandii. Liczy się każdy punkt, a szkoły są klasyfikowane z uwzględnieniem liczby uczniów.

Oreo sugeruje, żeby zawsze przygotowywać się do następnego dnia i planować go o tej samej godzinie, na przykład wieczorem po kolacji. Przygotowanie polega na umieszczeniu w książeczce odpowiednich naklejek, pokazujących plany dziecka na następny dzień. Można także od razu obliczyć, ile punktów uzyskało ono z poprzedniego dnia.



szczegółowe objaśnienia: Dany dzień planujemy dzień wcześniej, decydując, jak powinien wyglądać, i umieszczając odpowiednie naklejki we wszystkich kolumnach oznaczających pory dnia. Liczba punktów uzyskanych za postępowanie zgodnie z planem obliczana jest kolejnego dnia. Za niewykonane zadania dziecko otrzymuje 0 punktów, ale może również zdobyć w danym dniu punkty dodatkowe. Następnie wyzwanie jest powtarzane kolejnego dnia – i kolejnego, aż minie 20 dni.

WYJAŚNIENIA

W jaki sposób wypełniać książeczkę?

Zaplanuj swój dzień.



W tym miejscu są odnotowywane punkty dodatkowe.

Wklejasz naklejkę, jeżeli na nią zasłużyłeś/zasłużyłaś.

Umieść naklejkę w każdym okienku.

Hér litarðu í reitina ef við á, leggur síðan saman stigin og skráir í reit C.

Dzień 1

Morgun	07:00		14:00	Limmiði	<input type="checkbox"/>
	08:00	Limmiði	15:00	Limmiði	<input type="checkbox"/>
	09:00	Limmiði	16:00	Limmiði	<input type="checkbox"/>
	10:00	Limmiði	17:00	Limmiði	<input type="checkbox"/>
	11:00	Limmiði	18:00	Limmiði	<input type="checkbox"/>
	12:00	Limmiði	19:00	Limmiði	<input type="checkbox"/>
Hvöld	13:00	<input type="checkbox"/>	20:00	Limmiði	<input type="checkbox"/>

A = Łączna liczba punktów: 18

B = Łączna liczba punktów:

PUNKTY DODATKOWE

Utaðu	Pochwalilem samego siebie. / Pochwalilem samą siebie +5 punktów	Utaðu	Pochwalilem/pochwalilem inną osobę +5 punktów	Utaðu	Pomogłem/pomogłam w domu +5 punktów
Utaðu	Miałem/miałam dziś pozytywne nastawienie +5punktów	Utaðu	Pomogłem/pomogłam innej osobie +5 punktów	Utaðu	Dziś byłem dobrym kolegą / byłam dobrą koleżanką +5 punktów

Ilość czasu spędzonego przed ekranem:

Utaðu	Do 1 godziny +10 punktów	Utaðu	1-2 godziny +5 punktów	Utaðu	2-3 godziny +0 punktów	Utaðu	ponad 3 godziny -5 punktów
-------	--------------------------	-------	------------------------	-------	------------------------	-------	----------------------------

C = Łączna liczba punktów:

PODSUMOWANIE:

A + b + c

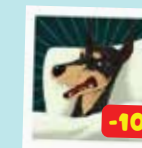
Całkowita liczba punktów = A+B+C

19

Podsumuj punkty w kolumnie pierwszej i wpisz w okienko oznaczone literą A. Następnie wykonaj obliczenia dla drugiej kolumny i wpisz w okienko oznaczone literą B.

Oblicz całkowitą liczbę punktów, sumując wartości z okienek A+B+C.

Tą naklejkę umieszczasz w okienku, gdy otrzymasz punkty ujemne. Punkty ujemne są przyznawane, jeżeli załpisz oraz gdy za dużo czasu spędzisz przed ekranem.



Tak to robimy!

www.mbl.is/skipulagsbokin

Ta książka posiada numer, który znajduje się na odwrocie książki.

- 🐾 Rodzic lub opiekun loguje się na stronie internetowej, używając numeru książki, a następnie wprowadza szczegółowe informacje o aktywnościach swojego syna / swojej córki. Rodzic lub opiekun jest odpowiedzialny za dziecko i wpisane danych na stronie.
- 🐾 Rodzic lub opiekun pomaga dziecku każdego dnia wprowadzić punkty. Punkty zdobyte przez dziecko są automatycznie przypisywane do punktów zdobywanych przez jego szkołę, która może wygrać wyzwanie jako najlepiej zorganizowana szkoła na Islandii.
- 🐾 Punkty należy wpisać na stronie internetowej: www.mbl.is/skipulagsbokin.

Każde dziecko, które zarejestruje się na stronie, ma szansę wygrać wspaniałe nagrody od wydawnictwa Edda.

Teraz wreszcie zaczynamy!

Damy radę!

Jedyne, co się liczy, to dać z siebie wszystko.

Nauka czytania zajęła mi trzy lata. Nic się nie stanie, jeśli nie wyjdą Ci wszystkie zadania.

Pamiętajmy o chwaleniu siebie i innych!

Jesteś wspaniały/ wspaniała, nie zapominaj o tym

Poświęć wystarczająco dużo czasu na przygotowanie się.



Pozdrawiam,
Oreo



Dlaczego planowanie jest takie ważne?

Ruch:

Ćwiczenia są ważne dla nas wszystkich i stanowią istotną część naszego życia. Wszyscy musimy ćwiczyć każdego dnia. Ćwiczenia pomagają nam czuć się dobrze psychicznie i fizycznie. Dzięki ćwiczeniom mamy więcej energii.

Ćwiczenia mogą nam również pomóc w:

- 🐾 zwiększeniu sprawności fizycznej,
- 🐾 poprawieniu umiejętności społecznych,
- 🐾 zdobyciu przyjaciół,
- 🐾 nabraniu pewności siebie,

Ruch może przybierać różne formy. Najlepiej wybierać ćwiczenia dopasowane do naszych możliwości i dawać z siebie jak najwięcej.

Nie wiem, czy wiesz, ale Oreo rusza się trzy razy w ciągu dnia. Chodzi na spacer lub biega. Oreo czuje się znacznie lepiej po swoich ćwiczeniach.

Sen:

Sen ma bardzo duże znaczenie, ponieważ podczas snu odpoczywamy i odnawiamy energię na kolejny dzień. Aby obudzić się wypoczętym i pełnym energii, nasz Oreo zawsze kładzie się wcześniej spać. Następnego dnia budzi się żwawy i pełen życia.



Zdrowe jedzenie

Ważne jest, aby jeść zdrową żywność; urozmaicone, pożywne i dobre posiłki. Istotne jest również picie dużej ilości wody. Woda to najlepszy napój energetyczny! Mniem, mniem!

Dobra i zdrowa żywność gwarantuje nam energię w ciągu dnia oraz siłę do ćwiczeń.

Nie wiem, czy wiesz, ale ulubione potrawy Oreo to kurczak, gotowane brokuły, hardfiskur i ser.

Czytanie i nauka

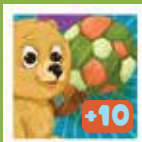
Czytanie jest istotną częścią naszego życia i z tej umiejętności korzystamy cały czas. Gdy jesteśmy mali, czytanie nie wszystkim wychodzi jednakowo dobrze, co jest jak najbardziej normalne. Niektórzy potrzebują trochę więcej czasu, aby nauczyć się czytać, podczas gdy inni uczą się tego w mig. Niektórzy mogą mieć dysleksję, jak Oreo. Nauka czytania zajęła mu trzy lata.

Czytanie może być świetną zabawą i cudownym czasem spędzonym wspólnie z Twoimi najbliższymi. Czytanie z drugą osobą to dobry sposób na poprawienie umiejętności czytania. Ważne jest również, aby uważnie słuchać podczas czytania. Słuchając i patrząc na litery, angażujesz wszystkie swoje zmysły.

Według Oreo najlepiej jest czytać książki, które uważamy za ciekawe. O wiele łatwiej nauczyć się czytać, jeśli masz pozytywne nastawienie, patrzysz optymistycznie na świat i nie poddajesz się przeciwnościom.



Naklejki



Ruch: Ruch może przybierać różne formy. Najważniejsze, żebyś się ruszał/ ruszała. Może to być spacer, trening sportowy, bieganie, jazda na rowerze lub inne sporty. Musisz tylko poczuć, jak wzrasta Twoje tętno.



Zainteresowania: Hobby to coś, co lubisz robić, ale zapominasz, że to robisz, bo jest to taka świetna zabawa.



Czytanie: Sam decydujesz, o jakiej porze dnia chcesz czytać. Zawsze otrzymujesz punkty za czytanie.



Nauka: Punkty dostajesz za naukę w szkole, za zadania domowe, a także za przedmioty, których uczysz się dodatkowo.



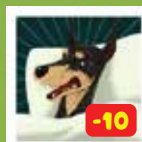
Pobudka: Ty decydujesz, o której godzinie będziesz się budzić/budziła, i zbierasz punkty, jeżeli wstaniesz na czas.



Zdrowe jedzenie: Pożywne, urozmaicone i dobre posiłki dostarczają nam energii.



Sen: Ty decydujesz, o której godzinie będziesz chodził/ chodziła spać. Dodatkowe punkty otrzymasz, gdy położysz się spać przed wyznaczoną godziną, a punkty zostaną odjęte z Twojego konta, jeżeli położysz się spać za późno.



Punkty dodatkowe

Istnieje możliwość zdobycia dodatkowych punktów!!!

Punkty dodatkowe są przyznawane za pochwalenie samego/samej siebie lub innych, pomoc w domu lub innym osobom.

Pochwała dla samego/samej siebie może wyglądać następująco:

- 🐾 Wow, jak dobrze poszło mi na treningu!
- 🐾 Wow, jak dobrze poradziłem/poradziłam sobie w szkole!
- 🐾 Wow, ale jestem dobrym bratem / dobrą siostrą!

Pochwała dla innych osób może wyglądać następująco:

- 🐾 Pyszne jedzenie, dziękuję.
- 🐾 Gdy ktoś sobie dobrze radzi na treningu, można powiedzieć: „Wow, ale super Ci poszło!”.

Pomoc w domu może polegać na przykład na:

- 🐾 wyjęciu naczyń ze zmywarki,
- 🐾 sprzątnięciu naczyń ze stołu po posiłku,
- 🐾 posprzątaniu po sobie,
- 🐾 posprzątaniu swojego pokoju.

Pomoc innym osobom to na przykład pomoc:

- 🐾 osobom starszym,
- 🐾 zwierzętom,
- 🐾 innym dzieciom,
- 🐾 przyjacielowi.

Oreo chciałby, żeby dzieci więcej bawiły się na dworze, gdyż często szuka przyjaciół do zabawy i nikogo nie może znaleźć. Słyszał, że dzieci dużo grają w gry wideo, nawet przy dobrej pogodzie. Według Oreo to nie jest fajne zachowanie, dlatego zdecydował, że będzie przyznawał dodatkowe punkty za skracanie czasu, który dzieci spędzają przed ekranem. Może w ten sposób uda Ci się spotkać Oreo na placu zabaw.



Dzień 1

Morgunn

Klukkan

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

Hádegí

Stig

Límmiði

Límmiði

Límmiði

Límmiði

Límmiði

Límmiði

Límmiði

Klukkan

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

Kvöld

Stig

Límmiði

Límmiði

Límmiði

Límmiði

Límmiði

Límmiði

PUNKTY DODATKOWE

Litaðu Pochwaliłem samego siebie. / Pochwaliłam samą siebie +5 punktów

Litaðu Pochwaliłem/ pochwaliłam inną osobę +5 punktów

Litaðu Pomogłem/ pomogłam w domu +5 punktów

Litaðu Miałem/miałam dziś pozytywne nastawienie +5punktów

Litaðu Pomogłem/ pomogłam innej osobie +5 punktów

Litaðu Dziś byłem dobrym kolegą / byłem dobrą koleżanką +5 punktów

Ilość czasu spędzonego przed ekranem:

Litaðu Do 1 godziny +10 punktów

Litaðu 1-2 godziny +5 punktów

Litaðu 2-3 godziny +0 punktów

Litaðu ponad 3 godziny -5 punktów

C =

Łączna liczba punktów:

PODSUMOWANIE:

A + b + c

Całkowita liczba punktów =

A + B + C

A =

Łączna liczba punktów:

B =

Łączna liczba punktów:

Świetnie sobie poradziłeś/poradziłaś.

Dziękuję Ci za udział w tym wyzwaniu i danie z siebie wszystkiego! Doskonale się spisałeś/spisałaś! Jeśli nie będziesz się poddawał/poddawała, wszystkie drogi będą dla Ciebie otwarte!

„Nie chodzi o wygrywanie, chodzi o dobrą zabawę oraz o bycie zaangażowanym i niepoddawanie się”.

Jaką liczbę punktów zdobyłeś/zdobyłaś w wyzwaniu dotyczącym planowania Twoich codziennych aktywności?



HAGKAUP

mbl.is



OREO

prentmet 
heildartausnir í prentun

Partnerzy