



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Project 622351-EPP-1-2020-1-BG-SPO-SCP
Be Value Reload



БОНУСНА СИСТЕМА ЗА ПОКОЛЕНИЕ Z

Книга с предизвикателства за трениращите
и техните родители





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ИМЕ:

ФАМИЛИЯ:

ДАТА НА РАЖДАНЕ:

ЗАЛА:

ГРАД:

ТРЕНЬОР:

Отказ от отговорност: Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Скъпи трениращи,

Държете в ръцете си състезателната книга по проекта BeValue Reload. В нея могат да участват всички младежи на възраст от 12 до 17 години.

Всяка дейност в книгата ви носи точки, с които печелите степени за ума. За да спечелите, трябва да преминете през предизвикателствата и задачите и да приложите в тренировъчната зала и извън нея Петте принципа на Таекуон-До – учтивост, почтеност, постоянство, самоконтрол и непоколебим дух.

Тази книга ще ви помогне също така да се разбирате по-добре с родителите си, да научите нови неща за себе си и за тях, да откриете много нови забавления със съотборниците и семейството си.

Желаем ви успех!

Какъв е проектът Be Value Reload?

- ✓ Проектът Be Value Reload насърчава вашето участие в Таекуон-До и спорта, за да бъдете по-здрави, щастливи и успешни.
- ✓ В него участват спортни клубове и организации от 5 държави – България, Гърция, Румъния, Северна Македония и Словения.
- ✓ Проектът ще създаде силна мрежа от посланици за популяризиране на Таекуон-До и ценностите на нашето бойно изкуство сред юношите на възраст от 12 до 17 години, както и на спорта като цяло.
- ✓ Проектът стимулира физическата активност, напредването в Таекуон-До и ви учи как да се справяте с предизвикателствата, свързани с това.

Какво ще правим по проекта?

- ✓ Книгата по проекта Be Value Reload ви задава предизвикателства и задачи за всеки ден, за времето през седмицата и за периода на целия проект. За изпълнението на всяка от тях ще получавате точки.
- ✓ Ще имате достъп до мобилно приложение, на което ще откриете видео комуникация на живо за онлайн обучения, библиотека, в която треньорите ви ще качват информация за самоподготовка, както и място, на което вие ще можете да качвате клипчета с изпълнени предизвикателства, зададени ви от треньорите.
- ✓ Ще можете да обмените опит, ако сте сред избраните за участие с ваши връстници на голямо спортно събитие през месец август 2022 г. на българското черноморие, на което ще вземат участие 260 участника от 12 до 17 годишна възраст.

Съвети и трикове как да спечелите повече точки

- ✓ Работете по книгата всеки ден и изпълнявайте предизвикателствата и задачите в нея



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- ✓ Търсете помощ от треньора си и своите родители, когато нещо е неясно или ви затруднява
- ✓ Говорете по-често с родителите си – задавайте им въпроси, предлагайте им как да се забавлявате заедно, разказвайте им какво ви е харесало на тренировките. Предизвикайте себе си и тях да разговаряте за повече неща, а не само за „Как беше днес в училище?“
- ✓ Показвайте на родителите си, че сте вече пораснали, като всеки ден вършите по нещо за семейството си – например помагайте в домакинството, научете се да перете сами своя тренировъчен екип и т.н.
- ✓ Бъдете по-самостоятелни всеки ден – събуждайте се сами сутрин с алармата на телефона, отговаряйте сами за графика си, за своя тренировъчен екип и т.н.
- ✓ Предизвикайте себе си, съотборниците си и своето семейство да откриете повече забавления извън интернет
- ✓ Тренирайте редовно и спазвайте принципите на Таекуон-До и другите спортове.
Желаем ви успех!

Уважаеми родители,

Тази книга е резултат от проведено предварително изследване на ценностите, интернет употребата и взаимоотношенията между родителите и децата от поколение Z на възраст 12-17 години, трениращи Таекуон-До. Тя ще ви помогне да заздравите отношенията със своите деца, да развиете тяхната емоционална интелигентност, автономност и морални ценности, да им помогнете да формират своята идентичност и да открият професионалното си призвание. Тези дейности са постижими при пълноценна комуникация и дейности, които извършвате заедно с децата си извън интернет. И не на последно място ваши съмишленици в тези задачи ще бъдат треньорите по Таекуон-До, които насърчават физическата активност, укрепваща физическото здраве и психичното благополучие на трениращите деца.

Цел на проекта

Насърчаване на участието в спорт и физически дейности при юноши от поколение Z на възраст от 12 до 17 години, като се следва Препоръката на Съвета на ЕС относно укрепваща здравето физическа активност (УЗФА) и Насоките за физическата дейност на ЕС.

Специфични цели (СЦ)

СЦ1: Създаване на иновативен мултидименсионален партньорски подход с цел приличане към спорта на юноши от поколение Z на възраст от 12 до 17 години в контекста на политиката на ЕС за укрепваща здравето физическа активност.

СЦ 2: Създаване на европейска мрежа от посланици за популяризиране на Таекуон-До сред юношите като ползотворна форма на укрепваща здравето физическа активност – проектът ще създаде силна европейска мрежа от посланици за популяризиране на Таекуон-До като спорт и ценностите му сред юношите. Той също така ще насърчи синергията с и между местните, регионалните, националните и международните политики за промотиране на спорта и физическата активност и за справяне с предизвикателствата, свързани със спорта.

Иновативни резултати

Бонус системата на проекта Be Value Reload ще позволи на юношите от поколение Z на възраст от 12 до 17 години да бъдат оценявани всеки път, когато демонстрират ключови качества в Таекуон-До - например уважение, отговорност, самоконтрол, взаимопомощ и така ще повишават честотата на физическата си активност и ще подобрят резултатите на изпълнението си.

ИКТ мултиплатформено приложение (ICT Multiplatform Application) за иновативна употреба на дигитални технологии в спорта и УАЗФ. То ще бъде в съответствие със спецификата на жизнения цикъл на юношите от поколение Z. С видео комуникация на живо за онлайн обучения и библиотека, в която треньорите да качват информация за напредъка на участниците и да го мониторират в реално време. Чрез приложението родителите ще работят със своите деца по придобиване на устойчива култура на физическа активност.

Ще бъдат разработени и проведени две продължителни интерактивни обучения за юношите от поколение Z на възраст от 12 до 17 години.

В края на проекта ще бъде организирано едно мултиплициращо спортно събитие за 260 участници, на което ще се отпразнуват постиженията и ще се рекламира УАЗФ.

Партньори

Централен полицейски Таекуон-До клуб, България – Координатор;
Частен професионален колеж по спорт, България
Таекуон-До клуб Ахац, Словения
Спортен клуб А.К. Аристотелис, Гърция
Румънска федерация по Таекуон-До ITF
Университет “Гоце Делчев”, Шип, Северна Македония

Проектът помага да се подобрят отношенията между юношите от поколение Z на възраст от 12 до 17 години и техните родители чрез практикуване на Таекуон-До и като се прилага политиката за УАЗФ на ЕС и свързаните с нея ползи за здравето и начина на живот.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Върху какво могат да работят родителите?

01

ПРОФЕСИОНАЛНА ОРИЕНТАЦИЯ

На какво стъпваме: Родителите отделят време за разговори със своите деца - какво е добро и какво е лошо, морално и неморално, както и за важните ценности на всеки човек и ги насърчават да проявяват добри обноски. Те ги учат да са толерантни и уважават другите, независимо от техните различия.

Какво да подобрим? Да им посочваме ежедневните ситуации и ценности, които са важни; да насочваме вниманието им към ценностите, които са уважавани в обществото в съвременния свят, като наблюдаваме върху доброто и лошото поведение, обносите и ценностите.

На какво стъпваме: Важно е да се обсъждат с децата ползите и значимостта на доброто образование и възпитание и да се подкрепят в пробването на нови и различни неща.

Какво да подобрим? Родителите трябва да обсъждат с децата си техните интереси за бъдеща работа и професия, как те пасват на ангажираността им със спорта, положителните и отрицателните аспекти на различните професии и примери от реалния живот от родителите, роднините, треньорите и т.н.

02

МОРАЛНО РАЗВИТИЕ

На какво стъпваме: Родителите подкрепят децата, като им дават напътствия как да се справят с различни житейски ситуации. Насърчават децата да изразяват емоциите си по социално приемлив начин. Учат ги как да се държат в ситуации, при които единият човек печели, а другият губи и как да учат от другите хора.

Какво да подобрим? Родителите трябва да бъдат пример за подражание за децата си. Вашето поведение, реакции и личен пример са по-важни, отколкото думите и съветите ви. Родителският пример е ключов в развитието на емоционалната интелигентност.

03

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

04

АВТОНОМИЯ

На какво стъпваме: Децата от поколението Z са вече доста независими и притежават основни житейски умения за грижа за себе си, хигиена, задължения в поддържането на домакинството като чистене и разтребване. Родителите хвалят и подкрепят усилията на децата си.

Какво да подобрим? Съществуват леки различия във възприятието на родителите и децата за ангажираността в домакинските задължения. Необходимо е юношите от поколение Z да помагат повече в домакинството, да имат свои задължения в семейството, да бъдат насърчавани да организират сами времето си и т.н. и заедно с това да бъдат хвалени и поощрявани, когато се справят.

Децата оценяват в по-висока степен своята независимост. Трябва да се наблегне повече на това какво те могат и искат и по-малко на това какво трябва и какво се очаква да направят.

На какво стъпваме: Поколението Z е в бурен период от своя живот и се сблъсква с редица промени: физически, социални, емоционални и психични. Те търсят своята собствена идентичност и питат: „Кой съм аз?“, „Къде ми е мястото?“, „Какво искам да постигна?“, „Какъв съм аз и какъв искам да бъда?“

Какво да подобрим? Насърчавайте топли и близки отношения с децата си, отношения, изпълнени с разбиране, окуражаване и уважение, предоставяне на помощ, подкрепа и съвет, когато го потърсят или когато родителят забележи, че имат нужда.

05

ФОРМИРАНЕ НА ИДЕНТИЧНОСТТА

Анкета

Уважаеми родители, моля, прочетете тези твърдения за Вас и Вашето дете, а след това отбележете колко често се случват: 1 = Никога; 2 = Рядко; 3 = Понякога; 4 = Често; 5 = Винаги	Преди първия месец Дата:	След последния месец Дата:
Моето дете спазва лична хигиена.		
Моето дете показва добри обноски и етикет.		
Моето дете не консумира вредни храни и напитки.		
Моето дете прекарва по-малко от 60 минути в забавления с дигитални устройства, спазвайки правилата за безопасно сърфиране в интернет.		
Моето дете пише домашната си работа и подготвя уроците си за следващия учебен ден.		
С моето дете разговаряме как е минал денят му/й, както и как е минал моят ден.		
Всяка седмица моето дете чете повече от 50 страници от книга (допълнителна литература).		
Участвам в някои от мероприятията, провеждани от клуба, в който тренира детето ми.		
С детето ми разговаряме за нещо, което му/й е важно в училище, в спортната зала, приятелите или живота като цяло.		
С детето ми научаваме по нещо ново – какво харесваме и не харесваме, какво мисли всеки от нас за нещо случващо се, за Таекуон-До, за преживявания в спортната зала и др.		
Моето дете участва в домакинската работа.		
С детето ми говорим за филми, песни, Таекуон-До или за нещо, което сме прочели.		
Детето ми си почиства и разтребва стаята.		
Детето ми организира деня си без напомняне от моя страна.		
Моето дете и аз се забавляваме заедно през седмицата – гледаме видео клипчета, филми, шегуваме се, излизаме навън, разхождаме се сред природата, играем игри, спортуваме заедно, посещаваме заедно събития, слушаме заедно любимата музика на другия и др.		
Моето дете получава индивидуални задачи от треньора.		
Моето дете помага на клуба, чрез привличане на нови трениращи и популяризиране на тренировките по Таекуон-До.		

Моля, работете с децата си по книжката и им помагате да спечелят повече точки и степени „Таекуон-До за ума“.

Благодарим ви за участието и успех!



Книгата по проекта „Be Value Reload“

Дейности и задачи за попълване от трениращите

Дейностите, които участниците в проекта ще имат да попълват, са ежедневни, ежеседмични и ежемесечни – в рамките на проекта.

За изпълнение на всяка ежедневна задача участниците получават по 1 точка на ден. За успешното изпълнение на ежеседмичните задачи участниците получават 5 точки на седмица за конкретната задача. Дейностите, които касаят период от един месец, носят по 30 точки на участниците.

Задачи, посветени на дома и семейството

Тук отново са 3 типа задачи за изпълнение: ежедневните носят по 3 точки за успешно изпълнение всеки ден; ежеседмичните носят максимум 20 точки; и задачата, която родителят поставя за изпълнение през целия месец от детето му/й, носи максимум 50 точки.

ПОПЪЛВА СЕ ОТ РОДИТЕЛИТЕ – Моля, отбелязвайте изпълнението на оставените по-долу задачи от Вашето дете. Така Вие подпомагате участието на детето си в проекта. Благодарим Ви!

Бонус треньорски точки

Това е задача, чието изпълнение трае през целия месец и отразява впечатленията на треньора (и учителя) от работата на трениращия участник в проекта. Този бонус носи максимум 100 точки на участника, дадени от треньора или разделени по 50 точки от треньора и 50 точки от учителя в училище.

Общ брой точки:

- ✓ 0-300 - Няма нова степен. Твоите точки не са достатъчни, за да получиш нова степен „Таекуон-До за ума“. Продължавай да се стараеш всеки ден, за да успееш! Научи наизуст и прилагай всеки ден Петте принципа на Таекуон-До.
- ✓ от 301 до 600 - Получаване на една нова степен. Браво! Получаваш нова степен „Таекуон-до за ума“. Справяш се много добре. Продължавай всеки ден да прилагаш Петте принципа на Таекуон-До!
- ✓ от 601 до 955 - Получаване на две нови степени. Страхотно! Получаваш две нови степени „Таекуон-До за ума“! Положените усилия доказват, че спазваш и живееш с Петте принципа на Таекуон-До и тренираш упорито. Продължавай в същия дух!

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

месец:		1-ва седмица				2-ра седмица				3-та седмица				4-та седмица				5-та седмица			
по 1 точка на ден	Спазване на лична хигиена	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Демонстриране на добри обноски и етикет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Добро хранене без консумиране на вредни храни и напитки	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 5 точки на седмица	По-малко от 60 минути забавления с дигитални устройства, спазвайки правилата за безопасно сърфиране в интернет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Написана домашна работа и подготовка за следващия учебен ден	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Обобщение на деня с родителите	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 30 точки на месец	Прочетени повече от 50 страници от книга (допълнителна литература)																				
	Ангажимент по време на тренировка (разгрявка или индивидуална задача, поставена от треньора).																				
	Без индивидуално наказание по време на тренировка.																				
	Самоусъвършенстване в Таекуон-До, чрез допълнителни тренировки и теория.																				
	Принос за популяризирането на Таекуон-До или клуба, чрез социалните мрежи или др.																				
по 30 точки на месец	Получена от родителите нова информация за живота им. (Запишете я с няколко думи)																				
	Участие в мероприятие на клуба (изпит, лагер, семинар, демонстрации, почистване на залата или др.)																				
	Привлечен нов трениращ в клуба.																				
	Участие на родител в мероприятие на клуба.																				
ОБЩО ТОЧКИ:																					
		Попълва се от детето																			

по 3 точки на ден	Оправено легло, подредена и чиста стая.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Помощ при почистване, пазаруване или друго в домакинството.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Разговор по актуална и важна тема за училището, спортната зала, приятелите или живота като цяло.																				
	Семейно забавление - настолни игри, посещение на кино, театър, планина, спорт или др.																				
	Задача, поставена от родител:	по 50 точка на месец																			
ОБЩО ТОЧКИ:		Попълва се от родителя																			

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

Събрани точки от
самооценка
(от 0 до 300 точки)

..... **ТОЧКИ**

Събрани точки от
Образователна карта
(от 0 до 50 точки)

..... **ТОЧКИ**
/Подпис учител/

Събрани точки от
Родителски карта
(от 0 до 430 точки)

..... **ТОЧКИ**

Бонус - Треньорски точки
(от 0 до 50/100 точки)

..... **ТОЧКИ**

ОБЩО СЪБРАНИ ТОЧКИ:

От 0 до 300 точки - защитава сегашната степен в ценности
От 301 до 600 точки- защитава следващата степен в ценности
От 601 до 955 точки- защитава следващите две степен в ценности

Степен в началото на месеца:

Степен след края на месеца:

Треньор:

Дата: Подпис:

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

месец:		1-ва седмица				2-ра седмица				3-та седмица				4-та седмица				5-та седмица							
по 1 точка на ден	Спазване на лична хигиена	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X
	Демонстриране на добри обноски и етикет	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X
	Добро хранене без консумиране на вредни храни и напитки	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X
	По-малко от 60 минути забавления с дигитални устройства, спазвайки правилата за безопасно сърфиране в интернет	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X
	Написана домашна работа и подготовка за следващия учебен ден	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X
	Обобщение на деня с родителите	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X	пн	вт	ср	чт	пт	сб	нд	X
по 5 точки на седмица	Прочетени повече от 50 страници от книга (допълнителна литература)																								
	Ангажимент по време на тренировка (разгривка или индивидуална задача, поставена от треньора).																								
	Без индивидуално наказание по време на тренировка.																								
	Самоусъвършенстване в Таекуон-До, чрез допълнителни тренировки и теория.																								
	Принос за популяризирането на Таекуон-До или клуба, чрез социалните мрежи или др.																								
по 30 точки на месец	Получена от родителите нова информация за живота им. (Запишете я с няколко думи)																								
	Участие в мероприятие на клуба (изпит, лагер, семинар, демонстрации, почистване на залата или др.)																								
	Привлечен нов трениращ в клуба.																								
	Участие на родител в мероприятие на клуба.																								
ОБЩО ТОЧКИ:																									
		Попълва се от детето																							

по 3 точки на ден	Оправено легло, подредена и чиста стая.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 3 точки на седмица	Помощ при почистване, пазаруване или друго в домакинството.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Разговор по актуална и важна тема за училището, спортната зала, приятелите или живота като цяло.																				
	Семейно забавление - настолни игри, посещение на кино, театър, планина, спорт или др.																				
	Задача, поставена от родител:	по 50 точка на месец																			
ОБЩО ТОЧКИ:		Попълва се от родителя																			

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

Събрани точки от
самооценка
(от 0 до 300 точки)

..... **ТОЧКИ**

Събрани точки от
Образователна карта
(от 0 до 50 точки)

..... **ТОЧКИ**
/Подпис учител/

Събрани точки от
Родителски карта
(от 0 до 430 точки)

..... **ТОЧКИ**

Бонус - Треньорски точки
(от 0 до 50/100 точки)

..... **ТОЧКИ**

ОБЩО СЪБРАНИ ТОЧКИ:

От 0 до 300 точки - защитава сегашната степен в ценности
От 301 до 600 точки- защитава следващата степен в ценности
От 601 до 955 точки- защитава следващите две степен в ценности

Степен в началото на месеца:

Степен след края на месеца:

Треньор:

Дата: Подпис:

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

месец:		1-ва седмица				2-ра седмица				3-та седмица				4-та седмица				5-та седмица			
по 1 точка на ден	Спазване на лична хигиена	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Демонстриране на добри обноски и етикет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Добро хранене без консумиране на вредни храни и напитки	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	По-малко от 60 минути забавления с дигитални устройства, спазвайки правилата за безопасно сърфиране в интернет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
по 5 точки на седмица		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Написана домашна работа и подготовка за следващия учебен ден	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Обобщение на деня с родителите	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Прочетени повече от 50 страници от книга (допълнителна литература)																				
	Ангажимент по време на тренировка (разгривка или индивидуална задача, поставена от треньора).																				
по 30 точки на месец	Без индивидуално наказание по време на тренировка.																				
	Самоусъвършенстване в Таекуон-До, чрез допълнителни тренировки и теория.																				
	Принос за популяризирането на Таекуон-До или клуба, чрез социалните мрежи или др.																				
	Получена от родителите нова информация за живота им. (Запишете я с няколко думи)																				
	Участие в мероприятие на клуба (изпит, лагер, семинар, демонстрации, почистване на залата или др.)																				
по 20 точки на седмица	Привлечен нов трениращ в клуба.																				
	Участие на родител в мероприятие на клуба.																				
	ОБЩО ТОЧКИ:	Попълва се от детето																			

по 3 точки на ден	Оправено легло, подредена и чиста стая.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Помощ при почистване, пазаруване или друго в домакинството.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Разговор по актуална и важна тема за училището, спортната зала, приятелите или живота като цяло.																				
	Семейно забавление - настолни игри, посещение на кино, театър, планина, спорт или др.																				
ОБЩО ТОЧКИ:	Задача, поставена от родител:	по 50 точка на месец																			
	ОБЩО ТОЧКИ:	Попълва се от родителя																			

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

Събрани точки от
самооценка
(от 0 до 300 точки)

..... **ТОЧКИ**

Събрани точки от
Образователна карта
(от 0 до 50 точки)

..... **ТОЧКИ**
/Подпис учител/

Събрани точки от
Родителски карта
(от 0 до 430 точки)

..... **ТОЧКИ**

Бонус - Треньорски точки
(от 0 до 50/100 точки)

..... **ТОЧКИ**

ОБЩО СЪБРАНИ ТОЧКИ:

От 0 до 300 точки - защитава сегашната степен в ценности
От 301 до 600 точки- защитава следващата степен в ценности
От 601 до 955 точки- защитава следващите две степен в ценности

Степен в началото на месеца:

Степен след края на месеца:

Треньор:

Дата: Подпис:

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

месец:		1-ва седмица				2-ра седмица				3-та седмица				4-та седмица				5-та седмица			
по 1 точка на ден	Спазване на лична хигиена	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Демонстриране на добри обноски и етикет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Добро хранене без консумиране на вредни храни и напитки	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	По-малко от 60 минути забавления с дигитални устройства, спазвайки правилата за безопасно сърфиране в интернет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
по 5 точки на седмица		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Написана домашна работа и подготовка за следващия учебен ден	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Обобщение на деня с родителите	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Прочетени повече от 50 страници от книга (допълнителна литература)																				
	Ангажимент по време на тренировка (разгрявка или индивидуална задача, поставена от треньора).																				
по 30 точки на месец	Без индивидуално наказание по време на тренировка.																				
	Самоусъвършенстване в Таекуон-До, чрез допълнителни тренировки и теория.																				
	Принос за популяризирането на Таекуон-До или клуба, чрез социалните мрежи или др.																				
	Получена от родителите нова информация за живота им. (Запишете я с няколко думи)																				
	Участие в мероприятие на клуба (изпит, лагер, семинар, демонстрации, почистване на залата или др.)																				
по 20 точки на седмица	Привлечен нов трениращ в клуба.																				
	Участие на родител в мероприятие на клуба.																				
	ОБЩО ТОЧКИ:	Попълва се от детето																			

по 3 точки на ден	Оправено легло, подредена и чиста стая.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Помощ при почистване, пазаруване или друго в домакинството.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Разговор по актуална и важна тема за училището, спортната зала, приятелите или живота като цяло.																				
	Семейно забавление - настолни игри, посещение на кино, театър, планина, спорт или др.																				
по 50 точка на месец	Задача, поставена от родител:	по 50 точка на месец																			
	ОБЩО ТОЧКИ:	Попълва се от родителя																			

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

Събрани точки от
самооценка
(от 0 до 300 точки)

..... точки

Събрани точки от
Образователна карта
(от 0 до 50 точки)

..... точки
/Подпис учител/

Събрани точки от
Родителски карта
(от 0 до 430 точки)

..... точки

Бонус - Треньорски точки
(от 0 до 50/100 точки)

..... точки

ОБЩО СЪБРАНИ ТОЧКИ:

От 0 до 300 точки - защитава сегашната степен в ценности
От 301 до 600 точки- защитава следващата степен в ценности
От 601 до 955 точки- защитава следващите две степен в ценности

Степен в началото на месеца:

Степен след края на месеца:

Треньор:

Дата:Подпис:

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

месец:		1-ва седмица				2-ра седмица				3-та седмица				4-та седмица				5-та седмица			
по 1 точка на ден	Спазване на лична хигиена	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Демонстриране на добри обноски и етикет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Добро хранене без консумиране на вредни храни и напитки	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	По-малко от 60 минути забавления с дигитални устройства, спазвайки правилата за безопасно сърфиране в интернет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
по 5 точки на седмица		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Написана домашна работа и подготовка за следващия учебен ден	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Обобщение на деня с родителите	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Прочетени повече от 50 страници от книга (допълнителна литература)																				
	Ангажимент по време на тренировка (разгривка или индивидуална задача, поставена от треньора).																				
по 30 точки на месец	Без индивидуално наказание по време на тренировка.																				
	Самоусъвършенстване в Таекуон-До, чрез допълнителни тренировки и теория.																				
	Принос за популяризирането на Таекуон-До или клуба, чрез социалните мрежи или др.																				
	Получена от родителите нова информация за живота им. (Запишете я с няколко думи)																				
	Участие в мероприятие на клуба (изпит, лагер, семинар, демонстрации, почистване на залата или др.)																				
по 20 точки на седмица	Привлечен нов трениращ в клуба.																				
	Участие на родител в мероприятие на клуба.																				
	ОБЩО ТОЧКИ:	Попълва се от детето																			
по 3 точки на ден	Оправено легло, подредена и чиста стая.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Помощ при почистване, пазаруване или друго в домакинството.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Разговор по актуална и важна тема за училището, спортната зала, приятелите или живота като цяло.																				
	Семейно забавление - настолни игри, посещение на кино, театър, планина, спорт или др.																				
по 50 точки на месец	Задача, поставена от родител:	по 50 точка на месец																			
	ОБЩО ТОЧКИ:	Попълва се от родителя																			

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

Събрани точки от
самооценка
(от 0 до 300 точки)

..... **ТОЧКИ**

Събрани точки от
Образователна карта
(от 0 до 50 точки)

..... **ТОЧКИ**
/Подпис учител/

Събрани точки от
Родителски карта
(от 0 до 430 точки)

..... **ТОЧКИ**

Бонус - Треньорски точки
(от 0 до 50/100 точки)

..... **ТОЧКИ**

ОБЩО СЪБРАНИ ТОЧКИ:

От 0 до 300 точки - защитава сегашната степен в ценности
От 301 до 600 точки- защитава следващата степен в ценности
От 601 до 955 точки- защитава следващите две степен в ценности

Степен в началото на месеца:

Степен след края на месеца:

Треньор:

Дата:Подпис:

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

месец:		1-ва седмица				2-ра седмица				3-та седмица				4-та седмица				5-та седмица			
по 1 точка на ден	Спазване на лична хигиена	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Демонстриране на добри обноски и етикет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Добро хранене без консумиране на вредни храни и напитки	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	По-малко от 60 минути забавления с дигитални устройства, спазвайки правилата за безопасно сърфиране в интернет	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
по 5 точки на седмица		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Написана домашна работа и подготовка за следващия учебен ден	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Обобщение на деня с родителите	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
	Прочетени повече от 50 страници от книга (допълнителна литература)																				
	Ангажимент по време на тренировка (разгрявка или индивидуална задача, поставена от треньора).																				
по 30 точки на месец	Без индивидуално наказание по време на тренировка.																				
	Самоусъвършенстване в Таекуон-До, чрез допълнителни тренировки и теория.																				
	Принос за популяризирането на Таекуон-До или клуба, чрез социалните мрежи или др.																				
	Получена от родителите нова информация за живота им. (Запишете я с няколко думи)																				
	Участие в мероприятие на клуба (изпит, лагер, семинар, демонстрации, почистване на залата или др.)																				
по 20 точки на седмица	Привлечен нов трениращ в клуба.																				
	Участие на родител в мероприятие на клуба.																				
	ОБЩО ТОЧКИ:	Попълва се от детето																			

по 3 точки на ден	Оправено легло, подредена и чиста стая.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Помощ при почистване, пазаруване или друго в домакинството.	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт	пн	вт	ср	чт
		пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X	пт	сб	нд	X
по 20 точки на седмица	Разговор по актуална и важна тема за училището, спортната зала, приятелите или живота като цяло.																				
	Семейно забавление - настолни игри, посещение на кино, театър, планина, спорт или др.																				
по 50 точки на месец	Задача, поставена от родител:	по 50 точка на месец																			
	ОБЩО ТОЧКИ:	Попълва се от родителя																			

Карти на: от: БЪЛГАРИЯ

Събрани точки от
самооценка
(от 0 до 300 точки)

..... **ТОЧКИ**

Събрани точки от
Образователна карта
(от 0 до 50 точки)

..... **ТОЧКИ**
/Подпис учител/

Събрани точки от
Родителски карта
(от 0 до 430 точки)

..... **ТОЧКИ**

Бонус - Треньорски точки
(от 0 до 50/100 точки)

..... **ТОЧКИ**

ОБЩО СЪБРАНИ ТОЧКИ:

От 0 до 300 точки - защитава сегашната степен в ценности
От 301 до 600 точки- защитава следващата степен в ценности
От 601 до 955 точки- защитава следващите две степен в ценности

Степен в началото на месеца:

Степен след края на месеца:

Треньор:

Дата: Подпис:

Бележки:

Степени на: от: БЪЛГАРИЯ

ЗАЩИТЕНИ СТЕПЕНИ В ЦЕННОСТИ

10 степен	БЯЛ КОЛАН	9 степен
Дата:		Дата:

8 степен	ЖЪЛТ КОЛАН	7 степен
Дата:		Дата:

6 степен	ЗЕЛЕН КОЛАН	5 степен
Дата:		Дата:

4 степен	СИН КОЛАН	3 степен
Дата:		Дата:

2 степен	ЧЕРВЕН КОЛАН	1 степен
Дата:		Дата:

ЧЕРЕН КОЛАН								
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
.....



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Отказ от отговорност: Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.bevaluer.com
www.cptk.com/bvr