



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

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



BONUSNI SISTEM ZA GENERACIJO Z

Knjiga izzivov zavseki se ukvarjajo s športom
in njihove starše





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



IME:

PRIIMEK:

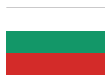
DATUM ROJSTVA:

CLUB:

MESTO:

TRENER:

Izjava o omejitvi odgovornosti: Podpora Evropske komisije za objavo net te objave ne pomeni odobritve vsebine, ki odraža le stališča avtorjev in Komisija ne odgovarja za informacije, ki jih vsebuje.



Spoštovani pripravniki,

V rokah držite natečajno knjigo projekta Be Value Reload. Udeležijo se ga lahko vsi mladi od 12. do 17. leta.

Vsaka dejavnost v knjigi vam prinese točke, ki vam prinesejo stopnje za um. Če želite zmagati, morate premagati izzive in naloge ter v vadbeni sobi in zunaj nje uporabiti pet načel Tae Kwon Doja – vljudnost, integriteta, vztrajnost, samokontrola in neomajni duh.

Ta knjiga vam bo tudi pomagala, da se boste bolje razumeli s svojimi starši, se naučili novih stvari o sebi in njih ter odkrili veliko nove zabave s soigralci in družino.

Želimo vam srečo!

Kaj je projekt Be Value Reload?

- ✓ Projekt Be Value Reload spodbuja vaše sodelovanje v taekwondoju in športu, da bi bili bolj zdravi, srečnejši in uspešnejši.
- ✓ V njem sodelujejo športni klubi in organizacije iz 5 držav - Bolgarije, Grčije, Romunije, Severne Makedonije in Slovenije.
- ✓ Projekt bo ustvaril močno mrežo ambasadorjev za promocijo tae kwon-doja in vrednot naše borilne veščine med mladimi od 12 do 17 let, pa tudi športa na splošno.
- ✓ Projekt spodbuja fizično aktivnost, napredovanje v Taekwon-Do-ju in vas nauči, kako se soočiti s tem povezanimi izzivi

Kaj bomo naredili glede projekta?

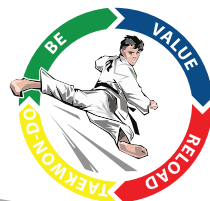
- ✓ Projektna knjiga Be Value Reload vam postavlja izzive in naloge za vsak dan, za čas v tednu in za celotno projektno obdobje. Za izvedbo vsakega od njih boste prejeli točke.
- ✓ Imeli boste dostop do mobilne aplikacije, kjer boste našli video komunikacijo v živo za spletne treninge, knjižnico, kamor bodo vaši trenerji naložili informacije za samostojno usposabljanje, in mesto, kamor boste lahko naložili videoposnetke opravljenih izzivov, ki so vam bili dani od trenerjev.
- ✓ Izkušnje si boste lahko izmenjali, če boste med izbranimi, da se z vrstniki udeležite velikega športnega dogodka v mesecu avgustu 2022 na bolgarski obali Črnega morja, na katerem bo sodelovalo 260 udeležencev od 12 do 17 let del.

Nasveti in triki za več točk

- ✓ Vsak dan delajte na knjigi in dokončajte izzive in naloge v njej
- ✓ Poiščite pomoč svojega trenerja in staršev, ko je nekaj nejasno ali težko
- ✓ Pogostejše se pogovarjajte s starši – zastavljajte jim vprašanja, predlagajte načine, kako se skupaj zabavati, poved jim, kaj ti je bilo na treningu všeč. Izzovite sebe in njih, da se pogovarjate



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



o več kot le „Kako je bilo danes v šoli?“

- ✓ Staršem pokaži, da si odrasel, tako da vsak dan narediš nekaj za svojo družino – na primer pomagaš po hiši, naučiš se sam prati svojo opremo za trening itd.
 - ✓ Vsak dan bodite bolj neodvisni – zjutraj se zbudite sami s telefonskim alarmom, bodite odgovorni za svoj urnik, svojo ekipo za trening itd.
 - ✓ Izzovite sebe, svoje soigralce in družino, da poiščete več zabave zunaj interneta
 - ✓ Redno trenirajte po načelih taekwon-doja in drugih športov.
- Želimo vam srečo!

Dragi starši,

Ta knjiga je rezultat predhodne raziskave o vrednotah, uporabi interneta in odnosih med starši in otroki generacije Z, starimi od 12 do 17 let, ki vadijo Tae Kwon Do. Pomagala vam bo krepiti odnose z otroki, razvijati njihovo čustveno inteligenco, avtonomijo in moralne vrednote, jim pomagati oblikovati identiteto in odkriti poklicno poklicanost. Te dejavnosti so dosegljive s popolno komunikacijo in dejavnostmi, ki jih izvajate skupaj z otroki zunaj interneta. In ne nazadnje, vaši sodelavci pri teh nalogah bodo trenerji Tae Kwon Doja, ki spodbujajo telesno aktivnost, ki krepi telesno zdravje in psihično počutje vadečih otrok.

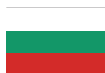
Namen projekta

Spodbujanje udejstvovanja v športu in telesni dejavnosti med mladostniki generacije Z, starimi od 12 do 17 let, v skladu s priporočilom Sveta ES o telesni dejavnosti, ki spodbuja zdravje (HPE) in smernicami EU o telesni dejavnosti.

Specifični cilji (SC)

SC1: Ustvarjanje inovativnega več dimenzionalnega partnerskega pristopa za privabljanje mladostnikov generacije Z, starih od 12 do 17 let, k športu v okviru politike EU o telesni dejavnosti, ki krepi zdravje.

SC 2: Vzpostavitev evropske mreže ambasadorjev za promocijo taekwondoja med mladostniki kot koristne oblike telesne dejavnosti, ki krepi zdravje – projekt bo ustvaril močno evropsko mrežo ambasadorjev za promocijo taekwondoja kot športa in njegovih vrednot med mladostniki. Spodbujala bo tudi sinergijo z lokalnimi, regionalnimi, nacionalnimi in mednarodnimi politikami in med njimi za spodbujanje športa in telesne dejavnosti ter obravnavanje izzivov, povezanih s športom



Inovativni rezultati

Sistem bonusov projekta BeValue Reload bo mladostnikom generacije Z, starim od 12 do 17 let, omogočil, da bodo nagrajeni vsakič, ko pokažejo ključne lastnosti v taekwondoju – na primer spoštovanje, odgovornost, samokontrola, medsebojna pomoč, in tako povečajo pogostost fizičnih njihovo aktivnost in bodo izboljšali svoje rezultate delovanja.

Večplatformska aplikacija IKT (ICT Multiplatform Application) za inovativno uporabo digitalnih tehnologij v športu in UAZF. Usklajen bo s posebnostmi življenjskega cikla mladostnikov generacije Z. Z video komunikacijo v živo za spletne treninge in knjižnico, kamor lahko trenerji nalagajo podatke o napredku udeležencev in jih spremljajo v realnem času. Prek aplikacije bodo starši z otroki sodelovali pri pridobivanju trajnostne kulture telesne dejavnosti.

Za mladostnike generacije Z, stare od 12 do 17 let, bosta razviti in izvedeni dve dolgoročni interaktivni usposabljanji.

Ob zaključku projekta bo organiziran multiplikatorski športni dogodek za 260 udeležencev, kjer bodo obeležili/proslavili dosežke in promovirali UAZF.

Partnerji

Centralni policijski taekwon-do klub, Bolgarija – koordinator;

Zasebna profesionalna športna šola, Bolgarija

Taekwondo-Do klub Ahac, Slovenija

Športno društvo A.K. Aristotel, Grčija

Romunska taekwon-do zveza ITF

Univerza Goce Delčev, Štip, Severna Makedonija

Projekt pomaga izboljšati odnos med mladostniki generacije Z, starimi od 12 do 17 let, in njihovimi starši z vadbo Tae Kwon Doja in z izvajanjem politike EU EPA ter povezanih koristi za zdravje in življenjski slog.



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



Na čem lahko delajo starši?

01

PROFESIONALNA ORIENTACIJA

Na kaj se poclajamo: Starši si vzamejo čas in se z otroki pogovorijo o tem, kaj je dobro in slabo, moralno in nemoralno, o pomembnih vrednotah vsakega človeka in jih spodbujajo k dobremu vedenju. Učijo jih biti strpni in spoštovati druge ne glede na njihovo drugačnost.

Kaj lahko izboljšamo? Opozorite jih na vsakdanje situacije in vrednote, ki so pomembne; opozoriti na vrednote, ki so spoštovane v družbi sodobnega sveta, s poudarkom na dobrem in slabem vedenju, manirah in vrednotah.

Na kaj se poclajamo: Pomembno je, da se z otroki pogovarjamo o prednostih in pomenu dobre izobrazbe in vzgoje ter jih podpiramo pri preizkušanju novih in drugačnih stvari.

Kaj lahko izboljšamo? Starši naj se z otroki pogovorijo o tem, kakšno delo v prihodnosti oni zanim in poklic, kako se ti ujemajo z njihovim ukvarjanjem s športom, o pozitivnih in negativnih stvareh različnih poklicev ter o primerih iz življenja staršev, sorodnikov, trenerjev itd.

02

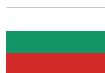
MORALNI RAZVOJ

Na kaj se poclajamo: Starši podpiramo otroke tako, da jim damo napotke, kako se soočiti z različnimi življenjskimi situacijami. Otroke spodbujajo k izražanju čustev na družbeno sprejemljive načine. Naučijo jih, kako se obnašati v situacijah zmaga-zguba in kako se učiti od drugih ljudi.

Kaj lahko izboljšamo? Starši bi morali biti vzor svojim otrokom. Vaše vedenje, reakcije in osebni zgled so pomembnejši od vaših besed in nasvetov. Zgled staršev je ključen pri razvoju čustvene inteligence.

03

ČUSTVENA INTELIGENCA



04

AVTONOMIJA

Po čem stopamo: Generacija Z je v burnem obdobju svojega življenja in se sooča s številnimi spremembami: fizičnimi, socialnimi, čustvenimi in mentalnimi. Iščejo lastno identiteto in se sprašujejo: »Kdo sem?«, »Kam sodim?«, »Kaj želim doseči?«, »Kaj sem in kaj želim biti?«

Kaj lahko izboljšamo? Negujte topel in tesen odnos s svojimi otroki, poln razumevanja, spodbude in spoštovanja, nudite pomoč, podporo in nasvete, ko jih prosijo ali ko starš opazi, da jih potrebujejo.

Na kaj stopamo: Otroci generacije Z so že precej samostojni in imajo osnovne življenjske spretnosti za samooskrbo, higieno, gospodinska opravila, kot sta čiščenje in pospravljanje. Starši pohvalijo in podpirajo prizadevanja svojih otrok.

Kaj lahko izboljšamo? V dojemanju gospodinskih opravil med starši in otroki so majhne razlike. Mladostniki generacije Z morajo več pomagati v gospodinjstvu, imeti svoje obveznosti v družini, jih spodbujati, da sami organizirajo svoj čas itd. in skupaj s tem pohvaljeni in spodbujeni, ko jim uspe. Otroci bolj cenijo svojo neodvisnost. Bolj je treba poudariti, kaj zmorejo in želijo, manj pa na to, kaj bi morali in se od njih pričakuje.

05

OBLIKOVANJE OSEBNOSTI

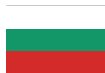
Survey

Dragi starši, preberite te trditve o sebi in vašem otroku in si oglejte, kako pogosto se pojavljajo: 1 = nikoli; 2 = redko; 3 = včasih; 4 = pogosto; 5 = Vedno	Pred prvim mesecem Datum:	Po zadnjem mesecu Datum:
Moj otrok opravi osebno higieno.		
Moj otrok kaže lepo vedenje in bonton.		
Moj otrok ne uživa škodljive hrane in pijače.		
Moj otrok se igra z digitalnimi napravami manj kot 60 minut in pri tem upošteva pravila varnega brskanja po internetu.		
Moj otrok piše domačo nalogo in pripravlja stvari za naslednji šolski dan.		
Z otrokom se pogovarja o tem, kako je potekal njegov/njen dan, pa tudi, kako je potekal moj dan.		
Vsak teden moj otrok prebere več kot 50 strani knjige (dodatno branje).		
Udeležujem se nekaterih dogodkov, ki jih organizira klub, kjer trenira moj otrok.		
Z otrokom se pogovarja o nečem, kar mu je pomembno v šoli, telovadnici, prijateljih ali življenju na splošno.		
Z otrokom se naučiva nekaj novega – kaj nama je všeč in kaj ne, kaj si vsak od naju misli o nečem, kar se dogaja, o tae kwon doju, o izkušnjah v telovadnici itd.		
Moj otrok sodeluje pri gospodinjstvih opravilih.		
Z otrokom se pogovarja o filmih, pesmih, taekwondoju ali o čem, kar sva prebrala.		
Moj otrok pospravlja svojo sobo.		
Moj otrok si organizira dan brez mojega opomina.		
Z otrokom se med tednom skupaj zabavava – gledava videe, filme, se šaliva, hodi ven, hodi v naravo, igra igre, se skupaj ukvarja s športom, skupaj obiskuje dogodke, poslušava najljubšo glasbo drug drugega itd.		
Moj otrok dobi individualne naloge od trenerja.		
Moj otrok pomaga klubu s privabljanjem novih vadečih in spodbujanjem treninga Tae Kwon Doja.		

Prosimo, sodelujte s svojimi otroki pri knjigi in jim pomagajte pridobiti več točk in diplom Taekwon-Do za um.

Hvala za sodelovanje in srečno!





Knjiga projekta „Be Value Reload“

Dejavnosti in naloge, ki jih morajo opraviti pripravniki

Aktivnosti, ki jih bodo udeleženci projekta morali opraviti, so dnevne, tedenske in mesečne – v okviru projekta.

Za opravljeno vsako dnevno nalogo udeleženci prejmejo 1 točko na dan. Za uspešno opravljene tedenske naloge udeleženci prejmejo 5 točk na teden za posamezno nalogo. Aktivnosti, ki zajemajo obdobje enega meseca, udeležencem prinesejo 30 točk.

Domača in družinska opravila

Tudi tukaj so na voljo 3 vrste nalog, ki jih je treba opraviti: dnevne prinašajo 3 točke za uspešno opravljen vsak dan; tedensko nosi največ 20 točk; naloga, ki jo starš zada svojemu otroku skozi mesec, pa nosi največ 50 točk.

IZPOLNIJO STARŠI - Prosimo, označite, da je vaš otrok opravil spodnje naloge. Tako podprete otrokovo sodelovanje pri projektu. Hvala vam!

Bonus coaching točke

To je naloga, katere izvajanje traja cel mesec in odraža vtise trenerja (in učitelja) o delu udeleženca usposabljanja v projektu. Ta bonus udeležencu prinese največ 100 točk, ki jih dodeli trener ali deljeno s 50 točkami trenerja in 50 točkami učitelja.

Skupno število točk:

- ✓ 0-300 - ni novega ranga - Vaše točke ne zadoščajo za nov rang „Taekwon-Do for the Mind“. Vsak dan se trudite za uspeh! Naučite se na pamet in vsak dan uporabljajte pet načel Tae Kwon Doja;
- ✓ od 301 do 600 - prejme eno novo diplomo; - Dobro opravljeno! Dobiš novo diplomu „Taekwon-Do za um“. Zelo dobro ti gre. Nadaljujte z uporabo petih načel Tae Kwon Doja vsak dan!
- ✓ od 601 do 955 - prejme dve novi diplomi. - Super! Dobite dve novi diplomi „Taekwon-Do for the Mind“! Trud, ki ga vložite, dokazuje, da sledite in živite po petih načelih Tae Kwon Doja ter trdo trenirate.

Nadaljuj z dobrim delom!

od: SLOVENIJA

meseč:		1-vi teden				2-ri teden				3-ti teden				4-ti teden				5-ti teden			
1 točka na dan	Izvajanje osebne higiene	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Izkazovanje dobrega vedenja in bontona	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Dobra prehrana brez uživanja škodljive hrane in pijače	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Manj kot 60 minut zabave z digitalnimi napravami ob upoštevanju pravil varnega brskanja po internetu	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
Napisana domača naloga in priprava na naslednji šolski dan	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
Povzetek dneva s starši	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
5 točk na teden	Preberite več kot 50 strani knjige (dodatno branje)																				
	Obveznost med treningom (ogrevanje ali individualna naloga, ki jo določi trener).																				
	Brez individualne kazni med treningom.																				
	Samoizpopolnjevanje v Taekwon-Do-ju z dodatnim usposabljanjem in teorijo.																				
	Prispevek k popularizaciji Taekwon-Do-ja ali klubah, preko družbenih omrežij ali drugih.																				
30 točk na mesec	Nove informacije o njihovem življenju od staršev. (Zapiši z nekaj besedami)																				
	Udeležba na klubskem dogodku (izpit, tabor, seminar, demonstracije, čiščenje dvorane itd.)																				
	V klub so privabili novega udeleženca.																				
	Udeležba staršev na klubski prireditvi.																				
SKUPAJ TOČK:		Izpolni otrok																			

3 točke na dan	Postlana postelja, urejena in čista soba.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Pomoč pri čiščenju, nakupovanju ali drugih gospodinjskih opravilih.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
20 točk na teden	Pogovarjajte se o aktualni in pomembni temi o šoli, telovadnici, prijateljih ali življenju nasploh.																				
	Družinska zabava – družabne igre, obisk kina, gledališča, gore, šport ali več.																				
	Naloga staršev:	50 točk na mesec																			
SKUPAJ TOČK:		Izpolni starši																			

Kartica, ime:

Od: Slovenija

Točke zbrane od samoocenjevanje (od 0 do 300 točk) točke
---	-------------

Točke zbrane od Izobraževalne karte (od 0 do 50 točk) točke /Podpis učitelja/
--	--

Točke zbrane od Kartica staršev (od 0 do 430 točk) točke
---	-------------

Bonus - Trenerske točke (od 0 do 50/100 točk) točke
---	-------------

Skupno število zbranih točk:

od 0 do 300 točk - zagovarja sedanjo stopnjo v vrednotah od 301 do 600 točk - ščiti naslednjo raven vrednot od 601 do 955 točk - ščiti naslednji dve stopnji vrednosti
--

stopnja na začetku meseca:	stopnje po koncu meseca:
----------------------------	--------------------------

Trener:	
datum:	podpis:

od: SLOVENIJA

mesec:		1-vi teden				2-ri teden				3-ti teden				4-ti teden				5-ti teden			
1 točka na dan	Izvajanje osebne higiene	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Izkazovanje dobrega vedenja in bontona	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Dobra prehrana brez uživanja škodljive hrane in pijače	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Manj kot 60 minut zabave z digitalnimi napravami ob upoštevanju pravil varnega brskanja po internetu	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
Napisana domača naloga in priprava na naslednji šolski dan	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
Povzetek dneva s starši	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
5 točk na teden	Preberite več kot 50 strani knjige (dodatno branje)																				
	Obveznost med treningom (ogrevanje ali individualna naloga, ki jo določi trener).																				
	Brez individualne kazni med treningom.																				
	Samoizpopolnjevanje v Taekwon-Do-ju z dodatnim usposabljanjem in teorijo.																				
	Prispevek k popularizaciji Taekwon-Do-ja ali kluba, preko družbenih omrežij ali drugih.																				
30 točk na mesec	Nove informacije o njihovem življenju od staršev. (Zapiši z nekaj besedami)																				
	Udeležba na klubskem dogodku (izpit, tabor, seminar, demonstracije, čiščenje dvorane itd.)																				
	V klub so privabili novega udeleženca.																				
	Udeležba staršev na klubski prireditvi.																				
SKUPAJ TOČK:		Izpolni otrok																			

3 točke na dan	Postlana postelja, urejena in čista soba.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Pomoč pri čiščenju, nakupovanju ali drugih gospodinskih opravilih.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
20 točk na teden	Pogovarjajte se o aktualni in pomembni temi o šoli, telovadnici, prijateljih ali življenju nasploh.																				
	Družinska zabava – družabne igre, obisk kina, gledališča, gore, šport ali več.																				
	Naloga staršev:	50 točk na mesec																			
SKUPAJ TOČK:		Izpolni starši																			

Kartica, ime:

Od: Slovenija

Točke zbrane od samoocenjevanje (od 0 do 300 točk) točke
---	-------------

Točke zbrane od izobraževalne karte (od 0 do 50 točk) točke /Podpis učitelja/
--	--

Točke zbrane od Kartica staršev (od 0 do 430 točk) točke
---	-------------

Bonus - Trenerske točke (od 0 do 50/100 točk) točke
---	-------------

Skupno število zbranih točk:

od 0 do 300 točk - zagovarja sedanjo stopnjo v vrednotah
od 301 do 600 točk - ščiti naslednjo raven vrednot
od 601 do 955 točk - ščiti naslednji dve stopnji vrednosti

stopnja na začetku meseca:	stopnje po koncu meseca:
----------------------------	--------------------------

Trener:

datum: podpis:

od: SLOVENIJA

mesec:		1-vi teden				2-ri teden				3-ti teden				4-ti teden				5-ti teden			
1 točka na dan	Izvajanje osebne higiene	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Izkazovanje dobrega vedenja in bontona	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Dobra prehrana brez uživanja škodljive hrane in pijače	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Manj kot 60 minut zabave z digitalnimi napravami ob upoštevanju pravil varnega brskanja po internetu	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
Napisana domača naloga in priprava na naslednji šolski dan	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
Povzetek dneva s starši	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
5 točk na teden	Preberite več kot 50 strani knjige (dodatno branje)																				
	Obveznost med treningom (ogrevanje ali individualna naloga, ki jo določi trener).																				
	Brez individualne kazni med treningom.																				
	Samoizpopolnjevanje v Taekwon-Do-ju z dodatnim usposabljanjem in teorijo.																				
	Prispevek k popularizaciji Taekwon-Do-ja ali kluba, preko družbenih omrežij ali drugih.																				
30 točk na mesec	Nove informacije o njihovem življenju od staršev. (Zapiši z nekaj besedami)																				
	Udeležba na klubskem dogodku (izpit, tabor, seminar, demonstracije, čiščenje dvorane itd.)																				
	V klub so privabili novega udeleženca.																				
	Udeležba staršev na klubski prireditvi.																				
SKUPAJ TOČK:		Izpolni otrok																			
3 točke na dan	Postlana postelja, urejena in čista soba.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
20 točk na teden	Pomoč pri čiščenju, nakupovanju ali drugih gospodinskih opravilih.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
20 točk na teden	Pogovarjajte se o aktualni in pomembni temi o šoli, telovadnici, prijateljih ali življenju nasploh.																				
	Družinska zabava – družabne igre, obisk kina, gledališča, gore, šport ali več.																				
	Naloga staršev:	50 točk na mesec																			
SKUPAJ TOČK:		Izpolni starši																			

Kartica, ime:

Od: Slovenija

Točke zbrane od samoocenjevanje (od 0 do 300 točk) točke
---	-------------

Točke zbrane od Izobraževalne karte (od 0 do 50 točk) točke /Podpis učitelja/
--	--

Točke zbrane od Kartica staršev (od 0 do 430 točk) točke
---	-------------

Bonus - Trenerske točke (od 0 do 50/100 točk) točke
---	-------------

Skupno število zbranih točk:

od 0 do 300 točk - zagovarja sedanjo stopnjo v vrednotah od 301 do 600 točk - ščiti naslednjo raven vrednot od 601 do 955 točk - ščiti naslednji dve stopnji vrednosti
--

stopnja na začetku meseca:	stopnje po koncu meseca:
----------------------------	--------------------------

Trener:	
datum:	podpis:

od: SLOVENIJA

mesec:		1-vi teden				2-ri teden				3-ti teden				4-ti teden				5-ti teden			
1 točka na dan	Izvajanje osebne higiene	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Izkazovanje dobrega vedenja in bontona	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Dobra prehrana brez uživanja škodljive hrane in pijače	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
5 točk na teden	Manj kot 60 minut zabave z digitalnimi napravami ob upoštevanju pravil varnega brskanja po internetu	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Napisana domača naloga in priprava na naslednji šolski dan	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Povzetek dneva s starši	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
30 točk na mesec	Preberite več kot 50 strani knjige (dodatno branje)																				
	Obveznost med treningom (ogrevanje ali individualna naloga, ki jo določi trener).																				
	Brez individualne kazni med treningom.																				
	Samoizpopolnjevanje v Taekwon-Do-ju z dodatnim usposabljanjem in teorijo.																				
	Prispevek k popularizaciji Taekwon-Do-ja ali kluba, preko družbenih omrežij ali drugih.																				
3 točke na dan	Nove informacije o njihovem življenju od staršev. (Zapiši z nekaj besedami)																				
	Udeležba na klubskem dogodku (izpit, tabor, seminar, demonstracije, čiščenje dvorane itd.)																				
	V klub so privabili novega udeleženca.																				
	Udeležba staršev na klubski prireditvi.																				
SKUPAJ TOČK:		Izpolni otrok																			
3 točke na teden	Postlana postelja, urejena in čista soba.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
20 točk na teden	Pomoč pri čiščenju, nakupovanju ali drugih gospodinskih opravilih.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
Naloga staršev:	Pogovarjajte se o aktualni in pomembni temi o šoli, telovadnici, prijateljih ali življenju nasploh.																				
	Družinska zabava – družabne igre, obisk kina, gledališča, gore, šport ali več.																				
50 točk na mesec																					
SKUPAJ TOČK:		Izpolni starši																			

Kartica, ime:

Od: Slovenija

Točke zbrane od samoocenjevanje (od 0 do 300 točk) točke
---	-------------

Točke zbrane od izobraževalne karte (od 0 do 50 točk) točke /Podpis učitelja/
--	--

Točke zbrane od Kartica staršev (od 0 do 430 točk) točke
---	-------------

Bonus - Trenerske točke (od 0 do 50/100 točk) točke
---	-------------

Skupno število zbranih točk:

od 0 do 300 točk - zagovarja sedanjo stopnjo v vrednotah od 301 do 600 točk - ščiti naslednjo raven vrednot od 601 do 955 točk - ščiti naslednji dve stopnji vrednosti
--

stopnja na začetku meseca:	stopnje po koncu meseca:
----------------------------	--------------------------

Trener:	
datum:	podpis:

Kartice, ime:

od: SLOVENIJA

mesec:		1-ri teden				2-ri teden				3-ti teden				4-ti teden				5-ti teden			
1 točka na dan	Izvajanje osebne higijene	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Izkazovanje dobrega vedenja in bontona	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Dobra prehrana brez uživanja škodljive hrane in pijače	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Manj kot 60 minut zabave z digitalnimi napravami ob upoštevanju pravil varnega brskanja po internetu	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
Napisana domača naloga in priprava na naslednji šolski dan	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
Povzetek dneva s starši	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
5 točk na teden	Preberite več kot 50 strani knjige (dodatno branje)																				
	Obveznost med treningom (ogrevanje ali individualna naloga, ki jo določi trener).																				
	Brez individualne kazni med treningom.																				
	Samoizpopolnjevanje v Taekwon-Do-ju z dodatnim usposabljanjem in teorijo.																				
	Prispevek k popularizaciji Taekwon-Do-ja ali kluba, preko družbenih omrežij ali drugih.																				
30 točk na mesec	Nove informacije o njihovem življenju od staršev. (Zapiši z nekaj besedami)																				
	Udeležba na klubskem dogodku (izpit, tabor, seminar, demonstracije, čiščenje dvorane itd.)																				
	V klub so privabili novega udeleženca.																				
	Udeležba staršev na klubski prireditvi.																				
SKUPAJ TOČK:		Izpolni otrok																			
3 točke na dan	Postlana postelja, urejena in čista soba.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Pomoč pri čiščenju, nakupovanju ali drugih gospodinjskih opravilih.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
20 točk na teden	Pogovarjajte se o aktualni in pomembni temi o šoli, telovadnici, prijateljih ali življenju nasploh.																				
	Družinska zabava – družabne igre, obisk kina, gledališča, gore, šport ali več.																				
	Naloga staršev:	50 točk na mesec																			
SKUPAJ TOČK:		Izpolni starši																			

Kartica, ime:

Od: Slovenija

Točke zbrane od samoocenjevanje (od 0 do 300 točk) točke
---	-------------

Točke zbrane od izobraževalne karte (od 0 do 50 točk) točke /Podpis učitelja/
--	--

Točke zbrane od Kartica staršev (od 0 do 430 točk) točke
---	-------------

Bonus - Trenerske točke (od 0 do 50/100 točk) točke
---	-------------

Skupno število zbranih točk:

od 0 do 300 točk - zagovarja sedanjo stopnjo v vrednotah od 301 do 600 točk - ščiti naslednjo raven vrednot od 601 do 955 točk - ščiti naslednji dve stopnji vrednosti
--

stopnja na začetku meseca:	stopnje po koncu meseca:
----------------------------	--------------------------

Trener:	
datum:	podpis:

od: SLOVENIJA

mesec:		1-vi teden				2-ri teden				3-ti teden				4-ti teden				5-ti teden			
1 točka na dan	Izvajanje osebne higiene	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Izkazovanje dobrega vedenja in bontona	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Dobra prehrana brez uživanja škodljive hrane in pijače	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Manj kot 60 minut zabave z digitalnimi napravami ob upoštevanju pravil varnega brskanja po internetu	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
Napisana domača naloga in priprava na naslednji šolski dan	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
Povzetek dneva s starši	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	
	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	
5 točk na teden	Preberite več kot 50 strani knjige (dodatno branje)																				
	Obveznost med treningom (ogrevanje ali individualna naloga, ki jo določi trener).																				
	Brez individualne kazni med treningom.																				
	Samoizpopolnjevanje v Taekwon-Do-ju z dodatnim usposabljanjem in teorijo.																				
	Prispevek k popularizaciji Taekwon-Do-ja ali kluba, preko družbenih omrežij ali drugih.																				
30 točk na mesec	Nove informacije o njihovem življenju od staršev. (Zapiši z nekaj besedami)																				
	Udeležba na klubskem dogodku (izpit, tabor, seminar, demonstracije, čiščenje dvorane itd.)																				
	V klub so privabili novega udeleženca.																				
	Udeležba staršev na klubski prireditvi.																				
SKUPAJ TOČK:		Izpolni otrok																			
3 točke na dan	Postlana postelja, urejena in čista soba.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
	Pomoč pri čiščenju, nakupovanju ali drugih gospodinskih opravilih.	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet	pon	tor	sre	čet
		pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X	pet	sob	ned	X
20 točk na teden	Pogovarjajte se o aktualni in pomembni temi o šoli, telovadnici, prijateljih ali življenju nasploh.																				
	Družinska zabava – družabne igre, obisk kina, gledališča, gore, šport ali več.																				
	Naloga staršev:	50 točk na mesec																			
SKUPAJ TOČK:		Izpolni starši																			

Kartica, ime:

Od: Slovenija

Točke zbrane od samoocenjevanje (od 0 do 300 točk) točke
---	-------------

Točke zbrane od izobraževalne karte (od 0 do 50 točk) točke /Podpis učitelja/
--	--

Točke zbrane od Kartica staršev (od 0 do 430 točk) točke
---	-------------

Bonus - Trenerske točke (od 0 do 50/100 točk) točke
---	-------------

Skupno število zbranih točk:

od 0 do 300 točk - zagovarja sedanjo stopnjo v vrednotah od 301 do 600 točk - ščiti naslednjo raven vrednot od 601 do 955 točk - ščiti naslednji dve stopnji vrednosti
--

stopnja na začetku meseca:	stopnje po koncu meseca:
----------------------------	--------------------------

Trener:	
datum:	podpis:

Stopnje:

Od: Slovenija

ZAŠČITENE STOPNJE V VREDNOTAH

10 stopinj	BELI PAS	9 stopinj
datum:		datum:

8 stopinj	RUMENI PAS	7 stopinj
datum:		datum:

6 stopinj	ZELEN PAS	5 stopinj
datum:		datum:

4 stopinj	MODRI PAS	3 stopinj
datum:		datum:

2 stopinj	RDEČI PAS	1 stopinj
datum:		datum:

ČRNI PAS								
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
.....



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

Izjava o omejitvi odgovornosti: Podpora Evropske komisije za objavo net te objave ne pomeni odobritve vsebine, ki odraža le stališča avtorjev in Komisija ne odgovarja za informacije, ki jih vsebuje.



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



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