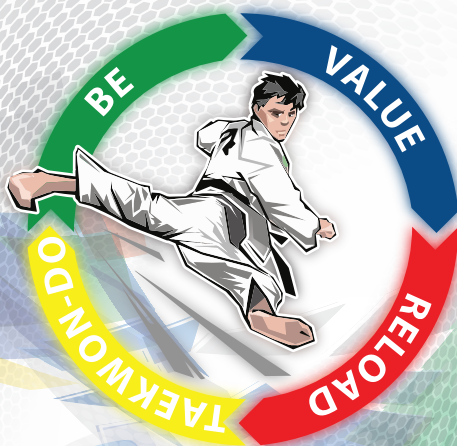




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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



ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΝΙΑ Z

Ένα βιβλίο προκλήσεων για τους αθλητές
και τους γονείς τους





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



ΌΝΟΜΑ:

ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ:

ΠΟΛΗ:

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ:

Αποποίηση ευθύνης: Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την έκδοση της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου της, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτήν.



Αξιότιμοι αθλητές

Κρατάτε στα χέρια σας το βιβλίο διαγωνισμού του προγράμματος Be Value Reload. Στο πρόγραμμα αυτό μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι έφηβοι ηλικίας από 12 έως 17 ετών.

Κάθε δραστηριότητα που έχει συμπεριληφθεί στο βιβλίο αυτό σας φέρνει πόντους, με τους οποίους να κερδίζετε βαθμούς για τον νου σας. Για να κερδίσετε θα πρέπει να περάσετε με επιτυχία όλες τις προκλήσεις και ασκήσεις και να εφαρμόσετε μέσα και εκτός του γηπέδου τις Πέντε αρχές του Τάε Κβον Ντο (Ταε Κwon Do) – ευγένεια, ακεραιότητα, επιμονή, αυτοέλεγχος και ακλόνητο πνεύμα.

Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει επίσης να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με τους γονείς σας, να μάθετε καινούρια πράγματα για τον εαυτό σας και για αυτούς, να ανακαλύψετε πολλούς καινούριους τρόπους διασκέδασης με τους συναθλητές και τους μέλους της οικογένειάς σας.

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία!

Τι είναι το πρόγραμμα Be Value Reload;

- ✓ Το πρόγραμμα Be Value Reload σας ενθαρρύνει στο Τάε Κβον Ντο και γενικά στον αθλητισμό για να γίνετε πιο υγιείς, χαρούμενοι και επιτυχημένοι.
- ✓ Στο πρόγραμμα αυτό συμμετέχουν αθλητικοί σύλλογοι και οργανισμοί από 5 χώρες – Βουλγαρία, Ελλάδα, Ρουμανία, Βόρεια Μακεδονία και Σλοβενία.
- ✓ ο πρόγραμμα σκοπεύει στη δημιουργία ενός ισχυρού δικτύου πρεσβευτών για την προώθηση του Τάε Κβον Ντο και τις αξίες της πολεμικής μας τέχνης στους νέους ηλικίας από 12 έως 17 ετών, καθώς και του αθλητισμού γενικότερα.
- ✓ Το πρόγραμμα ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα, την πρόοδο στο άθλημα Τάε Κβον Ντό και σας διδάσκει με ποιο τρόπο να αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις που σχετίζονται μ' αυτό.

Τι πρέπει να κάνουμε όταν συμμετέχουμε στο πρόγραμμα;

- ✓ Το βιβλίο του προγράμματος Be Value Reload σας δίνει προκλήσεις και εργασίες για κάθε μέρα σε εβδομαδιαία βάση και για όλη την περίοδο του προγράμματος. Για την εκτέλεση της κάθε πρόκλησης ή εργασίας λαμβάνετε πόντους.
- ✓ Επίσης, θα έχετε πρόσβαση σε μια εφαρμογή για φορητές συσκευές η οποία θα σας δώσει τη δυνατότητα για on-line βίντεο επικοινωνία για διαδικτυακή εκπαίδευση, πρόσβαση στη βιβλιοθήκη όπου οι προπονητές σας θα ανεβάζουν πληροφορίες αυτοεκπαίδευσης και επίσης ένα μέρος όπου θα μπορείτε να ανεβάζετε τα βίντεο με τις ολοκληρωμένες από εσάς προκλήσεις που σας έχουν ανατεθεί από τους προπονητές σας.
- ✓ Θα μπορείτε να ανταλλάξετε εμπειρίες με τους συνομήλικούς σας εάν είστε μεταξύ εκείνων που επιλέχθηκαν να συμμετάσχουν στη μεγάλη αθλητική διοργάνωση που θα γίνει τον Αύγουστο του έτους 2022 στη βουλγαρική ακτή του Ευξείνου Πόντου και στην οποία θα λάβουν μέρος 260 αθλητές ηλικίας από 12 έως 17 ετών.



Συμβουλές και κόλπα για το πως να κερδίσετε περισσότερους πόντους

- ✓ Δουλέψτε σύμφωνα με τις οδηγίες στο βιβλίο και ολοκληρώστε όλες τις προκλήσεις και εργασίες που αναφέρονται μέσα.
- ✓ Ζητήστε βοήθεια από τον προπονητή σας και από τους γονείς σας όταν κάτι δεν καταλαβαίνετε ή σας δυσκολεύει.
- ✓ Προσπαθήστε να μιλάτε πιο συχνά με τους γονείς σας - κάντε τους ερωτήσεις, προτείνετε τους τρόπους διασκέδασης, διηγείστε τους τι σας άρεσε στην προπόνηση. Προκαλέστε τον εαυτό σας και τους γονείς σας να μιλήσουν για περισσότερα πράγματα από το συνηθισμένο: „Πώς πέρασες στο σχολείο σήμερα;“
- ✓ Δείξτε στους γονείς σας πως πια έχετε μεγαλώσει, κάνοντας κάθε μέρα από κάτι μικρό για την οικογένειά σας. Παραδείγματος χάριν, βοηθήστε στις εργασίες του σπιτιού, μάθετε να πλένετε τα αθλητικά σας ρούχα κ.λπ.
- ✓ Γίνετε πιο ανεξάρτητοι στην καθημερινότητα – ξυπνήστε μόνοι σας το πρωί βάζοντας ξυπνητήρι στο κινητό, γίνετε υπεύθυνοι για τη τήρηση του καθημερινού σας προγράμματος, για τα ρούχα σας για την προπόνηση κ.λπ.
- ✓ Προκαλέστε τον εαυτό σας, τους συμπαίκτες σας και την οικογένειά σας να βρουν περισσότερους τρόπους διασκέδασης εκτός αυτών του διαδικτύου.
- ✓ Κάντε προπόνηση τακτικά τηρώντας τις αρχές του Τάε Κβον Ντο και των άλλων αθλημάτων. Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία!

Αξιότιμοι γονείς,

Το βιβλίο αυτό είναι το αποτέλεσμα προκαταρκτικής έρευνας που διεξήχθη σχετικά με τις αξίες, τη χρήση του Διαδικτύου και τις σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών από τη Γενιά Z ηλικίας μεταξύ 12 και 17 ετών που προπονούνται στο άθλημα του Τάε Κβον Ντο. Θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με τα παιδιά σας, να αναπτύξετε τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, την αυτονομία και τις ηθικές τους αξίες, να τα βοηθήσετε να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους και να ανακαλύψουν την επαγγελματική τους κλίση. Οι δραστηριότητες αυτές είναι εφικτές όταν υπάρχει επικοινωνία και γίνονται δραστηριότητες που κάνετε μαζί με τα παιδιά σας που δεν σχετίζονται με το Διαδίκτυο. Και κάτι τελευταίο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, οι συνεργάτες σας σε αυτές τις εργασίες θα είναι οι προπονητές Τάε Κβον Ντο που θα ενθαρρύνουν τις σωματικές δραστηριότητες που θα ενισχύσουν από τη πλευρά τους όπως τη σωματική υγεία, έτσι και την ψυχική ευεξία των παιδιών που προπονούνται.

Σκοπός του προγράμματος

Πρώθηση του αθλητισμού και των σωματικών δραστηριοτήτων στους εφήβους από τη Γενιά Z, ηλικίας από 12 έως 17 ετών, σύμφωνα με τη Σύσταση του Συμβουλίου σχετικά με την προώθηση της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας σε όλους τους τομείς και τις Κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη σωματική άσκηση.



Ειδικοί στόχοι (ΕΣ)

ΕΣ1: Δημιουργία μιας καινοτόμου πολυδιάστατης σχέσης με χρήση προσέγγισης συνεργασίας για την προσέλκυση των εφήβων από τη Γενιά Z, ηλικίας 12 έως 17 ετών, στον αθλητισμό στο πλαίσιο της πολιτικής της ΕΕ για τη σωματική δραστηριότητα που προάγει την υγεία.

ΕΣ 2: Δημιουργία ενός ευρωπαϊκού δικτύου πρεσβευτών για την προώθηση του Τάε Κβον Ντο στους εφήβους ως μια ευεργετική μορφή σωματικής δραστηριότητας που ενισχύει την υγεία - το πρόγραμμα θα δημιουργήσει ένα ισχυρό ευρωπαϊκό δίκτυο πρεσβευτών για την προώθηση του Τάε Κβον Ντο και των αξιών του ως άθλημα μεταξύ των εφήβων. Θα προωθήσει επίσης τη συνέργεια με και μεταξύ τοπικών, περιφερειακών, εθνικών και διεθνών πολιτικών για την προώθηση του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας και για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με τον αθλητισμό.

Καινοτόμα αποτελέσματα

Το σύστημα πριμοδότησης του προγράμματος BeValue Reload θα επιτρέψει στους εφήβους από τη Γενιά Z, ηλικίας από 12 έως 17 ετών, να αξιολογούνται κάθε φορά που επιδεικνύουν βασικά για το Τάε Κβον Ντο χαρακτηριστικά – παραδείγματος χάριν, σεβασμός, υπευθυνότητα, αυτοέλεγχος, αλληλοβοήθεια και με τον τρόπο αυτό θα αυξήσουν τη συχνότητα των σωματικών δραστηριοτήτων και θα βελτιώσουν τα αποτελέσματα της εκτέλεσης των δραστηριοτήτων.

Η πολυπλατφορμική εφαρμογή ICT (ICT Multiplatform Application) για καινοτόμο χρήση ψηφιακών τεχνολογιών στον αθλητισμό και για προώθηση της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας σε όλους τους τομείς θα είναι σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες της ζωής των εφήβων της Γενιάς Z. Θα υπάρχει δυνατότητα για on-line βίντεο επικοινωνία και διαδικτυακή εκπαίδευση, όπως και βιβλιοθήκη στην οποία οι προπονητές θα μπορούν να ανεβάζουν πληροφορίες για την πρόοδο των συμμετεχόντων και να τις παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο. Μέσω της εφαρμογής, οι γονείς θα εργαστούν με τα παιδιά τους για να αποκτήσουν αυτά μια βιώσιμη κουλτούρα για σωματική δραστηριότητα.

Θα αναπτυχθούν και θα πραγματοποιηθούν δύο κύκλοι εκπαίδευσης για τους εφήβους από τη Γενιά Z, ηλικίας από 12 έως 17 ετών.

Στο τέλος του προγράμματος, θα διοργανωθεί μια αθλητική εκδήλωση για 260 συμμετέχοντες, όπου θα επισημανθούν/ εορταστούν τα επιτεύγματα και θα προωθηθεί η σωματική άσκηση για τη βελτίωση της υγείας

Συνεργάτες

Κεντρικός σύλλογος Τάε Κβον Ντο της Αστυνομίας, Βουλγαρία – Συντονιστής,
Ιδιωτικό Επαγγελματικό Κολέγιο, Βουλγαρία,
Σύλλογος Τάε Κβον Ντο «Αχατς», Σλοβενία,
Αθλητικός Σύλλογος «Αριστοτέλης», Ελλάδα,
Ρουμανική Ομοσπονδία Τάε Κβον Ντο ITF
Πανεπιστήμιο «Γκότσε Ντέλτσεβ», Σιππ, Βόρεια Μακεδονία

Το πρόγραμμα βοηθά στη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των εφήβων από τη Γενιά Z, ηλικίας από 12 έως 17 ετών και των γονέων τους μέσω του Τάε Κβον Ντο και για την εφαρμογή της πολιτικής για προώθηση της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας της ΕΕ και τα σχετικά οφέλη από αυτή για την υγεία και τον τρόπο ζωής.



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



Πάνω σε τι μπορούν να εργαστούν οι γονείς;

01

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Πάνω σε τι βαδίζουμε: Οι γονείς αφιερώνουν χρόνο για να συζητούν με τα παιδιά τους για το τι είναι καλό και τι είναι κακό, ηθικό και ανήθικο και επίσης για τις σημαντικές αξίες του κάθε ατόμου και να τα ενθαρρύνουν να επιδεικνύουν καλούς τρόπους. Τους μαθαίνουν να είναι ανεκτικοί και να σέβονται τους άλλους ανεξάρτητα από τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ τους.

Τι μπορούμε να βελτιώσουμε; Να υποδείξουμε στα παιδιά μας τις καθημερινές καταστάσεις και τις αξίες που είναι σημαντικές, να επισιτίσουμε την προσοχή τους στις αξίες της κοινωνίας του σύγχρονου κόσμου, δίνοντας έμφαση στην καλή και κακή συμπεριφορά, τρόπους και αξίες.

Πάνω σε τι βαδίζουμε: Είναι σημαντικό να συζητάμε με τα παιδιά για τα οφέλη και τη σημασία μιας καλής εκπαίδευσης και ανατροφής και να τους υποστηρίζουμε κατά τη διάρκεια απόκτησης καινούριων και διαφόρων δεξιοτήτων.

Τι μπορούμε να βελτιώσουμε; Οι γονείς είναι καλά να συζητήσουν με τα παιδιά τους τα ενδιαφέροντά τους για μελλοντική εργασία και επιλογή επαγγέλματος, πώς αυτά ταιριάζουν με την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό, τις θετικές και αρνητικές πτυχές διαφόρων επαγγελμάτων και να δίνουν παραδείγματα από την πραγματική ζωή, αυτή γονέων, συγγενών, προπονητών κ.λπ.

02

ΗΘΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Πάνω σε τι βαδίζουμε: Οι γονείς υποστηρίζουν τα παιδιά τους δίνοντάς τους οδηγίες σχετικά με το πώς να αντιμετωπίσουν διάφορες καταστάσεις ζωής. Ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους. Τους διδάσκουν πώς να συμπεριφέρονται σε καταστάσεις που ο ένας κερδίζει και ο άλλος ηττείται και πώς να μαθαίνουν πράγματα από άλλους ανθρώπους.

Τι μπορούμε να βελτιώσουμε; Οι γονείς πρέπει να αποτελούν παράδειγμα συμπεριφοράς για τα παιδιά τους. Η συμπεριφορά σας, οι αντιδράσεις σας και το προσωπικό σας παράδειγμα είναι πιο σημαντικό απ' όση είναι τα λόγια σας και οι συμβουλές σας. Το παράδειγμα που δίνει ο γονιός αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του παιδιού.

03

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ



04

ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ

Πάνω σε τι βαδίζουμε: Τα παιδιά της Γενιάς Z είναι ήδη αρκετά ανεξάρτητα και έχουν βασικές δεξιότητες ζωής που σχετίζονται με την αυτοεξυπηρέτηση, υγιεινή, οικιακές δουλειές όπως καθάρισμα και τακτοποίηση. Οι γονείς πρέπει να επαινούν και υποστηρίζουν τις προσπάθειες των παιδιών τους.

Τι μπορούμε να βελτιώσουμε; Υπάρχουν μικρές διαφορές στην αντίληψη των γονέων και των παιδιών όσο αφορά τις δουλειές του σπιτιού. Οι έφηβοι της Γενιάς Z πρέπει να βοηθούν περισσότερο στις δουλειές του σπιτιού, να αναλάβουν συγκεκριμένες ευθύνες στην οικογένεια, να ενθαρρύνονται να οργανώνουν τον χρόνο τους κ.λπ. και να μην παραλείπουμε να τους επαινούμε και επιβραβεύουμε όταν τα καταφέρνουν. Τα παιδιά εκτιμούν την ανεξαρτησία τους σε πολύ μεγάλο βαθμό. Έμφαση πρέπει να δίνεται περισσότερο σε αυτά που μπορούν και θέλουν και λιγότερη σε αυτά που πρέπει και αναμένεται να κάνουν.

Πάνω σε τι βαδίζουμε: Η Γενιά Z βρίσκεται σε μια παραχώδη περίοδο της ζωής της και αντιμετωπίζει μια σειρά από αλλαγές: σωματικές, κοινωνικές, συναισθηματικές και ψυχικές. Τα παιδιά σ' αυτή την ηλικία αναζητούν τη ταυτότητα τους και αναρωτιούνται: «Ποιος είμαι;», «Πού ανήκω;», «Τι θέλω να πετύχω;», «Τι είμαι και τι θέλω να γίνω;»

Τι μπορούμε να βελτιώσουμε; Καλλιεργήστε μια ζεστή και στενή σχέση με τα παιδιά σας, μια σχέση γεμάτη κατανόηση, ενθάρρυνση και σεβασμό, παρέχοντας βοήθεια, υποστήριξη και συμβουλές όταν τα παιδιά το ζητήσουν ή όταν εσείς, οι γονείς, παρατηρήσετε ότι το χρειάζονται.

05

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Ανкета

Αξιότιμοι γονείς, παρακαλούμε διαβάστε τους ακόλουθους ισχυρισμούς για εσάς και για το παιδί σας και μετά συμπληρώστε πόσο συχνά ισχύουν: 1 = Ποτέ, 2 = Σπάνια, 3 = Μερικές φορές, 4 = Συχνά, 5 = Πάντα	Πριν τον πρώτο μήνα Ημερομηνία:	Μετά από τον τελευταίο μήνα Ημερομηνία:
Το παιδί μου τηρεί τους κανόνες προσωπικής υγιεινής.		
Το παιδί μου έχει καλούς τρόπους και τηρεί την εθιμοτυπία.		
Το παιδί μου δεν καταναλώνει βλαβερές για την υγεία τροφές και ποτά.		
Το παιδί μου ξοδεύει λιγότερο από 60 λεπτά παίζοντας με ψηφιακές συσκευές και ακολουθεί τους κανόνες για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο.		
Το παιδί μου γράφει τις εργασίες του για το σπίτι και προετοιμάζει τα μαθήματά του για την επόμενη ημέρα.		
Με το παιδί μου συζητάμε σχετικά με το πως πέρασε την ημέρα του, καθώς για το πώς πέρασα τη δική μου ημέρα.		
Κάθε εβδομάδα το παιδί μου διαβάζει περισσότερες από 50 σελίδες από βιβλίο (πρόσθετη λογοτεχνία).		
Συμμετέχω σε κάποιες διοργανώσεις που γίνονται στον αθλητικό σύλλογο όπου προπονείται το παιδί μου.		
Με το παιδί μου συζητάμε για πράγματα που έχουν μεγάλη σημασία για αυτό και αφορούν το σχολείο, το γήπεδο, τους φίλους και τη ζωή γενικά.		
Με το παιδί μου μαθαίνουμε κάτι καινούριο – τι μας αρέσει, τι δεν μας αρέσει, τι σκέφτεται ο καθένας μας πάνω σε κάποιο γεγονός που συμβαίνει, για το Τάε Κβον Ντο, για συμβάντα στο κλειστό γήπεδο κ.λπ.		
Το παιδί μου συμμετέχει στις εργασίες του σπιτιού.		
Με το παιδί μου μιλάμε για ταινίες, τραγούδια, Τάε Κβον Ντο ή για κάτι που έχουμε διαβάσει.		
Το παιδί μου καθαρίζει και τακτοποιεί το δωμάτιό του.		
Το παιδί μου οργανώνει την ημέρα του χωρίς να του υπενθυμίζω.		
Με το παιδί μου διασκεδάζουμε μαζί κατά τη διάρκεια της εβδομάδας – βλέπουμε βίντεο σποτάκια, ταινίες, αστειευόμαστε, βγαίνουμε έξω, κάνουμε βόλτα στη φύση, παίζουμε παιχνίδια, αθλούμαστε μαζί, πάμε μαζί σε εκδηλώσεις, ακούμε μαζί την αγαπημένη μουσική του άλλου κ.λπ.		
Το παιδί μου λαμβάνει ατομικές εργασίες από τον προπονητή.		
Το παιδί μου βοηθά τον αθλητικό σύλλογο προσελκύοντας νέους αθλητές και προωθώντας των προπονήσεων Τάε Κβον Ντο.		

Παρακαλούμε να εργάζεστε με τα παιδιά σας σύμφωνα με τις οδηγίες στο βιβλίο και να τους βοηθήσετε να κερδίσουν περισσότερους πόντους και βαθμούς «Τάε Κβόν Ντο για τον νου».

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας και καλή επιτυχία!





Το βιβλίο του προγράμματος «Be Value Reload»

Αδραστηριότητες και εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν από τους αθλητές

Οι δραστηριότητες που θα πρέπει να ολοκληρώσουν οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα αθλητές είναι ημερήσιες, εβδομαδιαίες και μηνιαίες – στο πλαίσιο του προγράμματος.

Για την ολοκλήρωση της κάθε μίας ημερήσιας εργασίας, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν 1 πόντο την ημέρα. Για την επιτυχή ολοκλήρωση των εβδομαδιαίων εργασιών, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν 5 πόντους την εβδομάδα για τη συγκεκριμένη εργασία. Οι δραστηριότητες που καλύπτουν περίοδο ενός μήνα αποφέρουν 30 πόντους στους συμμετέχοντες.

Εργασίες που σχετίζονται με το σπίτι και στην οικογένεια

Εδώ επίσης υπάρχουν 3 τύπους εργασιών: οι καθημερινές αποφέρουν από 3 πόντους για κάθε εκτέλεση με επιτυχία κάθε μέρα, οι εβδομαδιαίες αποφέρουν το πολύ 20 πόντους και η εργασία που έχει δοθεί από τον γονέα για εκτέλεση κατά τη διάρκεια του μήνα στο παιδί, του αποφέρει το πολύ 50 πόντους.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ – Παρακαλούμε να σημειώνετε την ολοκλήρωση των εργασιών από το παιδί σας που αναφέρονται κάτωθι. Με αυτόν τον τρόπο βοηθάτε τη συμμετοχή του παιδιού σας στο πρόγραμμά. Σας ευχαριστούμε!

Πόντοι προμοδότησης από τον προπονητή

Πρόκειται για μια εργασία, η υλοποίηση της οποίας διαρκεί ολόκληρο τον μήνα και αντανακλά τις εντυπώσεις του προπονητή (και του δασκάλου) όσο αφορά την εργασία του συμμετέχοντα αθλητή στο πρόγραμμα. Η προμοδότηση αυτή αποφέρει έως και 100 πόντους στον συμμετέχοντα και δίδεται από τον προπονητή ή από τον προπονητή και τον δάσκαλο στο σχολείο όποτε ο καθένας τους μπορεί να δώσει έως 50 πόντους.

Σύνολο Πόντων:

- ✓ Από 0 έως 300 – δεν δίδεται καινούριο βαθμό - Οι πόντοι σου δεν αρκούν για να λάβεις καινούριο βαθμό «Τάε Κβον Ντο για τον νου». Συνέχισε να προσπαθείς κάθε μέρα για να πετύχεις! Μάθε απ' έξω και εφάρμοσε καθημερινά τις Πέντε Αρχές του Τάε Κβόν Ντο.
- ✓ Από 301 έως 600 – λαμβάνει ένα καινούριο βαθμό – Μπράβο! Λαμβάνεις καινούριο βαθμό «Τάε Κβον Ντο για τον νου»! Τα κατάφερες πολύ καλά. Συνέχισε κάθε μέρα να εφαρμόζεις τις Πέντε Αρχές του Τάε Κβόν Ντο!
- ✓ Από 601 έως 955 – λαμβάνει δύο καινούργιους βαθμούς – Εξάισια! Λαμβάνεις δύο καινούριους βαθμούς «Τάε Κβον Ντο για τον νου»! Οι προσπάθειες που κατέβαλες αποδεικνύουν ότι τηρείς τις Πέντε αρχές του Τάε Κβον Ντο και προπονείσαι επίμονα. Συνέχισε με τον ίδιο τρόπο!

από την ΕΛΛΑΔΑ

Μήνας:		1η εβδομάδα				2η εβδομάδα				3η εβδομάδα				4η εβδομάδα				5η εβδομάδα			
Από 1 πόνο την ημέρα	Τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Επίδειξη καλών τρόπων και τήρηση της εθιμοτυπίας.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Καλή διατροφή χωρίς κατανάλωση βλαβερών για την υγεία τροφών και ποτών.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 5 πόντους την εβδομάδα	Λιγότερα από 60 λεπτά παιχνίδι με ψηφιακές συσκευές και τήρηση των κανόνων για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Γράψιμο των εργασιών που έχουν δοθεί για το σπίτι και προετοιμασία για την επόμενη ημέρα στο σχολείο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Περilήψη της ημέρας με τους γονείς.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 3 πόντους το μήνα	Διαβάστηκαν περισσότερες από 50 σελίδες από βιβλίο (πρόσθετη λογοτεχνία).																				
	Λήψη ευθυνών κατά τη διάρκεια προπόνησης (ζέσταμα ή ατομική εργασία που δόθηκε από τον προπονητή)																				
	Καμία ατομική ποινή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.																				
	Αυτοβελτίωση στο Τάε Κβον Ντο μέσω πρόσθετων προπονήσεων και θεωρίας.																				
	Συνεισφορά στην προώθηση του Τάε Κβον Ντο ή του αθλητικού συλλόγου μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή αλλού																				
	Καινούριες πληροφορίες που λήφθηκαν από τους γονείς για τη ζωή τους (Περιγράψτε τις εν συντομία)																				
Από 20 πόντους την εβδομάδα	Συμμετοχή σε διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου (διαγωνισμός, κατ'ασκήνωση, σεμινάριο, επιδείξεις, καθαρισμός του κλειστού γηπέδου κ.λπ.)																				
	Προσέλευση καινούριου αθλητή στον σύλλογο.																				
	Συμμετοχή γονέα στις διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου																				
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από το παιδί																			
Από 3 πόντους την ημέρα	Τακτοποιημένο κρεβάτι, τακτοποιημένο και καθαρό δωμάτιο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 20 πόντους την εβδομάδα	Βοήθεια στο καθαρίσμα, τα ψώνια ή σε άλλες δουλειές του σπιτιού.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 20 πόντους την εβδομάδα	Συζήτηση σχετικά με επίκαιρο και σπουδαίο θέμα όσο αφορά το σχολείο, το γήπεδο, τους φίλους ή τη ζωή γενικά.																				
	Οικογενειακή διασκέδαση – επιτραπέζια παιχνίδια, επίσκεψη σινεμά, θέατρο, βόλτα στο βουνό, άθλημα ή άλλο.																				
Εργασία που δόθηκε από τον γονέα:		από 50 πόντους τον μήνα																			
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από τον γονέα.																			

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την αυτοαξιολόγηση (από 0 έως 300 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Εκπαίδευσης (από 0 έως 50 πόντους) πόντοι /Υπογραφή του εκπαιδευτικού/
---	--

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Γονέων (από 0 έως 430 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι πριμοδότησης από τον προπονητή (από 0 έως 50/100 πόντους) πόντοι
--	--------------

Σύνολο πόντων που συγκεντρώθηκαν:
--

Από 0 έως 300 πόντοι - Διατηρεί τον υπάρχοντα βαθμό αξιών. Από 301 έως 600 πόντοι - Προάγεται στον επόμενο βαθμό αξιών. Από 601 έως 955 πόντοι - Προάγεται στους επόμενους δύο βαθμούς αξιών.

Βαθμός στην αρχή του μήνα:	Βαθμός στο τέλος του μήνα:
----------------------------	----------------------------

Ο Προπονητής:	
Ημερομηνία:	Υπογραφή:

από την ΕΛΛΑΔΑ

Μήνας:		1η εβδομάδα				2η εβδομάδα				3η εβδομάδα				4η εβδομάδα				5η εβδομάδα			
Από 1 πόντιο την ημέρα	Τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Επίδειξη καλών τρόπων και τήρηση της εθιμοτυπίας.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Καλή διατροφή χωρίς κατανάλωση βλαβερών για την υγεία τροφών και ποτών.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 5 πόντους την εβδομάδα	Λιγότερα από 60 λεπτά παιχνίδι με ψηφιακές συσκευές και τήρηση των κανόνων για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Γράψιμο των εργασιών που έχουν δοθεί για το σπίτι και προετοιμασία για την επόμενη ημέρα στο σχολείο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Περίληψη της ημέρας με τους γονείς.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 30 πόντους το μήνα	Διαβάστηκαν περισσότερες από 50 σελίδες από βιβλίο (πρόσθετη λογοτεχνία).																				
	Λήψη ευθυνών κατά τη διάρκεια προπόνησης (ζέσταμα ή ατομική εργασία που δόθηκε από τον προπονητή)																				
	Καμία ατομική ποινή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.																				
	Αυτοβελτίωση στο Τάε Κβον Ντο μέσω πρόσθετων προπονήσεων και θεωρίας.																				
	Συνεισφορά στην προώθησης του Τάε Κβον Ντο ή του αθλητικού συλλόγου μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή αλλού																				
Από 30 πόντους το μήνα	Καινούριες πληροφορίες που λήφθηκαν από τους γονείς για τη ζωή τους (Περιγράψτε τις εν συντομία)																				
	Συμμετοχή σε διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου (διαγωνισμός, κατασκήνωση, σεμινάριο, επιδείξεις, καθαρισμός του κλειστού γηπέδου κ.λπ.)																				
	Προσέλκυση καινούριου αθλητή στον σύλλογο.																				
	Συμμετοχή γονέα στις διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου																				
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από το παιδί																			

[illegible]

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την αυτοαξιολόγηση (από 0 έως 300 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Εκπαίδευσης (από 0 έως 50 πόντους) πόντοι /Υπογραφή του εκπαιδευτικού/
---	--

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Γονέων (από 0 έως 430 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι πριμοδότησης από τον προπονητή (από 0 έως 50/100 πόντους) πόντοι
--	--------------

Σύνολο πόντων που συγκεντρώθηκαν:

Από 0 έως 300 πόντοι - Διατηρεί τον υπάρχοντα βαθμό αξιών.
Από 301 έως 600 πόντοι - Προάγεται στον επόμενο βαθμό αξιών.
Από 601 έως 955 πόντοι - Προάγεται στους επόμενους δύο βαθμούς αξιών.

Βαθμός στην αρχή του μήνα:	Βαθμός στο τέλος του μήνα:
----------------------------	----------------------------

Ο Προπονητής:

Ημερομηνία:Υπογραφή:

από την ΕΛΛΑΔΑ

Μήνας:		1η εβδομάδα				2η εβδομάδα				3η εβδομάδα				4η εβδομάδα				5η εβδομάδα			
Από 1 πόνο την ημέρα	Τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Επίδειξη καλών τρόπων και τήρηση της εθιμοτυπίας.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Καλή διατροφή χωρίς κατανάλωση βλαβερών για την υγεία τροφών και ποτών.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 5 πόντους την εβδομάδα	Λιγότερα από 60 λεπτά παιχνίδι με ψηφιακές συσκευές και τήρηση των κανόνων για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Γράψιμο των εργασιών που έχουν δοθεί για το σπίτι και προετοιμασία για την επόμενη ημέρα στο σχολείο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Περilήψη της ημέρας με τους γονείς.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 30 πόντους το μήνα	Διαβάστηκαν περισσότερες από 50 σελίδες από βιβλίο (πρόσθετη λογοτεχνία).																				
	Λήψη ευθυνών κατά τη διάρκεια προπόνησης (ζέσταμα ή ατομική εργασία που δόθηκε από τον προπονητή)																				
	Καμία ατομική ποινή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.																				
	Αυτοβελτίωση στο Τάε Κβον Ντο μέσω πρόσθετων προπονήσεων και θεωρίας.																				
	Συνεισφορά στην προώθησης του Τάε Κβον Ντο ή του αθλητικού συλλόγου μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή αλλού																				
	Καινούριες πληροφορίες που λήφθηκαν από τους γονείς για τη ζωή τους (Περιγράψτε τις εν συντομία)																				
Από 3 πόντους την ημέρα	Συμμετοχή σε διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου (διαγωνισμός, κατ'ασκήνωση, σεμινάριο, επιδείξεις, καθαρισμός του κλειστού γηπέδου κ.λπ.)																				
	Προσέλκυση καινούριου αθλητή στον σύλλογο.																				
	Συμμετοχή γονέα στις διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου																				
	ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:	Συμπληρώνεται από το παιδί																			
Από 3 πόντους την ημέρα	Τακτοποιημένο κρεβάτι, τακτοποιημένο και καθαρό δωμάτιο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 20 πόντους την εβδομάδα	Βοήθεια στο καθαρίσμα, τα ψώνια ή σε άλλες δουλειές του σπιτιού.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 2 πόντους την εβδομάδα	Συζήτηση σχετικά με επίκαιρο και σπουδαίο θέμα όσο αφορά το σχολείο, το γήπεδο, τους φίλους ή τη ζωή γενικά.																				
	Οικογενειακή διασκέδαση – επιτραπέζια παιχνίδια, επίσκεψη σινεμά, θέατρο, βόλτα στο βουνό, άθλημα ή άλλο.																				
	Εργασία που δόθηκε από τον γονέα:	από 50 πόντους τον μήνα																			
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από τον γονέα.																			

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την αυτοαξιολόγηση (από 0 έως 300 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Εκπαίδευσης (από 0 έως 50 πόντους) πόντοι /Υπογραφή του εκπαιδευτικού/
---	--

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Γονέων (από 0 έως 430 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι πριμοδότησης από τον προπονητή (από 0 έως 50/100 πόντους) πόντοι
--	--------------

Σύνολο πόντων που συγκεντρώθηκαν:
--

Από 0 έως 300 πόντοι - Διατηρεί τον υπάρχοντα βαθμό αξιών. Από 301 έως 600 πόντοι - Προάγεται στον επόμενο βαθμό αξιών. Από 601 έως 955 πόντοι - Προάγεται στους επόμενους δύο βαθμούς αξιών.

Βαθμός στην αρχή του μήνα:	Βαθμός στο τέλος του μήνα:
----------------------------	----------------------------

Ο Προπονητής:	
Ημερομηνία:	Υπογραφή:

από την ΕΛΛΑΔΑ

Μήνας:		1η εβδομάδα				2η εβδομάδα				3η εβδομάδα				4η εβδομάδα				5η εβδομάδα			
Από 1 πόντο την ημέρα	Τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Επίδειξη καλών τρόπων και τήρηση της εθιμοτυπίας.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Καλή διατροφή χωρίς κατανάλωση βλαβερών για την υγεία τροφών και ποτών.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 5 πόντους την εβδομάδα	Λιγότερα από 60 λεπτά παιχνίδι με ψηφιακές συσκευές και τήρηση των κανόνων για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Γράψιμο των εργασιών που έχουν δοθεί για το σπίτι και προετοιμασία για την επόμενη ημέρα στο σχολείο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Περilήψη της ημέρας με τους γονείς.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 30 πόντους το μήνα	Διαβάστηκαν περισσότερες από 50 σελίδες από βιβλίο (πρόσθετη λογοτεχνία).																				
	Λήψη ευθυνών κατά τη διάρκεια προπόνησης (ζέσταμα ή ατομική εργασία που δόθηκε από τον προπονητή)																				
	Καμία ατομική ποινή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.																				
	Αυτοβελτίωση στον Τάε Κβον Ντο μέσω πρόσθετων προπονήσεων και θεωρίας.																				
	Συνεισφορά στην προώθησης του Τάε Κβον Ντο ή του αθλητικού συλλόγου μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή αλλού																				
Από 3 πόντους την ημέρα	Καινούριες πληροφορίες που λήφθηκαν από τους γονείς για τη ζωή τους (Περιγράψτε τις εν συντομία)																				
	Συμμετοχή σε διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου (διαγωνισμός, κατ'ασκήνωση, σεμινάριο, επιδείξεις, καθαρισμός του κλειστού γηπέδου κ.λπ.)																				
	Προσέλκυση καινούριου αθλητή στον σύλλογο.																				
	Συμμετοχή γονέα στις διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου																				
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από το παιδί																			
Από 20 πόντους την εβδομάδα	Τακτοποιημένο κρεβάτι, τακτοποιημένο και καθαρό δωμάτιο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Βοήθεια στο καθάρισμα, τα ψώνια ή σε άλλες δουλειές του σπιτιού.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 10 πόντους την εβδομάδα	Συζήτηση σχετικά με επίκαιρο και σπουδαίο θέμα όσο αφορά το σχολείο, το γήπεδο, τους φίλους ή τη ζωή γενικά.																				
	Οικογενειακή διασκέδαση – επιτραπέζια παιχνίδια, επίσκεψη σινεμά, θέατρο, βόλτα στο βουνό, άθλημα ή άλλο.																				
	Εργασία που δόθηκε από τον γονέα:	από 50 πόντους τον μήνα																			
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από τον γονέα.																			

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την αυτοαξιολόγηση (από 0 έως 300 πόντους) πόντοι
---	---------------------

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Εκπαίδευσης (από 0 έως 50 πόντους) πόντοι /Υπογραφή του εκπαιδευτικού/
---	--

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Γονέων (από 0 έως 430 πόντους) πόντοι
---	---------------------

Πόντοι πριμοδότησης από τον προπονητή (από 0 έως 50/100 πόντους) πόντοι
--	---------------------

Σύνολο πόντων που συγκεντρώθηκαν:
--

Από 0 έως 300 πόντοι - Διατηρεί τον υπάρχοντα βαθμό αξιών. Από 301 έως 600 πόντοι - Προάγεται στον επόμενο βαθμό αξιών. Από 601 έως 955 πόντοι - Προάγεται στους επόμενους δύο βαθμούς αξιών.

Βαθμός στην αρχή του μήνα:	Βαθμός στο τέλος του μήνα:
----------------------------	----------------------------

Ο Προπονητής:	
Ημερομηνία:	Υπογραφή:

από την ΕΛΛΑΔΑ

Μήνας:		1η εβδομάδα				2η εβδομάδα				3η εβδομάδα				4η εβδομάδα				5η εβδομάδα			
Από 1 πόνο την ημέρα	Τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Επίδειξη καλών τρόπων και τήρηση της εθιμοτυπίας.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Καλή διατροφή χωρίς κατανάλωση βλαβερών για την υγεία τροφών και ποτών.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 5 πόνοους την εβδομάδα	Λιγότερα από 60 λεπτά παιχνίδι με ψηφιακές συσκευές και τήρηση των κανόνων για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Γράψιμο των εργασιών που έχουν δοθεί για το σπίτι και προετοιμασία για την επόμενη ημέρα στο σχολείο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Περilήψη της ημέρας με τους γονείς.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 30 πόνοους το μήνα	Διαβάστηκαν περισσότερες από 50 σελίδες από βιβλίο (πρόσθετη λογοτεχνία).																				
	Λήψη ευθυνών κατά τη διάρκεια προπόνησης (ζέσταμα ή ατομική εργασία που δόθηκε από τον προπονητή)																				
	Καμία ατομική ποινή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.																				
	Αυτοβελτίωση στο Τάε Κβον Ντο μέσω πρόσθετων προπονήσεων και θεωρίας.																				
	Συνεισφορά στην προώθησης του Τάε Κβον Ντο ή του αθλητικού συλλόγου μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή αλλού																				
Από 20 πόνοους την εβδομάδα	Καινούριες πληροφορίες που λήφθηκαν από τους γονείς για τη ζωή τους (Περιγράψτε τις εν συντομία)																				
	Συμμετοχή σε διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου (διαγωνισμός, κατ'ασκήνωση, σεμινάριο, επιδείξεις, καθαρισμός του κλειστού γηπέδου κ.λπ.)																				
	Προσέλκυση καινούριου αθλητή στον σύλλογο.																				
	Συμμετοχή γονέα στις διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου																				
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από το παιδί																			
Από 3 πόνοους την ημέρα	Τακτοποιημένο κρεβάτι, τακτοποιημένο και καθαρό δωμάτιο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Βοήθεια στο καθάρισμα, τα ψώνια ή σε άλλες δουλειές του σπιτιού.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
Από 20 πόνοους την εβδομάδα		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Συζήτηση σχετικά με επίκαιρο και σπουδαίο θέμα όσο αφορά το σχολείο, το γήπεδο, τους φίλους ή τη ζωή γενικά.																				
	Οικογενειακή διασκέδαση – επιτραπέζια παιχνίδια, επίσκεψη σινεμά, θέατρο, βόλτα στο βουνό, άθλημα ή άλλο.																				
	Εργασία που δόθηκε από τον γονέα:																				
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από τον γονέα.																			

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την αυτοαξιολόγηση (από 0 έως 300 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Εκπαίδευσης (από 0 έως 50 πόντους) πόντοι /Υπογραφή του εκπαιδευτικού/
---	--

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Γονέων (από 0 έως 430 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι πριμοδότησης από τον προπονητή (από 0 έως 50/100 πόντους) πόντοι
--	--------------

Σύνολο πόντων που συγκεντρώθηκαν:
--

Από 0 έως 300 πόντοι - Διατηρεί τον υπάρχοντα βαθμό αξιών. Από 301 έως 600 πόντοι - Προάγεται στον επόμενο βαθμό αξιών. Από 601 έως 955 πόντοι - Προάγεται στους επόμενους δύο βαθμούς αξιών.

Βαθμός στην αρχή του μήνα:	Βαθμός στο τέλος του μήνα:
----------------------------	----------------------------

Ο Προπονητής:	
Ημερομηνία:	Υπογραφή:

από την ΕΛΛΑΔΑ

Μήνας:		1η εβδομάδα				2η εβδομάδα				3η εβδομάδα				4η εβδομάδα				5η εβδομάδα			
Από 1 πόντο την ημέρα	Τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Επίδειξη καλών τρόπων και τήρηση της εθιμοτυπίας.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Καλή διατροφή χωρίς κατανάλωση βλαβερών για την υγεία τροφών και ποτών.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 5 πόντους την εβδομάδα	Λιγότερα από 60 λεπτά παιχνίδι με ψηφιακές συσκευές και τήρηση των κανόνων για ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Γράψιμο των εργασιών που έχουν δοθεί για το σπίτι και προετοιμασία για την επόμενη ημέρα στο σχολείο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Περilήψη της ημέρας με τους γονείς.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
Από 30 πόντους το μήνα	Διαβάστηκαν περισσότερες από 50 σελίδες από βιβλίο (πρόσθετη λογοτεχνία).																				
	Λήψη ευθυνών κατά τη διάρκεια προπόνησης (ζέσταμα ή ατομική εργασία που δόθηκε από τον προπονητή)																				
	Καμία ατομική ποινή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.																				
	Αυτοβελτίωση στον Τάε Κβον Ντο μέσω πρόσθετων προπονήσεων και θεωρίας.																				
	Συνεισφορά στην προώθησης του Τάε Κβον Ντο ή του αθλητικού συλλόγου μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή αλλού																				
	Καινούριες πληροφορίες που λήφθηκαν από τους γονείς για τη ζωή τους (Περιγράψτε τις εν συντομία)																				
Από 20 πόντους την εβδομάδα	Συμμετοχή σε διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου (διαγωνισμός, κατάρτιση, σεμινάριο, επιδείξεις, καθαρισμός του κλειστού γηπέδου κ.λπ.)																				
	Προσέλευση καινούριου αθλητή στον σύλλογο.																				
	Συμμετοχή γονέα στις διοργανώσεις του αθλητικού συλλόγου																				
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από το παιδί																			
Από 3 πόντους την ημέρα	Τακτοποιημένο κρεβάτι, τακτοποιημένο και καθαρό δωμάτιο.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Βοήθεια στο καθάρισμα, τα ψώνια ή σε άλλες δουλειές του σπιτιού.	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε	Δε	Τρ	Τε	Πε
Από 20 πόντους την εβδομάδα		Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X	Πα	Σα	Κυ	X
	Συζήτηση σχετικά με επίκαιρο και σπουδαίο θέμα όσο αφορά το σχολείο, το γήπεδο, τους φίλους ή τη ζωή γενικά.																				
	Οικογενειακή διασκέδαση – επιτραπέζια παιχνίδια, επίσκεψη σινεμά, θέατρο, βόλτα στο βουνό, άθλημα ή άλλο.																				
	Εργασία που δόθηκε από τον γονέα:	από 50 πόντους τον μήνα																			
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		Συμπληρώνεται από τον γονέα.																			

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την αυτοαξιολόγηση (από 0 έως 300 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Εκπαίδευσης (από 0 έως 50 πόντους) πόντοι /Υπογραφή του εκπαιδευτικού/
---	--

Πόντοι που συγκεντρώθηκαν από την Καρτέλα Γονέων (από 0 έως 430 πόντους) πόντοι
---	--------------

Πόντοι πριμοδότησης από τον προπονητή (από 0 έως 50/100 πόντους) πόντοι
--	--------------

Σύνολο πόντων που συγκεντρώθηκαν:
--

Από 0 έως 300 πόντοι - Διατηρεί τον υπάρχοντα βαθμό αξιών. Από 301 έως 600 πόντοι - Προάγεται στον επόμενο βαθμό αξιών. Από 601 έως 955 πόντοι - Προάγεται στους επόμενους δύο βαθμούς αξιών.

Βαθμός στην αρχή του μήνα:	Βαθμός στο τέλος του μήνα:
----------------------------	----------------------------

Ο Προπονητής:	
Ημερομηνία:	Υπογραφή:

Βαθμοί του/ της:

από την ΕΛΛΑΔΑ

ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΚΤΗΘΕΙ ΓΙΑ ΑΞΙΕΣ

10ος βαθμός	ΛΕΥΚΗ ΖΩΝΗ	9ος βαθμός
Ημερομηνία:		Ημερομηνία:

8ος βαθμός	ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ	7ος βαθμός
Ημερομηνία:		Ημερομηνία:

6ος βαθμός	ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ	5ος βαθμός
Ημερομηνία:		Ημερομηνία:

4ος βαθμός	ΜΠΛΕ ΖΩΝΗ	3ος βαθμός
Ημερομηνία:		Ημερομηνία:

2ος βαθμός	ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ	1ος βαθμός
Ημερομηνία:		Ημερομηνία:

ΜΑΥΡΗ ΖΩΝΗ								
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
.....



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

Αποποίηση ευθύνης: Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την έκδοση της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου της, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτήν.



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



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