



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

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



БОНУС СИСТЕМ ЗА ГЕНЕРАЦИЈА 3

Книга со предизвици за спортистите
и нивните родители





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



ИМЕ:

ПРЕЗИМЕ:

ДАТУМ НА РАЃАЊЕ:

САЛА ВО КОЈА СПОРТУВА:

ГРАД:

ТРЕНЕР:

Откажување од одговорност: поддршката на Европската комисија за изработка на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува гледиштата само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.

Изјава: Печатењето на овој материјал е со поддршка на Европската комисија. Содржината на овој материјал ги одразува ставовите на авторите и Европската комисија не сноси одговорност за нејзината примена и ефектите од неа.



Почитувани лица кои тренирате, Почитувани спортисти,

Пред Вас се наоѓа книга за натпревар креирана во рамки на проектот Be Value Reload. Истата може да се користат сите млади на возраст од 12 до 17 години.

Секоја активност во книгата Ви носи поени со кои освојувате соодветно ниво на напредок. За да победите, мора да ги исполните предизвиците и задачите, како и да ги примените петте принципи на Теквондото – учтивост, интегритет, истрајност, самоконтрола и нескротлив дух, во и надвор од салата.

Оваа книга исто така ќе ви помогне подобро да се согласувате со вашите родители, да дознаете нови работи за себе и за нив, да откриете многу нови форми на забава и дружење со соиграчите и со вашето семејство.

Ви посакуваме многу успех!

Што претставува проектот Be Value Reload?

- ✓ Проектот Be Value Reload има за цел да го поттикне го поттикнува вашето вклучување и учество во Теквондо и во другите спортови, со што ќе бидете поздрави, посреќни и поуспешни.
- ✓ Во проектот се вклучени спортски клубови и организации од 5 држави – Северна Македонија, Бугарија, Грција, Романија и Словенија.
- ✓ Проектот овозможува воспоставување на силна мрежа на амбасадори за популаризација на Теквондото и вредностите на оваа и други слични боречки вештини помеѓу младите на возраст од 12 до 17 години, како и на спортските вредности воопшто.
- ✓ Проектот поттикнува физичка активност, напредок во Теквондото и останатите боречки вештини и Ве учи како да се справите со предизвиците поврзани со тоа.

Што ќе правиме во рамките на проектот?

- ✓ Книгата со предизвици од проектот Be Value Reload ќе ви поставува предизвици и задачи секој ден, во текот на неделата и за време на целиот проектен период. За извршување на секој од предизвиците ќе добивате поени.
- ✓ Ќе имате пристап до мобилна апликација преку која ќе имате можност за видео комуникација во живо за онлајн тренинзи; библиотека каде вашите тренери ќе поставуваат информации за самостоен тренинг, како и место каде што вие ќе можете да прикачите видеа од завршените предизвици кои ви биле зададени од тренерите.
- ✓ Ќе можете да разменувате искуства со ваши врсници. Доколку сте меѓу избраните, ќе можете да земете учество на голем спортски настан во месец август 2022 година на Црноморското крајбрежје во Бугарија, на кој ќе учествуваат 260 учесници на возраст од 12 до 17 години.



Совети и трикови како да освоите повеќе поени

- ✓ Работете според книгата секој ден и завршувајте ги предизвиците и задачите дадени во неа.
- ✓ Побарајте помош од вашиот тренер и вашите родители кога нешто е нејасно или Ви создава потешкотии.
- ✓ Почесто разговарајте со вашите родители – поставувајте им прашања, предложете начини за заедничка забава и дружење. Кажете им што Ви се допаднало во текот на тренинзите. Поставете си предизвици пред Вас и пред Вашите родители. Предизвикајте се самите себеси и нив, и разговарајте за повеќе работи, а не само за тоа: „Како беше на училиште денес?“
- ✓ Покажете им на Вашите родители дека веќе сте пораснале со тоа што секојдневно ќе правите нешто за вашето семејство, на пример: помогнете со домашните обврски, научете сами да си ја перете опремата за тренинг, итн.
- ✓ Бидете посамостојни секој ден – будете се сами наутро со телефонскиот аларм, бидете одговорни за вашиот дневен распоред, за вашата опрема за тренинг, итн.
- ✓ Предизвикајте се самите себе, Вашите соиграчи и Вашето семејство за да најдете повеќе забава надвор од интернет просторот.
- ✓ Редовно тренирајте, следете ги принципите на Теквондото и другите боречки спортови.

Ви посакуваме многу успех!

Почитувани родители,

Оваа книга е резултат на прелиминарното истражување спроведено во врска со моралните вредности во спортот, користењето на интернет и односите меѓу родителите и децата од генерација 3 на возраст од 12 до 17 години кои тренираат Теквондо, други боречки вештини и спортови. Таа ќе ви помогне да ги зајакнете односите со вашите деца, да ја развиете нивната емоционална интелигенција, самостојност и морални вредности, да им помогнете да го формираат нивниот идентитет и да ја откријат својата професионална вокација. Овие активности се остварливи преку целосна комуникација и активности кои ги изведувате заедно со вашите деца надвор од интернет просторот. Последно, но не и помалку важно, Ваши истомисленици во овие задачи ќе бидат тренерите по Теквондо или другите боречки вештини кои поттикнуваат физичка активност која го зајакнува физичкото здравје и психичката благосостојба на децата кои тренираат.

Цел на проектот

Поттикнување за вклучување во спорт и физичка активност на генерација 3, односно млади на возраст од 12 до 17 години, следејќи ги препораките на Советот на ЕУ за физичка активност што го подобрува здравјето (ХЕГА) и Водичот на ЕУ за физичка активност.



Специфични цели (СЦ)

СЦ 1: Воспоставување на иновативен мултидимензионален партнерски пристап со цел привлекување кон спортот на млади од генерација 3 на возраст од 12 до 17 години, во рамките на политиката на ЕУ за физичка активност во насока на подобрување на здравјето;

СЦ 2: Воспоставување на европска мрежа на амбасадори за популаризација на Теквондото помеѓу младите како форма за физичка активност што го подобрува здравјето – проектот ќе создаде силна европска мрежа на амбасадори за популаризација на Теквондото како спорт и неговите вредности помеѓу младите. Исто така, тој ќе овозможи зајакнување на синергијата помеѓу локалните, регионалните, националните и меѓународните политики со цел промоција на спортот, физичката активност и справувањето со предизвиците поврзани со спортот.

Иновативни резултати

Бонус системот на проектот BeValue Reload ќе им овозможи на младите од генерација 3 на возраст од 12 до 17 години да бидат оценети секогаш кога ќе покажат одредени клучни квалитети кои се учат преку Теквондото и другите спортови, како што се: почит, одговорност, самоконтрола, заемно помагање, и на тој начин ќе ја зголемат нивната физичка активност и ќе ги подобрат своите постигнувања.

ИКТ мултиплатформска апликација за иновативна употреба на дигитални технологии во спортот и ХЕПА. Платформата ќе биде во согласност со начинот на живот на младите од генерација 3. Истата ќе овозможи видео комуникација во живо за онлајн тренинзи и библиотека, каде што тренерите ќе можат да прикачуваат информации за напредокот на учесниците и ќе го следат нивниот напредок во реално време. Преку апликацијата, родителите ќе работат со своите деца на стекнување култура за редовна и континуирана физичка активност.

Ќе бидат развиени и спроведени две долгорочни интерактивни обуки за младите од генерација 3 на возраст од 12 до 17 години.

На крајот на проектот ќе се организира спортски настан за 260 учесници, на кој ќе се прослават достигнувањата во рамките на проектот и ќе се промовира ХЕПА (физичка активност која го подобрува и унапредува здравјето).

Партнери

Централен полициски Теквондо клуб, Бугарија – координатор;
Приватен професионален спортски колеџ, Бугарија
Теквондо клуб АХАЦ, Словенија
Спортски клуб А.К. Аристотелис, Грција
Романска Теквондо ИТФ Федерација, Романија
Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип, Северна Македонија

Проектот придонесува за подобрување на интеракцијата помеѓу младите од генерација 3 на возраст од 12 до 17 години и нивните родители преку практикување на Теквондо и применување на политиката на ЕУ за ХЕПА и поврзаните придобивки за здравјето и начинот на живот.



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



На што можат да работат родителите?

01

ПРОФЕСИОНАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА

Од каде почнуваме: Родителите одвојуваат време за разговори со своите деца за тоа што е добро, а што лошо, морално и неморално, како и за важните вредности на секој човек и ги охрабруваат да покажуваат добри манири. Тие ги учат да бидат толерантни и да ги почитуваат другите независно од нивните разлики.

Што да подобриме? Важно е да им ги посочуваме секојдневните ситуации и вредности кои се важни; да им го свртиме вниманието кон вредностите кои се почитуваат во општеството, во современиот свет, нагласувајќи го доброто и лошото однесување, манирите и вредностите.

Од каде почнуваме: Важно е да разговараме со децата за придобивките и важноста на доброто образование и воспитување и да ги поддржиме во стекнувањето нови и различни работи и искуства.

Што да подобриме? Родителите треба да разговараат со своите деца за нивните интереси околу идната работа и професија, како тие се вклопуваат со нивниот спортски ангажман, позитивните и негативните аспекти на различните професии и примери од реалниот живот, пренесени од родителите, роднините, тренерите, итн.

02

МОРАЛЕН РАЗВОЈ

Од каде почнуваме: Родителите ги поддржуваат децата, давајќи им насоки како да се справат со различни животни ситуации. Тие ги поттикнуваат децата да ги изразат своите емоции на општествено прифатлив начин. Ги учат како да се однесуваат во ситуации кога едниот човек добива, а другиот губи и како да учат од другите луѓе.

Што да подобриме? Родителите треба да бидат пример за нивните деца. Вашето однесување, реакции и личен пример се поважни од вашите зборови и совети. Примерот на родителите е клучен во развојот на емоционалната интелигенција.

03

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА



04

САМОСТОЈНОСТ

Од каде почнуваме: Децата од генерација 3 се во голема мера независни и имаат стекнато основни животни вештини за грижа за себе, хигиена, вклученост во домашни обврски како чистење и средување. Родителите ги фалат и ги поддржуваат напорите на нивните деца.

Што да подобриме? Има мали разлики во перцепцијата на родителите и децата за вклученоста во домашните обврски. Потребно е младите од генерацијата 3 да помагаат во домаќинството, да имаат свои обврски во семејството, да бидат охрабрувани сами да си го организираат времето итн. и за тоа да бидат пофалени и охрабрани кога ќе успеат. Децата ја ценат својата независност во повисок степен. Поголем акцент треба да се стави на она што тие можат и сакаат, а помал на она што треба и што се очекува да направат.

Од каде почнуваме: Генерацијата 3 е во бурен период од својот живот и се соочува со голем број промени: физички, социјални, емоционални и психички. Тие го бараат сопствениот идентитет и прашуваат: „Кој сум јас?“, „Каде припаѓам?“, „Што сакам да постигнам?“, „Што сум јас и што сакам да бидам?“

Што да подобриме? Негувајте топли и блиски односи со вашите деца, исполнети со разбирање, охрабрување и почит, давање помош, поддршка и совет кога тие ќе го побараат тоа, или кога вие како родител ќе забележите дека имаат потреба.

05

ФОРМИРАЊЕ НА ИДЕНТИТЕТОТ

Анкета

Почитувани родители, ве молиме прочитајте ги овие искази за вас и вашето дете, а потоа забележете колку често тие се појавуваат: 1 = Никогаш; 2 = Ретко; 3 = Понекогаш; 4 = Често; 5 = Секогаш	Пред првиот месец Датум:	По последниот месец Датум:
Моето дете одржува лична хигиена.		
Моето дете покажува добри манири и бонтон.		
Моето дете не консумира нездрава храна и пијалаци.		
Моето дете поминува помалку од 60 минути во разонода со дигитални уреди, следејќи ги правилата за безбедно сурфање на интернет.		
Моето дете си ја пишува домашната задача и си ги спрема лекциите за следниот училишен ден.		
Јас и моето дете разговараме за тоа како поминал неговиот/нејзиниот ден, а исто така и како поминал мојот ден.		
Секоја недела моето дете чита повеќе од 50 страници (дополнителна литература).		
Учествувам на некои од настаните што ги одржува клубот во кој тренира моето дете.		
Со моето дете разговараме за нешто што е актуелно за него/нејзе во училиштето, во спортската сала, неговите/нејзините пријателите или воопшто во животот.		
Со моето дете дознаваме нешто ново еден за друг – што сакаме и што не сакаме, нашите гледишта, за Теквондото, за нешто што се случило во спортската сала итн.		
Моето дете извршува некои домашните обврски.		
Со моето дете разговараме за филмови, песни, Теквондо или за нешто што сме прочитале.		
Моето дете ја чисти и ја средува својата соба.		
Моето дете си го организира денот без потсетување од моја страна.		
Јас и моето дете се забавуваме заедно – гледаме видеа и филмови заедно, се шегуваме, излегуваме надвор, шетаме во природа, играме игри, вежбааме заедно, присуствуваме заедно на настани, слушаме заедно музика која му е омилена на другиот, итн.		
Моето дете добива индивидуални задачи од тренерот.		
Моето дете му помага на клубот преку привлекување на нови лица за тренирање и промовирање на тренинзите по Теквондо.		

Ве молиме, работете со вашето дете на активностите од книгата и помогнете им да освојат повеќе поени, да постигнат и повисоко ниво во спортот кој го тренираат, а со тоа и да освојат повеќе степени во „Теквондо за умот“.

Благодариме за вашето учество. Ви посакуваме успех!





Книга за проектот „Be Value Reload“

Активности и задачи за извршување од лицата кои тренираат

Во рамките на проектот, учесниците треба да извршуваат активности кои може да бидат дневни, неделни и месечни.

За извршување на секоја дневна задача, учесниците добиваат по 1 поен на ден. За успешно извршување на неделните задачи, учесниците добиваат 5 поени неделно за конкретната задача. Активностите кои опфаќаат период од еден месец им носат 30 поени на учесниците.

Задачи кои треба да се извршуваат во домот и во семејството

Овде повторно имаме 3 типа на задачи што треба да се извршат: дневните задачи носат по 3 поени за успешно извршување секој ден; неделните носат максимум 20 поени; извршувањето на задачата која родителот му ја поставува на своето дете во текот на целиот месец носи максимум 50 поени.

СЕ ПОПОЛНУВА ОД РОДИТЕЛИТЕ – Ве молиме вреднувајте ги постигнувањата на Вашето дете за задачите поставени во склоп на книгата. На овој начин, Вие го поддржувате учеството на Вашето дете во проектот. Ви благодариме!

Бонус поени од тренерите

Ова се однесува на задачи чие извршување трае во текот на целиот месец и ги одразува впечатоците на тренерот за работата на спортистот кој е дел од проектот. Овој бонус му носи максимум 100 поени на учесникот кои се дадени од тренерот.

Вкупно поени:

- ✓ 0-300 – нема нов ранг – Твоите поени не се доволни за да добиеш нов ранг во рамки на „Теквондо за умот“. Продолжи да се трудиш секој ден за да успееш! Научи ги напамет задачите и секој ден применувај ги Петте принципи на Теквондото;
- ✓ од 301 до 600 – добива еден нов ранг; Браво! Добиваш нов ранг „Теквондо за умот“. Многу добро ти оди. Продолжи да ги применуваш Петте принципи на Теквондото секој ден!
- ✓ од 601 до 955 – добива два нови ранга. Одлично! Добиваш два нови ранга „Теквондо за умот“! Напорот што го вложуваш докажува дека ги следиш и живееш според Петте принципи на Теквондото и напорно тренираш. Продолжи со добрата работа!

Карти на:

од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Месец:		1ва недела				2ра недела				3та недела				4та недела				5та недела			
1 поен на ден	Набљудување на личната хигиена	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Покажува добри манири и бонтон	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Добра исхрана без консумирање на нездрава храна и пијалаци	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Помалку од 60 минути на ден има забава со дигитални уреди, следејќи ги правилата за безбедно сурфање на интернет	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	
Домашната задача и лекциите се подготвени за следниот училишен ден		Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
Разговор како поминал денот со родителите		Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
5 поени на недела	Прочитани повеќе од 50 страници (дополнителна литература)																				
	Ангажирање за време на тренингот (загревање или индивидуални задачи поставени од тренерот)																				
	Без индивидуални казни за време на тренинг																				
	Само-подобрување во Теквондо преку дополнително вежбање и теорија																				
	Придонес за промоција на Теквондото или клубот, преку социјалните мрежи или на друг начин																				
30 поени на месец	Доби нови информации за живот на твоите родителите (напишете ги накратко, ве молиме)																				
	Подготовка на настан кој го организира клубот (тестирање, тренинг камп, семинар, демонстрација, чистење на салата и сл.)																				
	Привлечен нов член за тренирање																				
	Учество на родител во настан организиран од клубот																				
ВКУПНО ПОЕНИ:																					
		Да биде пополнето од детето																			

3 поени на ден	Наместен кревет, уредна и чиста соба	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Детето помогна во домот со чистење, пазарење и сл.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
20 поени на недела	Разговор на тековна тема за училиштето, за спортската сала, пријатели или животот																				
	Семејна забава - друштвени игри, одење во кино, театар, планини, спорт, итн.																				
	Задача зададена од родителот	50 поени за месец																			
																				
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да се пополни од родителот																			

Поени собрани од Самооценување (од 0 до 300 поени) поени
---	-------------

Поени собрани од Образовната картичка (од 0 до 50 поени) поени /Потпис на наставник/
---	--

Поени собрани од Картичката на родителот (од 0 до 430 поени) поени
---	-------------

Бонус Поени од тренерот (од 0 до 50/100 поени) поени
--	-------------

Вкупно собрани поени

Од 0 до 300 поени: Сегашното вредносно ниво е постигнато Од 301 до 600 поени: Наредното вредносно ниво е постигнато Од 601 до 955 поени: Наредните две вредносни нивоа се постигнати
--

ниво на почеток на месец:	ниво на крај на месец:
---------------------------	------------------------

Тренер:	
Дата	Потпис

Карти на: од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Месец:		1ва недела				2ра недела				3та недела				4та недела				5та недела			
1 поен на ден	Набљудување на личната хигиена	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Покажува добри манири и бонтон	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Добра исхрана без конзумирање на нездрава храна и пијалаци	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Помалку од 60 минути на ден има забава со дигитални уреди, следејќи ги правилата за безбедно сурфање на интернет	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
Домашната задача и лекциите се подготвени за следниот училишен ден	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	
	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	
Разговор како поминал денот со родителите	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	
	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	
5 поени на недела	Прочитани повеќе од 50 страници (дополнителна литература)																				
	Ангажирање за време на тренингот (загревање или индивидуални задачи поставени од тренерот)																				
	Без индивидуални казни за време на тренинг																				
	Само-подобрување во Теквондо преку дополнително вежбање и теорија																				
	Придонес за промоција на Теквондото или клубот, преку социјалните мрежи или на друг начин																				
30 поени на месец	Доби нови информации за живот на твоите родителите (напишете ги накратко, ве молиме)																				
	Подготовка на настан кој го организира клубот (тестирање, тренинг камп, семинар, демонстрација, чистење на салата и сл.)																				
	Привлечен нов член за тренирање																				
	Учество на родител во настан организиран од клубот																				
ВКУПНО ПОЕНИ:						Да биде пополнето од детето															

3 поени на ден	Наместен кревет, уредна и чиста соба	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Детето помогна во домот со чистење, пазарење и сл.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
20 поени на недела	Разговор на тековна тема за училиштето, за спортската сала, пријатели или животот																				
	Семејна забава - друштвени игри, одење во кино, театар, планини, спорт, итн.																				
	Задача зададена од родителот	50 поени за месец																			
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да се пополни од родителот																			

Поени собрани од Самооценување (од 0 до 300 поени) поени
---	-------------

Поени собрани од Образовната картичка (од 0 до 50 поени) поени /Потпис на наставник/
---	--

Поени собрани од Картичката на родителот (од 0 до 430 поени) поени
---	-------------

Бонус Поени од тренерот (од 0 до 50/100 поени) поени
--	-------------

Вкупно собрани поени

Од 0 до 300 поени: Сегашното вредносно ниво е постигнато Од 301 до 600 поени: Наредното вредносно ниво е постигнато Од 601 до 955 поени: Наредните две вредносни нивоа се постигнати
--

ниво на почеток на месец:	ниво на крај на месец:
---------------------------	------------------------

Тренер:	
Дата	Потпис

Карти на: од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Месец:		1ва недела				2ра недела				3та недела				4та недела				5та недела			
1 поен на ден	Набљудување на личната хигиена	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Покажува добри манири и бонтон	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Добра исхрана без консумирање на нездрава храна и пијалаци	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Помалку од 60 минути на ден има забава со дигитални уреди, следејќи ги правилата за безбедно сурфање на интернет	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	
Домашната задача и лекциите се подготвени за следниот училишен ден		Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
Разговор како поминал денот со родителите		Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
5 поени на недела	Прочитани повеќе од 50 страници (дополнителна литература)																				
	Ангажирање за време на тренингот (загревање или индивидуални задачи поставени од тренерот)																				
	Без индивидуални казни за време на тренинг																				
	Само-подобрување во Теквондо преку дополнително вежбање и теорија																				
	Придонес за промоција на Теквондото или клубот, преку социјалните мрежи или на друг начин																				
30 поени на месец	Доби нови информации за живот на твоите родителите (напишете ги накратко, ве молиме)																				
	Подготовка на настан кој го организира клубот (тестирање, тренинг камп, семинар, демонстрација, чистење на салата и сл.)																				
	Привлечен нов член за тренирање																				
	Учество на родител во настан организиран од клубот																				
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да биде пополнето од детето																			
3 поени на ден	Наместен кревет, уредна и чиста соба	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
Детето помогна во домот со чистење, пазарење и сл.		Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
20 поени на недела	Разговор на тековна тема за училиштето, за спортската сала, пријатели или животот																				
	Семејна забава - друштвени игри, одење во кино, театар, планини, спорт, итн.																				
	Задача зададена од родителот	50 поени за месец																			
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да се пополни од родителот																			

Карти на: од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Поени собрани од Самооценување (од 0 до 300 поени) поени
---	-------------

Поени собрани од Образовната картичка (од 0 до 50 поени) поени /Потпис на наставник/
---	--

Поени собрани од Картичката на родителот (од 0 до 430 поени) поени
---	-------------

Бонус Поени од тренерот (од 0 до 50/100 поени) поени
--	-------------

Вкупно собрани поени

Од 0 до 300 поени: Сегашното вредносно ниво е постигнато Од 301 до 600 поени: Наредното вредносно ниво е постигнато Од 601 до 955 поени: Наредните две вредносни нивоа се постигнати
--

ниво на почеток на месец:	ниво на крај на месец:
---------------------------	------------------------

Тренер:	
Дата	Потпис

Карти на: од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Месец:		1ва недела				2ра недела				3та недела				4та недела				5та недела			
1 поен на ден	Набљудување на личната хигиена	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Покажува добри манири и бонтон	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Добра исхрана без консумирање на нездрава храна и пијалаци	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Помалку од 60 минути на ден има забава со дигитални уреди, следејќи ги правилата за безбедно сурфање на интернет	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	
Домашната задача и лекциите се подготвени за следниот училишен ден		Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
Разговор како поминал денот со родителите		Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
5 поени на недела	Прочитани повеќе од 50 страници (дополнителна литература)																				
	Ангажирање за време на тренингот (загревање или индивидуални задачи поставени од тренерот)																				
	Без индивидуални казни за време на тренинг																				
	Само-подобрување во Теквондо преку дополнително вежбање и теорија																				
	Придонес за промоција на Теквондото или клубот, преку социјалните мрежи или на друг начин																				
30 поени на месец	Доби нови информации за живот на твоите родителите (напишете ги накратко, ве молиме)																				
	Подготовка на настан кој го организира клубот (тестирање, тренинг камп, семинар, демонстрација, чистење на салата и сл.)																				
	Привлечен нов член за тренирање																				
	Учество на родител во настан организиран од клубот																				
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да биде пополнето од детето																			
3 поени на ден	Наместен кревет, уредна и чиста соба	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
Детето помогна во домот со чистење, пазарење и сл.		Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
20 поени на недела	Разговор на тековна тема за училиштето, за спортската сала, пријатели или животот																				
	Семејна забава - друштвени игри, одење во кино, театар, планини, спорт, итн.																				
Задача зададена од родителот		50 поени за месец																			
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да се пополни од родителот																			

Карти на: од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Поени собрани од Самооценување (од 0 до 300 поени) поени
---	-------------

Поени собрани од Образовната картичка (од 0 до 50 поени) поени /Потпис на наставник/
---	--

Поени собрани од Картичката на родителот (од 0 до 430 поени) поени
---	-------------

Бонус Поени од тренерот (од 0 до 50/100 поени) поени
--	-------------

Вкупно собрани поени

Од 0 до 300 поени: Сегашното вредносно ниво е постигнато Од 301 до 600 поени: Наредното вредносно ниво е постигнато Од 601 до 955 поени: Наредните две вредносни нивоа се постигнати
--

ниво на почеток на месец:	ниво на крај на месец:
---------------------------	------------------------

Тренер:	
Дата	Потпис

Карти на: од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Месец:		1ва недела				2ра недела				3та недела				4та недела				5та недела			
1 поен на ден	Набљудување на личната хигиена	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Покажува добри манири и бонтон	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Добра исхрана без консумирање на нездрава храна и пијалаци	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Помалку од 60 минути на ден има забава со дигитални уреди, следејќи ги правилата за безбедно сурфање на интернет	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
Домашната задача и лекциите се подготвени за следниот училишен ден	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	
	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	
Разговор како поминал денот со родителите	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	
	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	
5 поени на недела	Прочитани повеќе од 50 страници (дополнителна литература)																				
	Ангажирање за време на тренингот (загревање или индивидуални задачи поставени од тренерот)																				
	Без индивидуални казни за време на тренинг																				
	Само-подобрување во Теквондо преку дополнително вежбање и теорија																				
	Придонес за промоција на Теквондото или клубот, преку социјалните мрежи или на друг начин																				
30 поени на месец	Доби нови информации за живот на твоите родителите (напишете ги накратко, ве молиме)																				
	Подготовка на настан кој го организира клубот (тестирање, тренинг камп, семинар, демонстрација, чистење на салата и сл.)																				
	Привлечен нов член за тренирање																				
	Учество на родител во настан организиран од клубот																				
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да биде пополнето од детето																			
3 поени на ден	Наместен кревет, уредна и чиста соба	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Детето помогна во домот со чистење, пазарење и сл.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
20 поени на недела	Разговор на тековна тема за училиштето, за спортската сала, пријатели или животот																				
	Семејна забава - друштвени игри, одење во кино, театар, планини, спорт, итн.																				
	Задача зададена од родителот	50 поени за месец																			
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да се пополни од родителот																			

Поени собрани од Самооценување (од 0 до 300 поени) поени
---	-------------

Поени собрани од Образовната картичка (од 0 до 50 поени) поени /Потпис на наставник/
---	--

Поени собрани од Картичката на родителот (од 0 до 430 поени) поени
---	-------------

Бонус Поени од тренерот (од 0 до 50/100 поени) поени
--	-------------

Вкупно собрани поени

Од 0 до 300 поени: Сегашното вредносно ниво е постигнато Од 301 до 600 поени: Наредното вредносно ниво е постигнато Од 601 до 955 поени: Наредните две вредносни нивоа се постигнати
--

ниво на почеток на месец:	ниво на крај на месец:
---------------------------	------------------------

Тренер:	
Дата	Потпис

Карти на: од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Месец:		1ва недела				2ра недела				3та недела				4та недела				5та недела			
1 поен на ден	Набљудување на личната хигиена	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Покажува добри манири и бонтон	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Добра исхрана без консумирање на нездрава храна и пијалаци	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Помалку од 60 минути на ден има забава со дигитални уреди, следејќи ги правилата за безбедно сурфање на интернет	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Домашната задача и лекциите се подготвени за следниот училишен ден	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Разговор како поминал денот со родителите	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
5 поени на недела	Прочитани повеќе од 50 страници (дополнителна литература)																				
	Ангажирање за време на тренингот (загревање или индивидуални задачи поставени од тренерот)																				
	Без индивидуални казни за време на тренинг																				
	Само-подобрување во Теквондо преку дополнително вежбање и теорија																				
	Придонес за промоција на Теквондото или клубот, преку социјалните мрежи или на друг начин																				
30 поени на месец	Доби нови информации за живот на твоите родителите (напишете ги накратко, ве молиме)																				
	Подготовка на настан кој го организира клубот (тестирање, тренинг камп, семинар, демонстрација, чистење на салата и сл.)																				
	Привлечен нов член за тренирање																				
	Учество на родител во настан организиран од клубот																				
ВКУПНО ПОЕНИ:		Да биде пополнето од детето																			

3 поени на ден	Наместен кревет, уредна и чиста соба	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
	Детето помогна во домот со чистење, пазарење и сл.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.	Пон.	Втор.	Сре.	Чет.
		Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X	Пет.	Саб.	Нед.	X
20 поени на недела	Разговор на тековна тема за училиштето, за спортската сала, пријатели или животот																				
	Семејна забава - друштвени игри, одење во кино, театар, планини, спорт, итн.																				
	Задача зададена од родителот	50 поени за месец																			
	ВКУПНО ПОЕНИ:	Да се пополни од родителот																			

Поени собрани од Самооценување (од 0 до 300 поени) поени
---	-------------

Поени собрани од Образовната картичка (од 0 до 50 поени) поени /Потпис на наставник/
---	--

Поени собрани од Картичката на родителот (од 0 до 430 поени) поени
---	-------------

Бонус Поени од тренерот (од 0 до 50/100 поени) поени
--	-------------

Вкупно собрани поени

Од 0 до 300 поени: Сегашното вредносно ниво е постигнато
Од 301 до 600 поени: Наредното вредносно ниво е постигнато
Од 601 до 955 поени: Наредните две вредносни нивоа се постигнати

ниво на почеток на месец:	ниво на крај на месец:
---------------------------	------------------------

Тренер:

Дата Потпис

Рангови на: од: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

ПОСТИГНАТИ ВРЕДНОСНИ НИВОА

10то ниво	БЕЛ ПОЈАС	9то ниво
Дата		Дата

8мо ниво	ЖОЛТ ПОЈАС	7мо ниво
Дата		Дата

6то ниво	ЗЕЛЕН ПОЈАС	5то ниво
Дата		Дата

4то ниво	СИН ПОЈАС	3то ниво
Дата		Дата

2ро ниво	ЦРВЕН ПОЈАС	1во ниво
Дата		Дата

ЦРН ПОЈАС								
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
.....



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

Откажување од одговорност: поддршката на Европската комисија за изработка на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува гледиштата само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.



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



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