



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

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



# SISTEM DE BONUSURI PENTRU GENERAȚIA Z

O carte provocatoare pentru sportivi  
și părinții lor





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



**PRENUME:** .....

**NUME DE FAMILIE:** .....

**DATĂ DE NAȘTERE:** .....

**SALĂ:** .....

**ORAȘ:** .....

**ANTRENOR:** .....

**Renunțare la răspundere:** Aprobarea de către Comisia Europeană a acestei publicații nu implică o aprobare a conținutului, care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în această publicație.



### **Dragi sportivi,**

Aveți în mână cartea de competențe a proiectului Be Value Reload. La această pot participa toți tinerii cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani.

Fiecare activitate din carte îți aduce puncte care îți aduc note la minte. Pentru a câștiga, trebuie să treci prin provocări și sarcini și să aplici cele cinci principii ale Taekwondo-ului - curtoazia, integritatea, perseverența, autocontrolul și spiritul indomabil - atât în sala de antrenament, cât și în afara ei.

Această carte te va ajuta, de asemenea, să te înțelegi mai bine cu părinții tăi, să înveți lucruri noi despre tine și despre ei și să descoperi o mulțime de distracții noi alături de coechipierii și familia ta.

Vă dorim succes!

## **În ce constă proiectul Be Value Reload?**

- ✓ Proiectul Be Value Reload vă încurajează să participați la Taekwon-Do și la sport pentru a fi mai sănătoși, mai fericiți și mai de succes.
- ✓ La acestă participă cluburi și organizații sportive din 5 țări - Bulgaria, Grecia, România, Macedonia de Nord și Slovenia.
- ✓ Proiectul va crea o rețea puternică de inițiatori pentru a promova Taekwon-Do și valorile artei noastre marțiale în rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani, precum și sportul în general.
- ✓ Proiectul încurajează activitatea fizică, progresul în Taekwon-Do și te învață cum să faci față provocărilor implicate.

## **Ce vom face în cadrul proiectului?**

- ✓ **Cartea după proiectul Be Value Reload** vă oferă provocări și sarcini pentru fiecare zi, pentru fiecare perioadă a săptămânii și pentru întreaga durată a proiectului. Veți primi puncte pentru fiecare dintre ele.
- ✓ Vei avea acces la o aplicație mobilă în care vei găsi comunicare video în direct pentru antrenamentele online, o bibliotecă în care antrenorii tăi vor încărca informații despre auto-exerciții și un loc în care poți încărca videoclipuri cu provocările pe care le-ai finalizat și care au fost stabilite de antrenorii tăi.
- ✓ Vei putea face schimb de experiență dacă te vei număra printre cei selectați pentru a lua parte, alături de colegii tăi, la un eveniment sportiv de anvergură în august 2022, pe coasta bulgară a Mării Negre, la care vor lua parte 260 de participanți cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani.





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



## Sfaturi și trucuri pentru a câștiga mai multe puncte

- ✓ Lucrează după carte în fiecare zi și îndeplinește provocările și sarcinile din ea
- ✓ Cere ajutorul antrenorului și părinților tăi atunci când ceva nu este clar sau te face să te simți inconfortabil
- ✓ Vorbește mai des cu părinții tăi - pune-le întrebări, sugerează-le modalități de a vă distra împreună, spune-le ce ți-a plăcut la antrenament. Provoacă-te pe tine și pe ei să vorbiți despre mai multe lucruri decât „Cum a fost azi la școală?”.
- ✓ Arată-le părinților tăi că te-ai maturizat făcând ceva pentru familia ta în fiecare zi - de exemplu, ajutând în casă, învățând să-ți speli singur hainele de antrenament etc.
- ✓ Fii mai independent în fiecare zi - trezește-te singur dimineața cu alarma de pe telefon, fii responsabil de propriul program, de echipa ta de antrenament etc.
- ✓ Provoacă-te pe tine însuși, pe colegii tăi de echipă și familia ta să găsești mai multă distracție în afara internetului
- ✓ Antrenează-te în mod regulat urmând principiile Taekwon-Do și ale altor sporturi.  
Vă dorim succes!

### Dragi părinți,

Această carte este rezultatul unui studiu preliminar realizat pe tema valorilor, a utilizării internetului și a relațiilor dintre părinți și copiii din Generația Z cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani care se antrenează în taekwondo. Vă va ajuta să consolidați relațiile cu copiii dumneavoastră, să le dezvoltați inteligența emoțională, autonomia și valorile morale, să-i ajutați să-și formeze identitatea și să-și descopere vocația profesională. Aceste activități sunt realizabile printr-o comunicare semnificativă și prin activități pe care le faceți împreună cu copiii dumneavoastră offline. Și nu în ultimul rând, colaboratorii dumneavoastră în aceste sarcini vor fi antrenorii de Taekwon-Do care promovează activitatea fizică ce întărește sănătatea fizică și bunăstarea mentală a copiilor pe care îi antrenează.

## Obiectivul proiectului

Încurajarea participării la sport și activitate fizică a adolescenților din Generația Z cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani, în conformitate cu Recomandarea Consiliului UE privind promovarea activității fizice pentru îmbunătățirea sănătății (PAFÎS) și cu Orientările UE privind activitatea fizică.

## Obiective specifice (OS)

**OS 1:** Stabilirea unei abordări inovatoare de parteneriat multidimensional pentru a implica adolescenții din generația Z cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani în sport, în contextul politicii UE de îmbunătățire a sănătății și a activității fizice.





**OS 2:** Crearea unei rețele europene de ambasadori pentru a promova Taekwondo în rândul adolescenților ca o formă benefică de activitate fizică care îmbunătățește sănătatea - proiectul va crea o rețea europeană puternică de ambasadori pentru a promova Taekwondo ca sport și valorile sale în rândul adolescenților. De asemenea, va încuraja sinergiile cu și între politicile locale, regionale, naționale și internaționale pentru a promova sportul și activitatea fizică și pentru a aborda provocările legate de sport.

## Rezultate inovative

Sistemul de bonusuri al proiectului BeValue Reload din cadrul proiectului va permite adolescenților din Generația Z, cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani, să fie evaluați de fiecare dată când demonstrează calități cheie în taekwondo - de exemplu, respect, responsabilitate, autocontrol, auto-ajutorare - pentru a crește frecvența activității lor fizice și pentru a-și îmbunătăți rezultatele la performanță.

Aplicația ICT multiplatformă (ICT Multiplatform Application) pentru utilizarea inovatoare a tehnologiilor digitale în sport și AFÎS. Acesta va fi în concordanță cu ciclul de viață specific al adolescenților din generația Z. Cu comunicare video în direct pentru trainingurile online și o bibliotecă pentru antrenori, care permite acestora să încarce informații despre progresul participanților și să le monitorizeze în timp real. Prin intermediul aplicației, părinții vor lucra cu copiii lor pentru a dobândi o cultură durabilă a activității fizice.

Două cursuri de formare interactive continue vor fi dezvoltate și livrate pentru adolescenții din generația Z cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani.

La finalul proiectului, se va organiza un eveniment sportiv multiplicator pentru 260 de participanți pentru a sărbători/celebra realizările și a promova AFÎS.

## Parteneri

Clubul central de Taekwon-Do al Poliției, Bulgaria - Coordonator;  
Colegiul profesional privat de sport, Bulgaria  
Clubul de Taekwon-Do Achac, Slovenia  
Clubul sportiv A.K. Aristotelis, Grecia  
Federația Română de Taekwon-Do ITF  
Universitatea "Gotse Delchev", Shtip, Macedonia de Nord

Proiectul contribuie la îmbunătățirea relației dintre adolescenții din Generația Z, cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani, și părinții lor, prin practicarea Taekwondo și prin punerea în aplicare a politicii AFÎS a UE și a beneficiilor asociate acesteia în ceea ce privește sănătatea și stilul de viață



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



## La ce pot lucra părinții?

# 01

## ORIENTARE PROFESIONALĂ

**Pe ce ne bazăm:** Părinții își fac timp să le vorbească copiilor lor despre ceea ce este bun și rău, moral și imoral, despre valorile importante ale fiecărei persoane și îi încurajează să dea dovadă de bune maniere. Aceștia îi învață să fie toleranți și respectuoși față de ceilalți, indiferent de diferențele dintre ei.

**Ce trebuie să îmbunătățim?** Să le evidențieze situațiile de zi cu zi și valorile care sunt importante; să le atragă atenția asupra valorilor care sunt respectate în societate în lumea modernă, subliniind comportamentul bun și rău, manierele și valorile.

**Pe ce ne bazăm:** Este important să discutăm cu copiii despre beneficiile și importanța unei educații și a unei educații bune și să îi sprijinim să încerce lucruri noi și diferite.

**Ce trebuie să îmbunătățim?** Părinții trebuie să discute cu copiii lor despre interesele lor pentru viitoarele locuri de muncă și profesii, despre modul în care acestea se potrivesc cu implicarea lor în sport, despre aspectele pozitive și negative ale diferitelor profesii și despre exemple din viața reală oferite de părinți, rude, antrenori etc.

# 02

## DEZVOLTARE MORALĂ

**Pe ce ne bazăm:** Părinții îi sprijină pe copii oferindu-le îndrumări despre cum să facă față diferitelor situații de viață. Aceștia îi încurajează pe copii să își exprime emoțiile într-un mod acceptabil din punct de vedere social. Aceștia îi învață cum să se comporte în situații în care o persoană câștigă și cealaltă pierde și cum să învețe de la ceilalți oameni.

**Ce trebuie să îmbunătățim?** Părinții trebuie să fie modele de urmat pentru copiii lor. Comportamentul, reacțiile și exemplul tău personal sunt mai importante decât cuvintele și sfaturile tale. Exemplul părinților este esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale.

# 03

## INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ



# 04

## AUTONOMIE

**Pe ce ne bazăm:** Generația Z se află într-un moment tumultuos al vieții sale și se confruntă cu o serie de schimbări: fizice, sociale, emoționale și mentale. Își caută propria identitate și se întreabă: „Cine sunt eu?”, „Care este locul meu?”, „Ce vreau să realizez?”, „Ce sunt și ce vreau să fiu?”.

**Ce trebuie să îmbunătățim?** Încurajați o relație caldă și apropiată cu copiii dumneavoastră, o relație plină de înțelegere, încurajare și respect, oferind ajutor, sprijin și sfaturi atunci când aceștia le solicită sau când părintele observă că au nevoie de ele.

**Pe ce ne bazăm:** Copiii din generația Z sunt acum destul de independenți și au abilități de bază de viață, cum ar fi îngrijirea de sine, igiena, treburile casnice, cum ar fi curățenia și curățenia. Părinții laudă și susțin eforturile copiilor lor.

**Ce trebuie să îmbunătățim?** Există diferențe ușoare în ceea ce privește percepția părinților și a copiilor privind implicarea în treburile casnice. Adolescenții din generația Z trebuie să ajute mai mult în gospodărie, să aibă propriile treburi în familie, să fie încurajați să își organizeze propriul timp etc. și, în plus, să fie lăudați și încurajați atunci când o fac.

Copiii își prețuiesc mai mult independența. Trebuie să se pună mai mult accent pe ceea ce pot și doresc și mai puțin pe ceea ce ar trebui și se așteaptă de la ei să facă.

# 05

## FORMAREA IDENTITĂȚII



## Studiu

Dragi părinți, vă rugăm să citiți aceste afirmații pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră și apoi să notați cât de des apar: 1 = Niciodată; 2 = Rareori; 3 = Uneori; 4 = Deseori; 5 = Întotdeauna	Înainte de prima lună Data: .....	După ultima lună Data: .....
Copilul meu respectă igiena personală.		
Copilul meu dă dovadă de bune maniere și etichetă.		
Copilul meu nu consumă alimente și băuturi nocive.		
Copilul meu petrece mai puțin de 60 de minute în care se distrează cu dispozitivele digitale, respectând regulile de navigare sigură pe internet.		
Copilul meu își scrie temele și își pregătește lecțiile pentru a doua zi de școală.		
Eu și copilul meu discutăm despre cum a fost ziua lui și cum a fost a mea.		
În fiecare săptămână, copilul meu citește mai mult de 50 de pagini dintr-o carte (lectură suplimentară).		
Particip la unele dintre evenimentele organizate de clubul la care se antrenează copilul meu.		
Eu și copilul meu discutăm despre ceva important pentru el/ea la școală, la sala de sport, despre prieteni sau despre viață în general.		
Eu și copilul meu învățăm ceva nou - ce ne place și ce nu ne place, ce crede fiecare dintre noi despre ceva ce se întâmplă, despre tae kwon do, despre experiențele din sala de sport etc.		
Copilul meu participă la treburile casnice.		
Eu și copilul meu vorbim despre filme, cântece, taekwon-do sau despre ceva ce am citit.		
Copilul meu face curățenie și își scutură camera.		
Copilul meu își organizează ziua fără ca eu să-i reamintesc nimic.		
Copilul meu și cu mine ne distrăm împreună în timpul săptămânii - ne uităm la videoclipuri, filme, glumim, ieșim afară, ne plimbăm în natură, ne jucăm jocuri, facem sport împreună, participăm împreună la evenimente, ascultăm împreună muzica preferată a celuilalt, etc.		
Copilul meu primește sarcini individuale de la antrenor.		
Copilul meu ajută clubul prin atragerea de noi cursanți și prin promovarea antrenamentului de taekwon-do.		

Vă rugăm să lucrați cu copiii dvs. pe caiet și să-i ajutați să câștige mai multe puncte și note la „Taekwon-Do pentru minte“.

Vă mulțumim pentru participare și mult succes!





## Carte după proiectul „Be Value Reload“

### Activități și sarcini care trebuie îndeplinite de către sportivi

Activitățile pe care participanții la proiect vor trebui să le îndeplinească sunt zilnice, săptămânale și lunare - în cadrul proiectului.

Participanții primesc câte un punct pe zi pentru fiecare sarcină zilnică îndeplinită. Pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor săptămânale, participanții primesc 5 puncte pe săptămână pentru sarcina respectivă. Activitățile care acoperă o perioadă de o lună aduc participanților 30 de puncte fiecare.

### Sarcini dedicate casei și familiei

Și în acest caz, există 3 tipuri de sarcini de îndeplinit: sarcinile zilnice primesc 3 puncte dacă sunt îndeplinite cu succes în fiecare zi; sarcinile săptămânale primesc maximum 20 de puncte; și o sarcină pe care un părinte o stabilește pentru copilul său pe parcursul lunii primește maximum 50 de puncte.

**SE COMPLETEAZĂ DE CĂTRE PĂRINȚI** – Vă rugăm să marcați îndeplinirea de către copilul dumneavoastră a sarcinilor lăsate mai jos. În acest fel, sprijiniți participarea copilului dumneavoastră la proiect. Vă mulțumim!

### Puncte bonus pentru antrenori

Aceasta este o sarcină care durează toată luna și reflectă impresiile formatorului (și ale profesorului) cu privire la performanța stagiarului. Acest bonus îi aduce participantului un maxim de 100 de puncte acordate de formator sau împărțite la 50 de puncte de la formator și 50 de puncte de la profesorul școlii.

### Număr total de puncte:

- ✓ 0-300 - fără grad nou - Punctele tale nu sunt suficiente pentru a obține un nou grad „Taekwon-Do pentru minte“. Continuați să încercați în fiecare zi să reușiți! Învățați pe de rost și aplicați zilnic cele cinci principii ale Taekwon-Do;
- ✓ de la 301 la 600 - primește o nouă notă; - Bravo! Veți obține o nouă diplomă „Taekwon-Do pentru minte“. Vă descurcați foarte bine. Continuați să aplicați cele Cinci principii ale Taekwondo-ului în fiecare zi!
- ✓ De la 601 la 955 - primește două note noi. - Grozav! Primești două noi grade „Taekwon-Do pentru minte“! Efortul pe care îl depuneți dovedește că urmați și trăiți cele cinci principii ale Taekwondo-ului și că vă antrenați din greu. Țineți-o tot așa!

Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

Lună:		Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4	Săptămâna 5
câte 1 punct pe zi	Respectarea igienei personale	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Demonstrare de bune maniere și etichetă	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Nutriție bună fără a consuma alimente și băuturi dăunătoare	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Mai puțin de 60 de minute de divertisment cu dispozitive digitale, respectând regulile de navigare sigură pe internet	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Teme scrise pentru acasă și pregătirea pentru următoarea zi de școală	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Rezumat al zilei cu părinții	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	câte 5 puncte pe săptămână	Citire de mai mult de 50 de pagini dintr-o carte (lectură suplimentară)				
Angajamentul în timpul antrenamentului (preantrenament sau sarcină individuală stabilită de antrenor).						
Nicio sancțiune individuală în timpul antrenamentelor.						
Autoperfecționarea în Taekwon-Do prin pregătire suplimentară și teorie.						
Contribuire la promovarea Taekwon-Do sau a clubului, prin intermediul rețelelor de socializare sau prin alte mijloace.						
câte 30 de puncte pe lună	Informații noi primite de la părinți despre viața lor. (Scrieți-le în câteva cuvinte).					
	Participarea la evenimentele clubului (examen, tabără, seminar, demonstrație, curățenie în sală, etc.)					
	Un nou antrenor a fost adus la club.					
	Participarea părinților la un eveniment al clubului.					
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către copil				
câte 3 puncte pe zi	Pat aranjat, cameră ordonată și curată.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Ajutor la curățenie, la cumpărături sau la orice altceva în gospodărie.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
câte 20 de puncte pe săptămână	O conversație despre un subiect actual și important pentru școală, sală, prieteni sau viață în general.					
	Distracție în familie - jocuri de societate, mers la cinema, la teatru, la munte, sport sau altele.					
	Sarcină stabilită de un părinte: .....	câte 50 de puncte pe lună				
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către părinte				



Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

Puncte colectate de la <b>autoevaluare</b> (de la 0 până la 300 de puncte)	..... puncte
--	--------------

Puncte colectate de la <b>Carte de educație</b> (de la 0 până la 50 de puncte)	..... puncte ..... /Semnătura profesorului/
--	--

Puncte colectate de la <b>Carte parentală</b> (de la 0 până la 430 de puncte)	..... puncte
---	--------------

<b>Bonus - puncte de antrenament</b> (od 0 do 50/100 točk)	..... puncte
---	--------------

<b>Total puncte colectate: .....</b>
--------------------------------------

de la 0 până la 300 de puncte - apără gradul actual în valori de la 301 până la 600 de puncte - apără gradul următor în valori de la 601 până la 955 de puncte - apără următoarele două grade în valori
---

grad la începutul lunii:	grad după sfârșitul lunii:
--------------------------	----------------------------

Antrenor: .....	
dată: .....	semnătură: .....

Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

Lună:		Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4	Săptămâna 5
câte 1 punct pe zi	Respectarea igienei personale	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Demonstrare de bune maniere și etichetă	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Nutriție bună fără a consuma alimente și băuturi dăunătoare	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Mai puțin de 60 de minute de divertisment cu dispozitive digitale, respectând regulile de navigare sigură pe internet	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Teme scrise pentru acasă și pregătirea pentru următoarea zi de școală	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Rezumat al zilei cu părinții	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
câte 5 puncte pe săptămână	Citire de mai mult de 50 de pagini dintr-o carte (lectură suplimentară)					
	Angajamentul în timpul antrenamentului (preantrenament sau sarcină individuală stabilită de antrenor).					
	Nicio sancțiune individuală în timpul antrenamentelor.					
	Autoperfecționarea în Taekwon-Do prin pregătire suplimentară și teorie.					
	Contribuire la promovarea Taekwon-Do sau a clubului, prin intermediul rețelelor de socializare sau prin alte mijloace.					
câte 30 de puncte pe lună	Informații noi primite de la părinți despre viața lor. (Scrieți-le în câteva cuvinte).					
	Participarea la evenimentele clubului (examen, tabără, seminar, demonstrație, curățenie în sală, etc.)					
	Un nou antrenor a fost adus la club.					
	Participarea părinților la un eveniment al clubului.					
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către copil				

câte 3 puncte pe zi	Pat aranjat, cameră ordonată și curată.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Ajutor la curățenie, la cumpărături sau la orice altceva în gospodărie.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
câte 20 de puncte pe săptămână	O conversație despre un subiect actual și important pentru școală, sală, prieteni sau viață în general.					
	Distracție în familie - jocuri de societate, mers la cinema, la teatru, la munte, sport sau altele.					
	Sarcină stabilită de un părinte: .....	câte 50 de puncte pe lună				
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către părinte				

Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

Puncte colectate de la <b>autoevaluare</b> (de la 0 până la 300 de puncte)	..... puncte
--	--------------

Puncte colectate de la <b>Carte de educație</b> (de la 0 până la 50 de puncte)	..... puncte ..... /Semnătura profesorului/
--	--

Puncte colectate de la <b>Carte parentală</b> (de la 0 până la 430 de puncte)	..... puncte
---	--------------

<b>Bonus - puncte de antrenament</b> (od 0 do 50/100 točk)	..... puncte
---	--------------

<b>Total puncte colectate:</b> .....
--------------------------------------

de la 0 până la 300 de puncte - apără gradul actual în valori de la 301 până la 600 de puncte - apără gradul următor în valori de la 601 până la 955 de puncte - apără următoarele două grade în valori
---

grad la începutul lunii:	grad după sfârșitul lunii:
--------------------------	----------------------------

Antrenor: .....	
dată: .....	semnătură: .....



Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

Lună:		Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4	Săptămâna 5
câte 1 punct pe zi	Respectarea igienei personale	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Demonstrare de bune maniere și etichetă	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Nutriție bună fără a consuma alimente și băuturi dăunătoare	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Mai puțin de 60 de minute de divertisment cu dispozitive digitale, respectând regulile de navigare sigură pe internet	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Teme scrise pentru acasă și pregătirea pentru următoarea zi de școală	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Rezumat al zilei cu părinții	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
câte 5 puncte pe săptămână	Citire de mai mult de 50 de pagini dintr-o carte (lectură suplimentară)					
	Angajamentul în timpul antrenamentului (preantrenament sau sarcină individuală stabilită de antrenor).					
	Nicio sancțiune individuală în timpul antrenamentelor.					
	Autoperfecționarea în Taekwon-Do prin pregătire suplimentară și teorie.					
	Contribuire la promovarea Taekwon-Do sau a clubului, prin intermediul rețelelor de socializare sau prin alte mijloace.					
câte 30 de puncte pe lună	Informații noi primite de la părinți despre viața lor. (Scrieți-le în câteva cuvinte).					
	Participarea la evenimentele clubului (examen, tabără, seminar, demonstrație, curățenie în sală, etc.)					
	Un nou antrenor a fost adus la club.					
	Participarea părinților la un eveniment al clubului.					
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către copil				
câte 3 puncte pe zi	Pat aranjat, cameră ordonată și curată.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Ajutor la curățenie, la cumpărături sau la orice altceva în gospodărie.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
câte 20 de puncte pe săptămână	O conversație despre un subiect actual și important pentru școală, sală, prieteni sau viață în general.					
	Distracție în familie - jocuri de societate, mers la cinema, la teatru, la munte, sport sau altele.					
	Sarcină stabilită de un părinte: .....	câte 50 de puncte pe lună				
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către părinte				

Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

Puncte colectate de la <b>autoevaluare</b> (de la 0 până la 300 de puncte)	..... puncte
--	--------------

Puncte colectate de la <b>Carte de educație</b> (de la 0 până la 50 de puncte)	..... puncte ..... /Semnătura profesorului/
--	--

Puncte colectate de la <b>Carte parentală</b> (de la 0 până la 430 de puncte)	..... puncte
---	--------------

<b>Bonus - puncte de antrenament</b> (od 0 do 50/100 točk)	..... puncte
---	--------------

<b>Total puncte colectate:</b> .....
--------------------------------------

de la 0 până la 300 de puncte - apără gradul actual în valori de la 301 până la 600 de puncte - apără gradul următor în valori de la 601 până la 955 de puncte - apără următoarele două grade în valori
---

grad la începutul lunii:	grad după sfârșitul lunii:
--------------------------	----------------------------

Antrenor: .....	
dată: .....	semnătură: .....

Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

Lună:		Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4	Săptămâna 5
câte 1 punct pe zi	Respectarea igienei personale	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Demonstrare de bune maniere și etichetă	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Nutriție bună fără a consuma alimente și băuturi dăunătoare	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Mai puțin de 60 de minute de divertisment cu dispozitive digitale, respectând regulile de navigare sigură pe internet	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Teme scrise pentru acasă și pregătirea pentru următoarea zi de școală	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Rezumat al zilei cu părinții	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	câte 5 puncte pe săptămână	Citire de mai mult de 50 de pagini dintr-o carte (lectură suplimentară)				
Angajamentul în timpul antrenamentului (preantrenament sau sarcină individuală stabilită de antrenor).						
Nicio sancțiune individuală în timpul antrenamentelor.						
Autoperfecționarea în Taekwon-Do prin pregătire suplimentară și teorie.						
Contribuire la promovarea Taekwon-Do sau a clubului, prin intermediul rețelelor de socializare sau prin alte mijloace.						
câte 30 de puncte pe lună	Informații noi primite de la părinți despre viața lor. (Scrieți-le în câteva cuvinte).					
	Participarea la evenimentele clubului (examen, tabără, seminar, demonstrație, curățenie în sală, etc.)					
	Un nou antrenor a fost adus la club.					
	Participarea părinților la un eveniment al clubului.					
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către copil				
câte 3 puncte pe zi	Pat aranjat, cameră ordonată și curată.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Ajutor la curățenie, la cumpărături sau la orice altceva în gospodărie.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
câte 20 de puncte pe săptămână	O conversație despre un subiect actual și important pentru școală, sală, prieteni sau viață în general.					
	Distracție în familie - jocuri de societate, mers la cinema, la teatru, la munte, sport sau altele.					
	Sarcină stabilită de un părinte: .....	câte 50 de puncte pe lună				
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către părinte				

Puncte colectate de la <b>autoevaluare</b> (de la 0 până la 300 de puncte)	..... puncte
--	--------------

Puncte colectate de la <b>Carte de educație</b> (de la 0 până la 50 de puncte)	..... puncte ..... /Semnătura profesorului/
--	--

Puncte colectate de la <b>Carte parentală</b> (de la 0 până la 430 de puncte)	..... puncte
---	--------------

<b>Bonus - puncte de antrenament</b> (od 0 do 50/100 točk)	..... puncte
---	--------------

<b>Total puncte colectate:</b> .....
--------------------------------------

de la 0 până la 300 de puncte - apără gradul actual în valori de la 301 până la 600 de puncte - apără gradul următor în valori de la 601 până la 955 de puncte - apără următoarele două grade în valori
---

grad la începutul lunii:	grad după sfârșitul lunii:
--------------------------	----------------------------

Antrenor: .....	
dată: .....	semnătură: .....

Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

lună:		Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4	Săptămâna 5
câte 1 punct pe zi	Respectarea igienei personale	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Demonstrare de bune maniere și etichetă	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Nutriție bună fără a consuma alimente și băuturi dăunătoare	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Mai puțin de 60 de minute de divertisment cu dispozitive digitale, respectând regulile de navigare sigură pe internet	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Teme scrise pentru acasă și pregătirea pentru următoarea zi de școală	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Rezumat al zilei cu părinții	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
câte 5 puncte pe săptămână	Citire de mai mult de 50 de pagini dintr-o carte (lectură suplimentară)					
	Angajamentul în timpul antrenamentului (preantrenament sau sarcină individuală stabilită de antrenor).					
	Nicio sancțiune individuală în timpul antrenamentelor.					
	Autoperfecționarea în Taekwon-Do prin pregătire suplimentară și teorie.					
	Contribuire la promovarea Taekwon-Do sau a clubului, prin intermediul rețelelor de socializare sau prin alte mijloace.					
câte 30 de puncte pe lună	Informații noi primite de la părinți despre viața lor. (Scrieți-le în câteva cuvinte).					
	Participarea la evenimentele clubului (examen, tabără, seminar, demonstrație, curățenie în sală, etc.)					
	Un nou antrenor a fost adus la club.					
	Participarea părinților la un eveniment al clubului.					
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către copil				
câte 3 puncte pe zi	Pat aranjat, cameră ordonată și curată.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
	Ajutor la curățenie, la cumpărături sau la orice altceva în gospodărie.	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X	in mt mr ji pt sb nd X
câte 20 de puncte pe săptămână	O conversație despre un subiect actual și important pentru școală, sală, prieteni sau viață în general.					
	Distracție în familie - jocuri de societate, mers la cinema, la teatru, la munte, sport sau altele.					
	Sarcină stabilită de un părinte: .....	câte 50 de puncte pe lună				
<b>TOTAL PUNCTE:</b>		Se completează de către părinte				



Cărțile lui: .....

din: ROMANIA

Puncte colectate de la <b>autoevaluare</b> (de la 0 până la 300 de puncte)	..... puncte
--	--------------

Puncte colectate de la <b>Carte de educație</b> (de la 0 până la 50 de puncte)	..... puncte ..... /Semnătura profesorului/
--	--

Puncte colectate de la <b>Carte parentală</b> (de la 0 până la 430 de puncte)	..... puncte
---	--------------

<b>Bonus - puncte de antrenament</b> (od 0 do 50/100 točk)	..... puncte
---	--------------

<b>Total puncte colectate:</b> .....
--------------------------------------

de la 0 până la 300 de puncte - apără gradul actual în valori de la 301 până la 600 de puncte - apără gradul următor în valori de la 601 până la 955 de puncte - apără următoarele două grade în valori
---

grad la începutul lunii:	grad după sfârșitul lunii:
--------------------------	----------------------------

Antrenor: .....	
dată: .....	semnătură: .....

din: ROMANIA

Lună:		Săptămâna 1				Săptămâna 2				Săptămâna 3				Săptămâna 4				Săptămâna 5			
câte 1 punct pe zi	Respectarea igienei personale	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji
		pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X
	Demonstrare de bune maniere și etichetă	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji
		pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X
	Nutriție bună fără a consuma alimente și băuturi dăunătoare	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji
		pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X
Mai puțin de 60 de minute de divertisment cu dispozitive digitale, respectând regulile de navigare sigură pe internet	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	
		pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X
Teme scrise pentru acasă și pregătirea pentru următoarea zi de școală	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	
		pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X
Rezumat al zilei cu părinții	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	
		pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X
câte 5 puncte pe săptămână	Citire de mai mult de 50 de pagini dintr-o carte (lectură suplimentară)																				
	Angajamentul în timpul antrenamentului (preantrenament sau sarcină individuală stabilită de antrenor).																				
	Nicio sancțiune individuală în timpul antrenamentelor.																				
	Autoperfecționarea în Taekwon-Do prin pregătire suplimentară și teorie.																				
	Contribuire la promovarea Taekwon-Do sau a clubului, prin intermediul rețelelor de socializare sau prin alte mijloace.																				
câte 30 de puncte pe lună	Informații noi primite de la părinți despre viața lor. (Scrieți-le în câteva cuvinte).																				
	Participarea la evenimentele clubului (examen, tabără, seminar, demonstrație, curățenie în sală, etc.)																				
	Un nou antrenor a fost adus la club.																				
	Participarea părinților la un eveniment al clubului.																				
TOTAL PUNCTE:		Se completează de către copil																			
câte 3 puncte pe zi	Pat aranjat, cameră ordonată și curată.	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji
		pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X
	Ajutor la curățenie, la cumpărături sau la orice altceva în gospodărie.	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji	in	mt	mr	ji
		pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X	pt	sb	nd	X
câte 20 de puncte pe săptămână	O conversație despre un subiect actual și important pentru școală, sală, prieteni sau viață în general.																				
	Distracție în familie - jocuri de societate, mers la cinema, la teatru, la munte, sport sau altele.																				
	Sarcină stabilită de un părinte: .....	câte 50 de puncte pe lună																			
TOTAL PUNCTE:		Se completează de către părinte																			

Puncte colectate de la <b>autoevaluare</b> (de la 0 până la 300 de puncte)	..... puncte
--	--------------

Puncte colectate de la <b>Carte de educație</b> (de la 0 până la 50 de puncte)	..... puncte ..... /Semnătura profesorului/
--	--

Puncte colectate de la <b>Carte parentală</b> (de la 0 până la 430 de puncte)	..... puncte
---	--------------

<b>Bonus - puncte de antrenament</b> (od 0 do 50/100 točk)	..... puncte
---	--------------

<b>Total puncte colectate:</b> .....
--------------------------------------

de la 0 până la 300 de puncte - apără gradul actual în valori de la 301 până la 600 de puncte - apără gradul următor în valori de la 601 până la 955 de puncte - apără următoarele două grade în valori
---

grad la începutul lunii:	grad după sfârșitul lunii:
--------------------------	----------------------------

Antrenor: .....	
dată: .....	semnătură: .....



Gradele lui: .....

din: ROMANIA

## GRADE APĂRATE ÎN VALORI

Gradul 10	CENTURĂ ALBĂ	Gradul 9
dată: .....		dată: .....

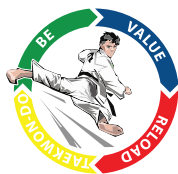
Gradul 8	CENTURĂ GALBENĂ	Gradul 7
dată: .....		dată: .....

Gradul 6	CENTURĂ VERDE	Gradul 5
dată: .....		dată: .....

Gradul 4	CENTURĂ ALBĂSTRĂ	Gradul 3
dată: .....		dată: .....

Gradul 2	CENTURĂ ROȘIE	Gradul 1
dată: .....		dată: .....

CENTURĂ NEAGRĂ								
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....



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

**Renunțare la răspundere:** Aprobarea de către Comisia Europeană a acestei publicații nu implică o aprobare a conținutului, care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în această publicație.





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



[www.bevaluer.com](http://www.bevaluer.com)  
[www.cptk.com/bvr](http://www.cptk.com/bvr)