



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

Taekwon-Do for the mind "Get black belt in Values"
Project number: 603016-EPP-1-2018-1-BG-SPO-SSCP



**BIBΛΙΑΡΙΟ ΜΕ ΚΑΡΤΕΣ-BONUS
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ**





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

Taekwon-Do
For the mind:
Get a **Black belt** in Values

ΟΝΟΜΑ:

ΕΠΙΘΕΤΟ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ:

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ:



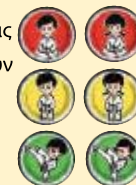
Πληροφορίες:

"Στο πίσω μέρος της σελίδας, θα βρείτε ένα ερωτηματολόγιο για τους γονείς για την παρακολούθηση του αποτελέσματος του συστήματος "Καρτες Μπονους". Πρέπει να συμπληρωθεί από τον πρώτο μήνα από τον οποίο θα αρχίσει ο συμμετέχων να μαζεύει πόντους, και στο τέλος του έκτου μήνα. Ολόκληρο το φύλλο κόβεται από τη διακεκομμένη γραμμή και το δίνετε στον προπονητή."

"Σύστημα χαρακτήρων καρτών μπονους

Το σύστημα αυτό επιτρέπει στα παιδιά να συμμετέχουν σε ένα καινοτόμο σχέδιο, μαζεύοντας πόντους αποδεικνύοντας τις αξίες που διδάσκονται στο Taekwon do όπως ο σεβασμός, η αλληλεγγύη, ταπεινότητα, αυτοσυγκράτηση, αμοιβαιότητα, υπευθυνότητα και όχι βία. "

Α. Κάρτα Χαρακτήρων - Τα παιδιά ελέγχουν τον εαυτό τους κάθε φορά που κάνουν τις εργασίες τους χωρίς να τους το υπενθυμίζουν οι μεγάλοι. Αυτοαξιολογούνται και βάζουν 1 (έναν) πόντο κάθε μέρα σε κάθε εργασία που ολοκληρώνουν. Στο τέλος του μήνα οι πόντοι που έχουν μαζευτεί συνοψίζονται και το παιδί χρωματίζει έναν από τους χαρακτήρες ανάλογα με τους πόντους που έχει συλλέξει.



Β. Κάρτα Ικανότητας Ανάγνωσης - Τα παιδιά σημειώνουν καθημερινά όταν έχουν διαβάσει περισσότερες από 20 σελίδες ενός βιβλίου.

Για κάθε μέρα που ολοκληρώνουν την εργασία, τα παιδιά σημειώνουν 2 (δύο) πόντους, και στο τέλος του μήνα συμψηφίζονται οι πόντοι που έχουν συλλεχθεί.

Γ. Κάρτα γονέα - Εδώ οι γονείς σημειώνουν και αξιολογούν κάτι θετικό που έκανε το παιδί. Για κάθε μέρα που το παιδί κάνει κάτι αξιόλογο από την λίστα ο γονέας τον επιβραβεύει βάζοντάς του 3 (τρεις) πόντους. Στο τέλος του μήνα συμψηφίζονται οι πόντοι που έχουν συλλεχθεί.

Το σύνολο των πόντων των τριών καρτών, καταγράφονται από τους γονείς στο πίσω μέρος της κάρτας, κάθε μήνα και η κάρτα δίνεται στον προπονητή για έλεγχο στο ξεκίνημα του καινούριου μήνα.

Μπονους Πόντοι προπονητή - Ανάλογα με το πόσο τακτικός ήταν ο συμμετέχων στο γυμναστήριο, και το αν τήρησε τις αρχές και τις ηθικές αξίες της πολεμικής τέχνης Taekwon-do, ο προπονητής μπορεί να του δώσει μέχρι και πάνω από 50 (πενήντα) πόντους.

Σύμφωνα με το άρθροισμα των πόντων από τις 3 κάρτες, τους μπονους πόντους του προπονητή και το χρωματισμένο (χαρακτήρα) ο συμμετέχων μπορεί να κρατήσει τον βαθμό του, η να προαχθεί κατά έναν ή δύο βαθμούς στις αξίες. Μετά τον έλεγχο και την συνάρθρωση των πόντων ο προπονητής καταγράφει την προαγωγή βαθμού, την ημερομηνία που ολοκληρώθηκε, και υπογράφει. Όταν ένα παιδί προάγεται σε καινούριο βαθμό στις αξίες, σημειώνεται στην τελευταία σελίδα του βιβλιαρίου η ημερομηνία απόκτησής του.



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



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Για τον γονέα σχετικά με τον συμμετέχοντα στο πρόγραμμα

1. πρέπει να συμπληρωθεί όταν παραληφθεί το βιβλιάριο, προτού ξεκινήσει ο συμμετέχων να μαζεύει πόντους.

2. πρέπει να συμπληρωθεί στο τέλος των εξι μηνών, και να δοθεί στον προπονητή .



Βαθμολογήστε από το 1 ως το 5, 1 (ποτέ), 2 (σπάνια), 3 (κάποιες φορές), 4 (συχνά) 5 (πάντα), στις ερωτήσεις σχετικά με το παιδί στην αρχή και στο τέλος του καινοτόμου συστήματος συμβόλων, και καρτών μπουνους.	1 πρίν τον πρώτο μήνα ημερομηνία:	2 μετά τον τελευταίο μήνα ημερομηνία:
Προσέχει το παιδί την υγιεινή του χωρίς την υπενθύμισή σας?		
Αποφεύγει να καταναλώνει επιβλαβές τροφές και ποτά?		
Ασχολείται για λιγότερο από μισή ώρα την ημέρα με υπολογιστή ή κινητά?		
Κάνει τις εργασίες του/της τακτικά?		
Καταφέρνει να κάνει σωστά τις ασκήσεις του/της?		
Διαβάζει περισσότερες από 20 σελίδες ενός βιβλίου την ημέρα?		
Βοηθάει στις δουλειές του σπιτιού?		
Πετάει τα σκουπίδια του σπιτιού?		
Συμμαζεύει το δωμάτιό του/της τακτικά?		
Στρώνει το κρεβάτι του/της κάθε πρωί?		
Βοηθάει τους φίλους του/της στο σχολείο ή στο γυμναστήριο?		
Αντιμετωπίζει με σεβασμό τους μεγαλύτερους ανθρώπους?		
Προσπαθεί το παιδί να βοηθάει τους ενήλικες?		
Πετάει τα σκουπίδια που θα βρει κάποιου άλλου?		
Επιστρέφει τα χαμένα αντικείμενα?		

Σας φάνηκε χρήσιμο το καινοτόμο σύστημα?	X	ΟΧΙ /ΝΑΙ /ΠΟΛΥ
--	---	----------------

Όταν συμπληρωθεί το ερωτηματολόγιο , κόψτε τη σελίδα από τη διακεκομμένη γραμμή και δώστε το στον προπονητή.



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



Κάρτες :

απο: Ελλάδα

Μήνας:	Εβδομάδα 1	Εβδομάδα 2	Εβδομάδα 3	Εβδομάδα 4	Εβδομάδα 5
Τήρηση της προσωπικής υγιεινής χωρίς υπενθύμιση	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Εργασίες για το σπίτι, διάβασμα.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Βοήθεια στο καθάρισμα του σπιτιού	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Διάθεση για μάζεμα κάποιου σκουπιδιού που έχει βρει.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Διάθεση να βοηθήσει κάποιον φίλο στο γυμναστήριο ή στο σχολείο.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Σύνολο πόντων:	(συμπληρώνεται από το παιδί) (1 πόντος την ημέρα)				
Χρωμάτισε τον χαρακτήρα που σου αντιστοιχεί σύμφωνα με τους πόντους που έχεις συλλέξει.					
<div></div> <div></div> <div></div>					
0 - 50 πόντοι 51 - 100 πόντοι 101 - 155 πόντοι					
Διάβασμα πάνω από 20 σελίδες ενός βιβλίου την ημέρα	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Σύνολο πόντων:	(συμπληρώνεται από το παιδί) (2 πόντοι την ημέρα)				

Α. Κάρτα χαρακτήρων

Β. Κάρτα συνηθειών και σπουδών

Τακτοποιεί το δωμάτιο	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Σωστές ασκήσεις	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Αποφεύγει την κατανάλωση επιβλαβών τροφών και ποτών	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Λιγότερη από μισή ώρα την ημέρα παιχνίδι με υπολογιστή ή κινητό	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Επιστροφή ενός χαμένου αντικειμένου	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
βοήθεια σε έναν ενήλικα	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.	Δευ. Τρί. Τετ. Πέμ. Παρ. Σαβ. Κυρ.
Σύνολο πόντων:	(συμπληρώνεται από τον γονέα) (3 πόντοι την ημέρα)				

Γ. Κάρτα γονέων

Γ.Κάρτα γονέων	Τακτοποιεί το δωμάτιο	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Σωστές ασκήσεις	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Αποφεύγει την κατανάλωση επιβλαβών τροφών και ποτών	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Λιγότερη από μισή ώρα την ημέρα παιχνίδι με υπολογιστή ή κινητό	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Επιστροφή ενός χαμένου αντικειμένου	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
βοήθεια σε έναν ενήλικα	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	
	Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		
Συνολικό μέσο όρο:	(συμπληρώνεται από τον γονέα) (3 πόντοι την ημέρα)																				

Προπονητής:

Ημερομηνία:..... Υπογραφή:.....

Γ. Κάπρια γονέων	Τακτοποιεί το δωμάτιο	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Σωστές ασκήσεις	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Αποφεύγει την κατανάλωση επιβλαβών τροφών και ποτών	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Λιγότερη από μισή ώρα την ημέρα παιχνίδι με υπολογιστή ή κινητό	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Επιστροφή ενός χαμένου αντικειμένου	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
βοήθεια σε έναν ενήλικα	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	
	Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		
Σύνολο πόντων:	(συμπληρώνεται από τον γονέα)										(3 πόντοι την ημέρα)										

Γ. Κάρτα γονέων	Τακτοποιεί το δωμάτιο	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Σωστές ασκήσεις	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Αποφεύγει την κατανάλωση επιβλαβών τροφών και ποτών	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Λιγότερη από μισή ώρα την ημέρα παιχνίδι με υπολογιστή ή κινητό	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Επιστροφή ενός χαμένου αντικειμένου	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
βοήθεια σε έναν ενήλικα	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	
	Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		
Συνολικά βαθμολογία:	(συμπληρώνεται από τον γονέα) (3 πόνοι την ημέρα)																				

Προπονητής:

Ημερομηνία:..... Υπογραφή:.....

Γ. Κάστα γονέων	Τακτοποιεί το δωμάτιο	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Σωστές ασκήσεις	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Αποφεύγει την κατανάλωση επιβλαβών τροφών και ποτών	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Λιγότερη από μισή ώρα την ημέρα παιχνίδι με υπολογιστή ή κινητό	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Επιστροφή ενός χαμένου αντικειμένου	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
βοήθεια σε έναν ενήλικα	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	
	Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		
Σύνολο πόντων:	(συμπληρώνεται από τον γονέα) (3 πόντοι την ημέρα)																

Γ.Κάρτα γονέων	Τακτοποιεί το δωμάτιο	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Σωστές ασκήσεις	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Αποφεύγει την κατανάλωση επιβλαβών τροφών και ποτών	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Λιγότερη από μισή ώρα την ημέρα παίζει με υπολογιστή ή κινητό	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
	Επιστροφή ενός χαμένου αντικειμένου	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.
		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.	
βοήθεια σε έναν ενήλικα	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	Δευ.	Τρί.	Τετ.	Πεμ.	
	Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		Παρ.	Σαβ.	Κυρ.		
Οδηγίες γονέων:	(συμπληρώνεται από τον γονέα) (3 πόντοι την ημέρα)																

Κάρτες : Από: Ελλάδα

<p>Συλλεγμένοι πόντοι από την κάρτα χαρακτήρα (απο 0 έως 155 πόντοι)</p>	<p>..... πόντοι</p>
--	---------------------

Συλλεγμένοι πόντοι από την κάρτα αναγνωστικής ικανότητας (από 0 έως 60 πόντοι) πόντοι
--	--------------

Συλλεγμένοι πόντοι από την κάρτα του γονέα (απο 0 έως 540 πόντοι) πόντοι
---	--------------

Bonus - πόντοι του προπονητή (απο 0 έως 50 πόντοι) πόντοι
---	--------------

ΣΥΝΟΛΙΚΟΙ ΠΟΝΤΟΙ:

<p>Από 0 έως 250 πόντους - παραμένει ο ίδιος βαθμός σε αξίες</p> <p>Αν ο συμμετέχων δεν έχει χρωματίσει κανένα χαρακτήρα παίρνει νέο βαθμό στις αξίες ανάλογα με τους παρακάτω πόντους:</p> <p>απο 251 έως 500 πόντους - προάγεται σε νέο βαθμό στις αξίες</p> <p>απο 501 έως 805 πόντους - προάγεται σε 2 βαθμούς στις αξίες</p>

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

Προπονητής:

Ημερομηνία:..... Υπογραφή:.....

Βαθμοί : από: ΕΛΛΑΔΑ

ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΙ ΒΑΘΜΟΙ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ

ΑΣΠΡΗ ΖΩΝΗ	
10 GUP	9 GUP
ημερομηνία:.....	ημερομηνία:.....

ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ	
8 GUP	7 GUP
ημερομηνία:.....	ημερομηνία:.....

ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ	
6 GUP	5 GUP
ημερομηνία:.....	ημερομηνία:.....

ΜΠΛΕ ΖΩΝΗ	
4 GUP	3 GUP
ημερομηνία:.....	ημερομηνία:.....

ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ	
2 GUP	1 GUP
ημερομηνία:.....	ημερομηνία:.....

ΜΑΥΡΗ ΖΩΝΗ

I DAN

ημερομηνία:.....



Σημειώσεις:.....



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

"Το βιβλιάριο αυτό εκδίδεται σύμφωνα με το πρόγραμμα ""Taekwon-Do for the mind ""Get a Black belt in Values "" με αριθμό № 603016-EPP-1-2018-1-BG-SPO-SSCP συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ο κύριος στόχος του καινοτόμου σχεδίου ""Taekwon-Do for the mind ""Get a Black belt in Values "" είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων στον αθλητισμό μέσω του αθλητισμού και η στήριξη της εφαρμογής της Ε.Ε. στις κατευθυντήριες γραμμές για τη σωματική δραστηριότητα, δημιουργώντας συνεργασίες μεταξύ τριών αθλητικών οργανώσεων. Ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να βοηθήσει τους γονείς των παιδιών που αθλούνται. Η μόνη αποτελεσματική μεθοδολογία για την κάλυψη των αναγκών των παιδιών για επιτυχία σε όλες τις πτυχές της ζωής τους είναι η ενεργός συνεργασία των αθλητικών σωματείων με τους γονείς. Αυτή η συνεργασία θα είναι επωφελής για τους αθλητικούς συλλόγους, αλλά ειδικά για τα παιδιά που εμπλέκονται και τους γονείς τους.

Ηγετική οργάνωση (συντονιστής) του έργου είναι:

Central police Taekwon-Do Club - Βουλγαρία

Συνέταιροι Οργανισμοί του προγράμματος είναι:

Hellenic Quadrathlon Federation - Ελλάδα και Taekwon-Do club AHAC - Σλοβενία"

Taekwon-Do for the mind "Get black belt in Values"
Project number: 603016-EPP-1-2018-1-BG-SPO-SSCP

Sofia Bulgaria
2019





Taekwon-Do

for the mind:

Get a **Black** belt.

in Values