

STARTUJĘ Z PLANEM!

7 misji, które pomogą lepiej
zaplanować szkolny dzień

6-9
lat



CZEŚĆ!

Szkoła to nie tylko lekcje. Każdego dnia trzeba pamiętać o różnych rzeczach: spakować plecak, przygotować się rano, znaleźć czas na odrobienie zadania, odpoczynek, zabawę i to, co lubisz.

Czasami wszystko idzie zgodnie z planem, a czasami... gdzieś znika zeszyt, zadanie trwa dłużej niż miało, a rano nagle okazuje się, że skarpetka nie ma pary!

Na szczęście są proste sposoby, które pomagają lepiej ogarnąć codzienne sprawy. Można przygotować niektóre rzeczy wcześniej, zapisać to, o czym łatwo zapomnieć, podzielić duże zadanie na mniejsze części albo wymyślić plan B, kiedy coś pójdzie inaczej, niż sobie zaplanowaliśmy.

W tym e-booku czeka na Ciebie 7 krótkich misji, podczas których będziesz planować, wybierać, rysować i szukać własnych sposobów na szkolną codzienność.

Nie musisz też robić wszystkiego idealnie, za to możesz zmienić zdanie, coś poprawić, spróbować jeszcze raz albo poprosić kogoś o pomoc. Dobry plan nie ma być perfekcyjny, tylko ma ułatwiać Ci dzień.



Gotowa/Gotowy?
Startujemy
z planowaniem!

Każdy szkolny dzień może wyglądać trochę inaczej. Jednego dnia masz dużo energii i wszystko idzie szybko. Innym razem trudno Ci rano wstać, zapominasz o czymś albo po szkole marzysz tylko o odpoczynku. To zupełnie normalne! Zanim zaczniemy planować, sprawdźmy, jak teraz wygląda Twój szkolny dzień.



Jak jest u Ciebie?

Dokończ zdania albo narysuj odpowiedzi.

W szkole najbardziej lubię:

Najłatwiej przychodzi mi:

Czasami trudno mi pamiętać o:

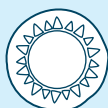
Po szkole najbardziej potrzebuję:

MOJA SZKOLNA POGODA

Nie chodzi o to, żeby każdy Twój dzień był idealny. Sprawdźmy, co możesz zrobić, by było Ci trochę łatwiej!



Jak zwykle czujesz się w szkolne dni?



Mam dużo energii.



Zwykle jest całkiem dobrze.



Czasami jestem zmęczona/ zmęczony.



Niektóre szkolne dni są dla mnie trudne.

Pokoloruj wybrane ikonki. Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Co mogłoby ułatwić mój dzień?



przygotowanie rzeczy dzień wcześniej



spokojniejszy poranek



lista rzeczy do zapamiętania



plan na czas po szkole



więcej odpoczynku



prośenie o pomoc



coś innego:

.....

Każda misja ma swojego bohatera. Gdy wykonasz zadania, pokoloruj go!



SZKOLNY
ODKRYWCA



MISJA 2

RANO BEZ CHAOSU

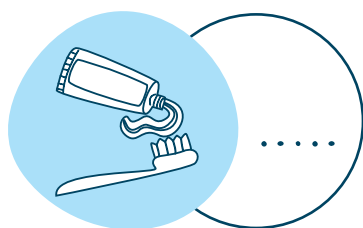
Poranki bywają trochę zakręcone. Na szczęście nie trzeba codziennie wymyślać wszystkiego od początku. Kiedy masz swój prosty plan, łatwiej pamiętać, co trzeba zrobić po kolei.

W tej misji stworzysz własny sposób na spokojniejszy poranek.

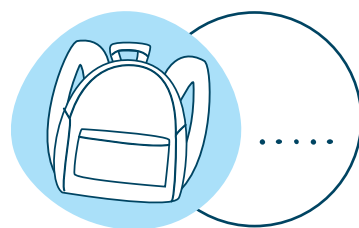
Sprawdź, które rzeczy możesz zrobić rano, a które warto przygotować już dzień wcześniej. Unikniesz porannych niespodzianek i będziesz mieć więcej czasu na spokojny start!

Wszystko się pomieszało!

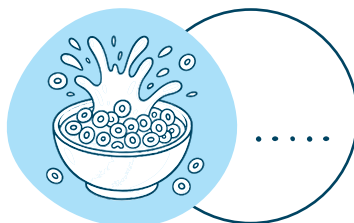
Przygotuj się do szkoły. Ponumeruj czynności od 1 do 6.



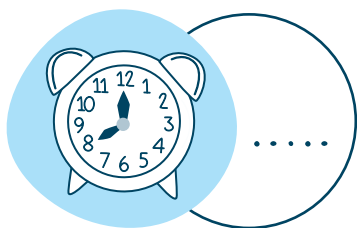
poranna toaleta



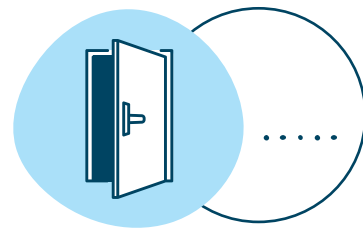
pakowanie plecaka



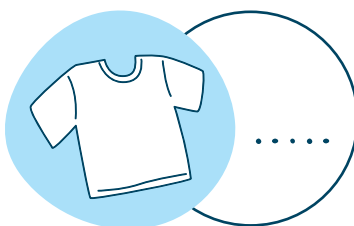
śniadanie



pobudka



wyście z domu

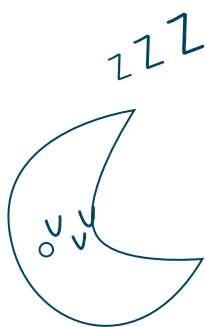
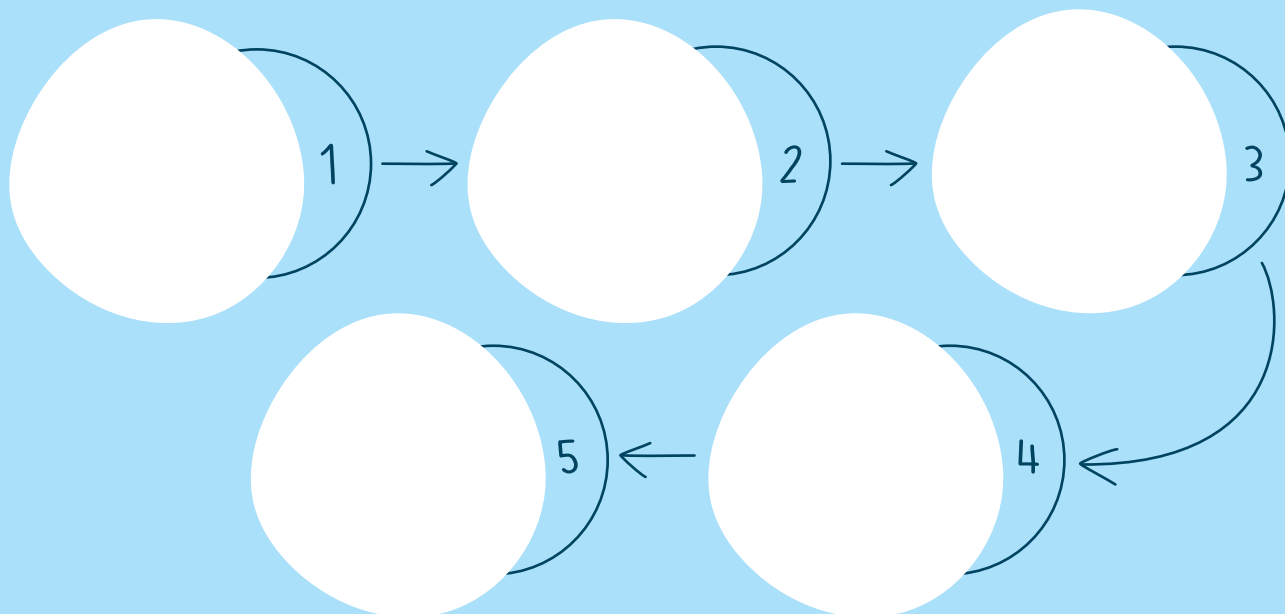


ubranie się



MÓJ PORANNY PLAN

Napisz albo narysuj swoją poranną rutynę w odpowiedniej kolejności.



Co mogę przygotować już wieczorem?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ ubranie | ☐ drugie śniadanie |
| ☐ plecak | ☐ budzik |
| ☐ bidon | ☐ coś innego: |
| ☐ strój na WF | |

Im mniej rzeczy musisz przygotować rano,
tym spokojniej możesz zacząć dzień.

Gotowe? Pokoloruj bohatera
i przejdź do kolejnej misji.



MISTRZYNI
PORANKÓW



MISJA 3

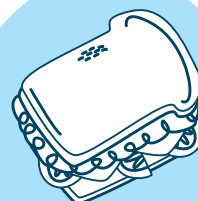
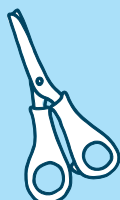
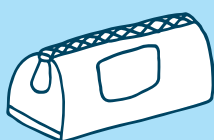
PLECAK GOTOWY!

Wyobraź sobie, że jesteś już przy drzwiach. Buty są. Kurtka jest. Plecak też. Ale... czy w plecaku jest zeszyt? Strój na WF? Piórniki?

Niektóre rzeczy bardzo łatwo wylatują nam z głowy. I wcale nie oznacza to, że mamy złą pamięć. Dlatego istnieją listy i plany – mogą pamiętać razem z nami.

W tej misji sprawdzisz, jak przygotować się do szkoły bez przypominania sobie wszystkiego w ostatniej chwili. Przyjrzyj się planowi dnia i wybierz rzeczy, które musisz rano zabrać.

Pokoloruj rzeczy, które warto przygotować do szkoły na poniedziałek.



WIECZOREM CZY RANO?

Pomyśl, co robisz przed szkołą. Wpisz do tabeli rzeczy, które przygotowujesz wieczorem, i te, które zostawiasz na rano.

Mogę przygotować wieczorem	Muszę zrobić rano
np. spakować zeszyty do plecaka	np. umyć zęby

Pomyśl, o czym najczęściej zdarza Ci się zapomnieć, i zapisz to poniżej. Gdy wykonasz daną czynność, pokoloruj ikonkę obok niej.

1.



2.



3.



Nie musisz wszystkiego pamiętać.
Lista może pamiętać za Ciebie!

Misja wykonana? Pora
dodać bohaterowi kolorów!



MISTRZ
PAKOWANIA



MISJA 4

PLANY PO SZKOLE

Koniec lekcji! Wreszcie można wrócić do domu. Tylko że po szkole też czeka sporo różnych rzeczy. Obiad, zadanie, zabawa, trening, odpoczynek... Może ulubiona bajka albo spotkanie z kolegą.

Czy wszystko trzeba zrobić od razu? Oczywiście, że nie!

W tej misji sprawdzisz, jak znaleźć miejsce na obowiązki, przyjemności i odpoczynek.

To ważne, byś pamiętała/pamiętał, że odpoczynek też jest ważną częścią dnia.

Co robisz po szkole? Wybierz czynności i przyporządkuj je do odpowiednich grup.

zadanie domowe

zajęcia dodatkowe

obiad

spacer z psem

odpoczynek

zabawa

pakowanie plecaka

spotkanie z kolegą

bajka

MUSZĘ	CHCĘ	POTRZEBUJĘ

MÓJ PLAN PO LEKCJACH

Pomyśl, jak zwykle wygląda Twoje popołudnie po szkole. Uzupełnij plan tak, żeby znalazło się w nim miejsce na obowiązki, odpoczynek i to, co lubisz robić.

Najpierw:

.....



Potem:

.....



Mam do zrobienia:

.....



Chcę znaleźć czas na:

.....



Wieczorem:

.....



Każda ukończona misja to nowy bohater do pokolorowania!



MISTRZYNI
RÓWNOWAGI



MISJA 5

ZA DUŻE ZADANIA

Czasami dostajemy zadanie i pierwsza myśl brzmi: *Ojej, ale tego dużo!* Takie zadania mogą wyglądać jak ogromna góra. Ale jest na nie pewien sposób. Zamiast zdobywać całą górę jednym wielkim skokiem, można zrobić kilka małych kroków.

W tej misji nauczysz się zmniejszać wielkie zadania. Podzielisz je na kilka prostszych części i zobaczysz, od czego najłatwiej zacząć.

Mały krok + mały krok + mały krok = duże zadanie zrobione!

Każde duże zadanie od czegoś trzeba zacząć. Połącz zadania z pierwszym małym krokiem, który pomoże Ci ruszyć z miejsca.

DUŻE ZADANIA

NAUCZYĆ SIĘ WIERSZA

POSPRZĄTAĆ POKÓJ

PRZYGOTOWAĆ PREZENTACJĘ

SPAKOWAĆ SIĘ NA OBÓZ

PRZECZYTAĆ LEKTURĘ

NAUCZYĆ SIĘ NA SPRAWDZIAN

pierwszy mały krok

zebrać potrzebne informacje

przeczytać pierwszy rozdział

pościelić łóżko

zrobić listę potrzebnych rzeczy

przeczytać wiersz na głos

przeczytać notatki z zeszytu

MAŁE KROKI

Jeśli czeka Cię w tym tygodniu trudne zadanie, spróbuj podzielić je na mniejsze części, np. na trzy kroki. Gdy wykonasz dany krok, pokoloruj ikonkę obok niego. To pomoże Ci śledzić Twoje postępy.



Zadanie główne:

↓
.....

Krok 1:

.....



Krok 2:

.....



Krok 3:

.....



Wielkie zadania robią się mniejsze, kiedy podzielisz je na kroki.

Gotowe? Pokoloruj bohatera i przejdź do kolejnej misji.



POSKRAMIACZ
ZADAŃ

Masz świetny plan. Po szkole idziesz na plac zabaw. I nagle... Zaczyna padać! Czy to znaczy, że cały dzień jest zepsuty? Nie!

Plany czasem się zmieniają. Coś może potrwać dłużej, ktoś może odwołać spotkanie albo możemy po prostu mieć mniej energii niż zwykle.

W tej misji poćwiczysz wymyślanie planu B, ponieważ prawdziwy mistrz planowania nie tylko tworzy plan, lecz także potrafi go zmienić.

Poniżej zostały przedstawione dwie sytuacje w których bohaterowie musieli zmienić swoje plany. Wybierz plan B, który Twoim zdaniem będzie najlepszą opcją.



Franek chciał odrobić lekcje w 15 minut, ale zadanie okazało się trudniejsze.

- Co chłopiec może zrobić?
- ☐ Poprosić rodziców o pomoc.
 - ☐ Zrobić krótką przerwę.
 - ☐ Nie patrzeć na zegarek.
 - ☐ Wyrzucić zeszyt do matematyki przez okno.



Kasia miała po szkole iść na plac zabaw, ale zaczęło mocno padać.

- Co dziewczynka może zrobić?
- ☐ Uznać, że cały dzień jest zepsuty.
 - ☐ Zbudować fort w pokoju.
 - ☐ Pokłócić się z chmurą.
 - ☐ Pobawić się klockami w domu.

PLAN AWARYJNY

Czasem coś pójdzie niezgodnie z planem. To nic złego! Tutaj możesz zapisać, co zrobić w takiej sytuacji. Dzięki temu łatwiej znajdziesz inne rozwiązanie i poczujesz, że dasz radę. Może pamiętasz sytuację, w której o czymś zapomniałaś/zapomniałeś lub coś poszło nie tak? Przeanalizuj ją z rodzicem.

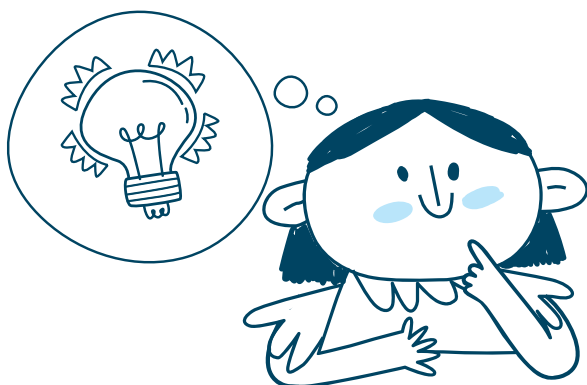
Co się stało?

- ☐ Zapomniałam/zapomniałem czegoś. → Czego?
- ☐ Zmienił się plan. → Jak?
- ☐ Nie wyszło tak, jak chciałam/chciałem.
- ☐ Inne:

Co mogłam/mogłem zrobić w takiej sytuacji?

- ☐ Poprosić o pomoc. → Kogo?
- ☐ Wybrać inną zabawę lub inne zajęcie.
- ☐ Spróbować jeszcze raz.
- ☐ Inne:

Co pomoże mi następnym razem?
Zapisz lub narysuj.



Misja wykonana? Pora
dodać bohaterowi kolorów!



MISTRZYMI
PLANU B

MISJA 7

MÓJ TYDZIEŃ

Pomyśl o swoim tygodniu. Może czeka Cię sprawdzian, trening, wyjście z klasą albo zadanie, o którym trzeba pamiętać. A może bardzo chcesz znaleźć czas na książkę, rower, klocki albo spotkanie z przyjacielem?

Nie musisz planować każdej minuty. Wystarczy, że wybierzesz kilka rzeczy, które są dla Ciebie ważne. W tej misji ułożysz swój własny plan na najbliższe dni.

Pomyśl o swoim najbliższym tygodniu.
Wpisz, o czym chcesz pamiętać, co jest dla Ciebie ważne i na co szczególnie czekasz.



W tym tygodniu chcę pamiętać o:



.....

Najważniejsza rzecz do zrobienia:



.....

Coś, na co czekam:



.....

Chcę znaleźć czas na:



.....

Jedną rzecz chcę spróbować zrobić samodzielnie:



.....

PODSUMOWANIE TYGODNIA

Przyjrzyj się temu, jak wyglądał Twój tydzień. Pokoloruj raketę do odpowiedniego poziomu i zapisz odpowiedzi na pozostałe pytania. Możesz poprosić rodzica o pomoc.



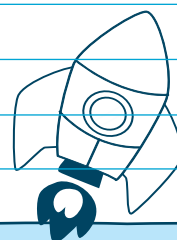
Czy wykonałam/wykonałem swoje zadania?

Pewnie! ☐ _____

Prawie wszystkie! ☐ _____

Tylko część. ☐ _____

Nie bardzo... ☐ _____



Z czego jestem dumna/dumny?



.....

Co mogę zrobić lepiej?



.....

Co będzie moją nagrodą za wysiłek?



.....

Czasami trudno jest dostrzec swoje mocne strony i sukcesy, dlatego poproś rodzica, by powiedział Ci (lub wpisał poniżej), dlaczego jest z Ciebie dumny. Możesz wracać do tych słów w trudniejszych chwilach.

.....

.....

Planowanie nie kończy się po jednym tygodniu. Możesz sprawdzać, co Ci pomaga, możesz zmieniać swoje sposoby i próbować nowych.

Każda misja ma swojego bohatera. Gdy wykonasz zadania, pokoloruj go!



MISTRZ PLANOWANIA

UDAŁO SIĘ!

Za Tobą 7 misji. Potrafisz już sprawdzić, co pomaga Ci w szkolnym dniu, jak zorganizować poranek, pamiętać o ważnych rzeczach, dzielić zadania na mniejsze kroki i planować czas na obowiązki, zabawę i odpoczynek.

Wiesz też, że nie istnieje jeden idealny plan dla wszystkich. Dobry plan to taki, który pomaga właśnie Tobie. Możesz go zmieniać, poprawiać i próbować nowych sposobów.

Teraz możesz wykorzystać te umiejętności w kolejnych dniach!

Pierwsze kroki w samodzielnym planowaniu

„Mój pierwszy organizer” to 12-tygodniowy dziennik planowania i budowania nawyków dla dzieci w wieku 6–9 lat. Pomaga krok po kroku uczyć się samodzielnego planowania, pamiętania o obowiązkach i znajdowania równowagi między nauką, zabawą i odpoczynkiem.



Zobacz na naszej
stronie!



Dwa szablony planu zajęć



Pobierz i wydrukuj!

Dodatkowo przygotowaliśmy dla Ciebie plany lekcji do pobrania i samodzielnego wydrukowania.

Zeskanuj wybrany kod QR, wydrukuj plan i uzupełnij go swoimi zajęciami.

Więcej darmowych materiałów do pobrania znajdziesz na

wir-sklep.pl/Darmowe-materialy

WiR
WYDAWNICTWO

Redakcja: ul. Podedworze 20, 30-686 Kraków,
tel. 12 655 11 01, redakcja@wir-wydawnictwo.com

Dział sprzedaży: ul. Dauna 73, 30-629 Kraków,
tel. 12 658 66 85, wir@wir-sklep.pl

wir-sklep.pl