

PLANER RODZINNY 2026/2027

# Nowy rok szkolny. Ogarnięty. ✓

Rodzinny starter na dobry początek roku

Planer tygodnia

Ważne terminy

Zajęcia

Cele

Plan minimum

# Spokojnie. Nie wszystko trzeba ogarnąć od razu.



Nowy rok szkolny to nowe plany lekcji, zajęcia dodatkowe, zebrania, terminy, sprawdziany i cała rodzinna logistyka.

Dlatego przygotowaliśmy prosty planer, który pomoże zebrać najważniejsze rzeczy w jednym miejscu.

**Nie po to, żeby zaplanować każdą minutę.  
Po to, żeby łatwiej było pamiętać o tym, co  
naprawdę ważne.**

Wypełnijcie go razem, powieście w widocznym miejscu i wracajcie do niego wtedy, kiedy tego potrzebujecie.

# Nasz rodzinny tydzień

Jeden tydzień, jedna kartka. To wszystko.

TYDZIEŃ

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

|              | RANO | PO SZKOLE | WIECZOREM |
|--------------|------|-----------|-----------|
| Poniedziałek |      |           |           |
| Wtorek       |      |           |           |
| Środa        |      |           |           |
| Czwartek     |      |           |           |
| Piątek       |      |           |           |
| Sobota       |      |           |           |
| Niedziela    |      |           |           |

W tym tygodniu szczególnie pamiętamy o:

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

# Zajęcia dodatkowe

Co, gdzie i kiedy?

| ZAJĘCIA | DZIEŃ | GODZINA | MIEJSCE | KTO ZAWOZI /<br>ODBIERA |
|---------|-------|---------|---------|-------------------------|
|         |       |         |         |                         |
|         |       |         |         |                         |
|         |       |         |         |                         |
|         |       |         |         |                         |
|         |       |         |         |                         |
|         |       |         |         |                         |
|         |       |         |         |                         |
|         |       |         |         |                         |

## Dobrze mieć pod ręką

CO TRZEBA ZABRAĆ?

---

---

WAŻNY KONTAKT

---

---

O CZYM ŁATWO ZAPOMNIEĆ?

---

# Ważne kontakty

Wszystko pod ręką.

## Wychowawca

IMIĘ I NAZWISKO

---

KONTAKT

---

## Sekretariat szkoły

TELEFON

---

E-MAIL

---

## Świetlica

KONTAKT

---

---

## Pedagog / psycholog szkolny

KONTAKT

---

---

## Trener / prowadzący zajęcia

---

---

## Inny ważny kontakt

---

---

# Kto / co / kiedy

Mniej „kto miał to zrobić?“, więcej jasnego planu.

| CO TRZEBA ZROBIĆ? | KTO? | DO KIEDY? | ✓                        |
|-------------------|------|-----------|--------------------------|
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |
|                   |      |           | <input type="checkbox"/> |

Nie wszystko musi być zadaniem rodzica. To dobra przestrzeń, żeby ustalić również rzeczy, za które dziecko może odpowiadać samodzielnie.

# Checklista początku roku

Sprawdźmy, co już mamy.

- ☐ znamy aktualny plan lekcji
- ☐ mamy zapisane godziny zajęć dodatkowych
- ☐ sprawdziliśmy szkolny kalendarz
- ☐ znamy terminy najbliższych zebrań
- ☐ mamy najważniejsze kontakty do szkoły
- ☐ sprawdziliśmy dostęp do Dziennika VULCAN
- ☐ dziecko ma potrzebne przybory i materiały
- ☐ wiemy, jak będzie wyglądał dojazd / powrót ze szkoły
- ☐ ustaliliśmy miejsce do nauki w domu
- ☐ ustaliliśmy, gdzie zapisujemy ważne terminy
- ☐ wiemy, kto za co odpowiada
- ☐ porozmawialiśmy o tym, czego dziecko oczekuje od tego roku

## Nasze dodatkowe punkty:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

# Ważne daty

Ten semestr w jednym miejscu.

## WRZESIEŃ

---

---

---

---

## PAŹDZIERNIK

---

---

---

---

## LISTOPAD

---

---

---

---

## GRUDZIEŃ

---

---

---

---

## STYCZEŃ

---

---

---

---

## LUTY

---

---

---

---



Zapiszcie tylko to, co naprawdę warto wiedzieć wcześniej: zebrania, wycieczki, konkursy, większe sprawdziany, wydarzenia szkolne, dni wolne i rodzinne plany.

## 3 cele na ten rok

Nie musisz być lepszy we wszystkim. Pomyśl o trzech rzeczach, które chciałbyś/chciałabyś osiągnąć, poprawić albo po prostu spróbować w tym roku.

### 1 Chcę...

---

---

PIERWSZY MAŁY KROK

---

### 2 Chcę...

---

---

PIERWSZY MAŁY KROK

---

### 3 Chcę...

---

---

PIERWSZY MAŁY KROK

---

Cel nie musi dotyczyć ocen. Może nim być większa samodzielność, poznanie nowych osób, regularność, odwaga w zadawaniu pytań albo znalezienie czegoś, co naprawdę Cię interesuje.

# Ten miesiąc

MIESIĄC

O czym warto pamiętać w tym miesiącu?

\_\_\_\_\_

## 3 najważniejsze rzeczy

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_

## Ważne daty

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Co może być trudniejsze?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Co może nam to ułatwić?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Na co czekamy z przyjemnością?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Plan minimum na trudny tydzień

Choroba. Dużo pracy. Kilka sprawdzianów naraz. Gorszy dzień. Zmiana planów. Są tygodnie, w których zamiast próbować zrobić wszystko, warto ustalić plan minimum.

**W tym tygodniu naprawdę musimy:**

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_

**To byłoby dobrze zrobić**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**A to spokojnie może poczekać**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Czasem dobry plan nie polega na tym, żeby zrobić więcej.**

**Tylko żeby wiedzieć, co można odpuścić.**

# Do zrobienia. Albo i nie.

Trzy kolumny, w których wszystko robi się prostsze.

## Musimy zrobić

ważne + pilne

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dobrze byłoby zrobić

ważne, ale może chwilę  
poczekać

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Może poczekać

i świat się nie zawali

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gotowe? To teraz zamknij planer.**

Nie trzeba planować planowania.