

Tento PDF dokument obsahuje prázdnu 30-dňovú výzvu, ktorá je navrhnutá tak, aby podporila kreativitu, fyzickú aktivitu a osobný rozvoj u žiakov a študentov. Úlohou každého z nich je vybrať si vlastnú osobnú výzvu, ktorú budú plniť počas 30 dní. Okienka v dokumente slúžia na sledovanie pokroku - každý deň si môžu vyznačiť, či na svojej výzve pracovali.

Ak si žiak nevie vybrať vlastnú výzvu, na zadnej strane dokumentu nájde 15 návrhov, ktoré mu môžu pomôcť s inšpiráciou.

Ako pracovať s materiálom

Každý deň si žiaci zvolia, či a ako na svojej výzve pracovali, a môžu to vyznačiť farebne, napr.:

- Zelená: Plnenie úlohy prebehlo na 100%, alebo sa spravil výrazný pokrok.
- Žltá: Niečo pre výzvu urobili, ale úlohu nedokončili úplne.
- Červená: Nepracovali na výzve v daný deň.

Na konci mesiaca si spoločne zhodnotíme, ako sa im darilo, a porozprávame sa o tom, či plnili výzvu svedomito a či sa im podarilo dosiahnuť svoj cieľ.

Licencia

Materiál je určený na osobné a vzdelávacie účely. Je zakázané zdieľať alebo publikovať tento dokument bez predchádzajúceho súhlasu autora. Môže byť využitý učiteľmi vo výučbe alebo rodičmi na domáce použitie.

Verím, že "30 dňová výzva" bude zábavným a motivačným spôsobom, ako pomôcť žiakom objavovať nové schopnosti a posilniť ich sebavedomie pri prekonávaní každodenných výziev.

S pozdravom,

PaedDr. Monika Vargová

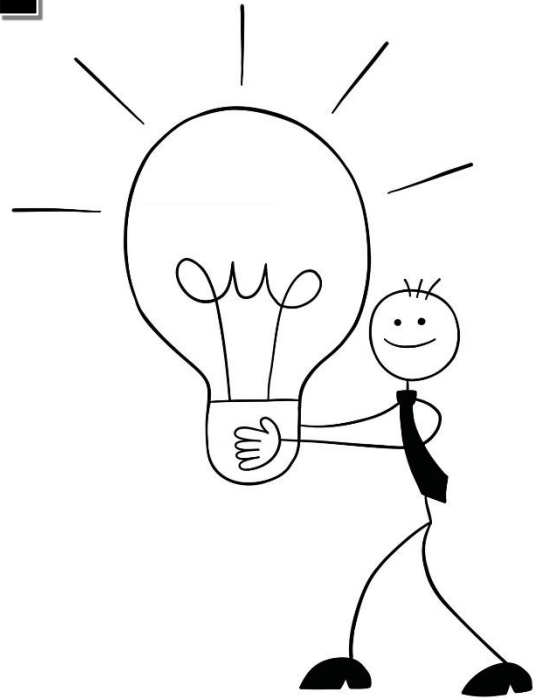


Moja 30 dňová výzva

1. deň	2. deň	3. deň	4. deň	5. deň
6. deň	7. deň	8. deň	9. deň	10. deň
11. deň	12. deň	13. deň	14. deň	15. deň
16. deň	17. deň	18. deň	19. deň	20. deň
21. deň	22. deň	23. deň	24. deň	25. deň
26. deň	27. deň	28. deň	29. deň	30. deň

splnené čiastočne nesplnené

Čo môžem skúsiť ?



- 1) Prečítať knihu s minimálne 100 stranami za mesiac.
- 2) Urobiť 100 skokov cez švihadlo bez prestávky.
- 3) Naučiť sa nový trik na skateboarde alebo kolobežke.
- 4) Stráviť celý deň bez mobilu alebo tabletu.
- 5) Napísať vlastnú krátku poviedku s aspoň 3 kapitolami.
- 6) Uvariť alebo upiecť jednoduchý recept pre rodinu s minimálnou pomocou.
- 7) Urobiť dobrý skutok každý deň počas jedného týždňa.
- 8) Prejsť 10 000 krokov za jeden deň a zaznamenať to na krokomere.
- 9) Zlepšiť svoj čas v behu na 1 kilometer o aspoň 30 sekúnd.
- 10) Zorganizovať si vlastný pracovný priestor a udržiavať ho čistý po celý týždeň.
- 11) Naučiť sa 5 nových fráz v cudzej reči (napr. po anglicky, francúzsky alebo španielsky).
- 12) Dokončiť 500-dielny puzzle v rámci celého mesiaca.
- 13) Vytvoriť vlastný umelecký projekt (napr. kresba, koláž, socha) a ukázať ho ostatným.
- 14) Vyčistiť a zorganizovať izbu bez toho, aby o to museli rodičia požiadať.
- 15) Naučiť sa nový šport alebo tanečný pohyb a predviesť ho pred triedou alebo kamarátmi