

# Můj plán

Tento plán mi pomůže, když rodiči nebude dobře nebo bude muset odjet do nemocnice.

Sem napiš svoje důležité kontakty (např. babička, teta...)	
Jméno:	telefon:
Linka bezpečí	116 111



# Informace o mně

Jméno:

.....

Datum narození:

.....

Telefon:

.....

Adresa:

.....

Škola:

.....

Třída:

.....

Třídní učitel/ka:

.....

Telefon:

.....

Dětský lékař:

.....

Telefon:

.....

Léky, které užívám pravidelně:

.....

.....

Alergie:

.....

.....

Co rád/a dělám:

.....

.....

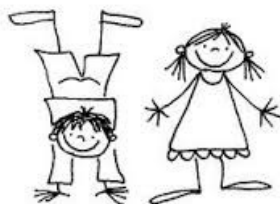
.....

Co mě dovede potrápít, vystrašit?

.....

.....

.....



Jak ostatní poznají, že mě něco trápí?

.....  
.....  
.....

Komu se můžu svěřit?

.....  
.....

Co mně zaručeně zlepší náladu?

.....  
.....

Moje zvyky při usínání:

.....  
.....

Moje oblíbené jídlo je:

.....

K jídlu nesnáším:

.....

Můj oblíbený film:

.....

Moje oblíbená hudba, kniha:

.....

Pokud rodiči nebude dobře, mohu přespat u:

Jméno:	Telefon:

S kým určitě nechci být:

.....

.....

Věci, které si vezmu s sebou:

(oblečení, rodinná fotografie, věci do školy, oblíbená hračka,  
polštářek, diář, kartáček na zuby)

.....

.....

.....



Jak si opatřím peníze, když budu potřebovat zaplatit: obědy ve škole, školní výlet, kroužky, dopravu...?

.....  
.....

Kdo mě vyzvedne ze školy, když mámě/tátovi nebude dobře?

.....  
.....

S kým si můžu pohrát a užít si legraci?

.....  
.....  
.....



## Když bude rodič v nemocnici, budeme v kontaktu:

- návštěva
- telefon
- SMS zpráva
- dopis
- nakreslím obrázek
- mám jeho fotografii
- jiné

Na co se chci ještě zeptat? (např. kde bude naše kočka Líza, když pojedu na školu v přírodě...)

.....

.....

Jiné nápady

.....

