

RODIČOVSKÝ TAHÁK



7 osvědčených
a praktických tipů pro pohodovou
školní přípravu vašeho PRVŇÁČKA

Vážení rodiče,

blahopřejeme Vám, protože z Vašeho předškoláka se stal v tomto školním roce opravdový ŠKOLÁK – prvňáček. Jste na něj i na sebe právem hrdí a užíváte si společně nové, velmi důležité etapy života.

Občas přemýšlíte, jak byste mohli ještě lépe zorganizovat každodenní školní přípravy, aby Vám nezabíraly tolik času a aby všechno hladce fungovalo?

Máme pro Vás dnes 7 jednoduchých tipů.

Vyzkoušejte každý den 1 z nich a na konci týdne budete mile překvapeni 😊

Vaše Milada a Lída



Mgr. Milada Smutná a Mgr. Ludmila Leinweberová

<mailto:podpora@activebrain.cz>

TIP č. 1

Snídám(e) správně?

Snídáte ve všední den před odchodem z domova?

Nebo „nemáte hlad a chuť“ a pouze do sebe rychle „hodíte“ šálek černé kávy, abyste se „probudili“?

A co Váš prvňáček?

Oblíbil si přeslazené cereálie, nejlépe ty ochucené chemickým „jogurtem“ podivného složení? Hladina cukru v krvi mu po nich vyletí rychle nahoru a vzápětí prudce spadne dolů. A na dítě padne náhlá velká únava.

Třeba zrovna v době, kdy se má soustředit na důležité psaní písmenek...

Takže rodičům i dětem prospěje SNÍDANĚ.
Nejlépe obilninová (třeba jáhlová nebo ovesná)
kaše s ovocem, která chutná a zasytí na celé
dopoledne, zvláště pokud prvňáčkovi přidáme s
sebou do školy ještě třeba jablíčko na zdravou
svačinu (nakrájené do krabičky na jednotlivá
sousta). A k pití?
Co hrneček šípkového čaje?

Televizi ovšem ke snídani nezapínejte. Ta
zbytečně odvádí pozornost od ranních příprav.
Mnohem lepší je vstát o trochu dříve a v klidu si
snídaňové dobroty vychutnat.

ZÁVĚR: Zvyk snídat je pro školní úspěšnost
klíčový. A i Vy budete v práci podávat mnohem
lepší výkony 😊



TIP č. 2

Mám se kde učit?

Na začátku školního roku mívá každý prvňáček obvykle pečlivě připravený psací stůl se všemi potřebami a dobrým osvětlením.

Ale časem se původně dokonale uklizený stůl s funkčními pomůckami může změnit na nepořádkový.

Vyhradte si proto dnešní odpoledne na společnou kontrolu, zda je stále ještě vše v pořádku:

- Je na stole dostatek místa pro pohodlné psaní úkolů?
- Není na stole něco, co tam nepatří, např. hračky?
- Nenekoupili jste v dobré víře mnoho obrázkových pořadačů na knížky, sešity a psací potřeby a nerozptylují teď nadměrně prvňáčkovu pozornost?

Třeba takový držák na tužky v podobě kopacího míče – sportovně založený prvňáček je pak při pohledu na něj myšlenkami na hřišti a ne u čítanky.

Děti často píší úkoly u kuchyňského stolu, protože máma musí stihnout připravit večeři i dohlédnout na úkoly.

Někdy to jinak nejde, ale i v takovém případě by měly děti zdravě sedět, mít aspoň trochu klidu na práci a předem připravené pomůcky pěkně po ruce. Samozřejmě vlastní psací stůl a klidný koutek nebo pokojík nic nenahradí.

ZÁVĚR: Nezapomeňte, že na pracovním stole méně bývá více. A když už uklízíte u prvňáčka – Váš psací stůl je v pořádku?



TIP č. 3

Plní aktovka svou funkci?

Pořádek na stolech už máme, tak ještě je třeba zkontrolovat aktovku.

Je stále tak předpisově zabalená, jako první den?

A nebo už je nesnědená svačina rozmáčklá mezi sešity a rozlité lepkavé pití na dně aktovky?

Samozřejmě, že děti se ve spěchu a stresu běžného školního dne snaží rychle vše nasoukat do tašky, kterou navíc každý den jen hází přes rameno a nenosí správně na zádech.

Zkuste si dnes se svým prvňáčkem

„nanečisto“ do aktovky vkládat a vyndávat sešity, učebnice, peněženku, penál, krabičku se svačinou, láhev s pitím a různé další drobnosti.

Děti si tak ověří a procvičí správné zapínání a manipulaci s vším, co do školy potřebují.

Balit aktovku by si měl vždycky prvňáček samostatně – byť zpočátku vždy pod Vaším dohledem. Jsou to jeho věci a on potřebuje před vyučováním vědět, kde co má...

Za Vaší pomoci se dítě může naučit uspořádat věci v aktovce tak, aby se mu vše dobře obsluhovalo.

Bude si pak i ve škole jistější.

A není dnes vhodný čas i na prohlédnutí Vaší kabelky?

ZÁVĚR: Až promyslíte ideální uspořádání aktovky, můžete si dát jedno „balicí“ a „vybalovací“ kolečko i na čas. (Ten nepřěžeňte, ať se nic zbytečně nezničí.)



TIP č. 4

Zvládám to opravdu i sám?

Zde si ověříme, **jaké běžné praktické dovednosti dítě zvládá. A také, do jaké míry je zvládá.**

Je si opravdu jisté při zavazování a přezouvání bot, zavazování tkaniček, zapínání různých patentů, zipů, věšení oblečení za poutko a na ramínko, skládání oblečení a ukládání do skříně?

Nemá některé oblečení, aktovka, penál nebo krabička na svačinu příliš složité nebo odpor kladoucí zapínání / uzavírání? Pokud ano, nebude praktičtější nahradit ho kusem se snadnějším použitím?

Pokud jsou ve škole na skříňkách zámky, umí zámek používat?

Bezpečně ho zamknout a zručně ho odemknout? To se dá doma nebo u příbuzných či známých snadno nacvičit na různých typech zámků.

Nezapomněli jste podepsat nějaký kousek oblečení do školy na tělocvik, výtvarnou výchovu, přezůvky nebo sportovní obuv, nebo nezmizelo už jméno dítěte opakovaným praním?

Žádný kousek oblečení se neztratil, nepotřebuje vyprat? Nechte dítě nejprve vše prověřit a pak to ještě jednou zkontrolujte společně.

ZÁVĚR: Samostatnost dává dítěti „křídla“ a pocit sebehodnoty. Zvládnout určitou činnost od začátku do konce upevňuje sebevědomí a přináší radost.



TIP č. 5

Umím si říct o pomoc?

Nevíte, jak si Váš prvňáček vede ve škole, když tam nemá Vaši podporu a dostává se do různých nečekaných situací, které je třeba hned v daný okamžik vhodně řešit.

V klidu a v bezpečném prostředí domova lze formou hry určité situace nacvičit a tím získat větší jistotu.

Posílejte častěji dítě „vyřizovat“ vzkazy k sousedům, na jednoduchý nákup, donést známým nějakou dobrotu či předmět, předat vzkaz, zeptat se na nějakou událost apod.

Vysvětlete také prvňáčkovi, jak funguje telefon a jak se volá na některou z tísňových linek. Není na případné přivolání pomoci „ještě malý“. I předškolní děti dokázaly nejednou zachránit někomu život.

Klidně si můžete hrát i jen „nanečisto“ spolu doma. Zapojte do hry také plyšáky. Každému z nich přiďte nějaký úkol a mohou spolu soutěžit, kdo ho nejlépe splní (samozřejmě za plyšáky mluví a jedná Váš prvňáček). A nejlepší je, když necháte dítě samostatně objednat si velkou míchanou zmrzlinu nebo zmrzlinový pohár ☺

ZÁVĚR: Prvňáček se takto více „otrká“ a získá cenné zkušenosti, které následně dobře využije i ve škole. A Vy si ho za čas zase vyzkoušíte.



TIP č. 6

Jsem zdvořilý?

Někdy spěchem, jindy nějakou shodou náhod nezdravíme, neprosíme, neděkujeme... ani my dospělí. A co naše děti?

Dnes se tedy podíváme na pozdravy „Dobrý den.“ a „Na shledanou.“ a na slůvka „Prosím.“ a „Děkuji.“

Tip 1: Využijte **představení plyšáků a figurek:**

„Dobrý den, já jsem Batman.“ „Ahoj, já jsem Martin.“

Tip 2: V některých třídách je zavedený **kruh sdílení** – děti si vypráví, co zažily a prožily. Je to skvělé, ale některé děti nejsou zvyklé komunikovat, stydí se a bojí.

Komunikace se dá dobře nacvičit už doma.

Dejte plyšáky do kruhu a zahrajte si hru, kam si sedne máma, táta nebo brácha a jeden po druhém se představíte. Např. „Ahoj já jsem Broněk, mám rád špagety a rád jezdím na kole.“

Využijte i hračky, za které někdo z vás mluví, např. „Ahoj, já jsem plyšová kočka Mína. Baví mě ležet v pelíšku na polštáři.“ Za plyšáky mluvte na střídačku.

ZÁVĚR: Všechno je věc praxe. Procvičujte častěji to, na co se zapomíná, a brzy se zdvořilé zdravení, prosby a poděkování stanou automatickou součástí řeči Vašeho prvňáčka. Jděte mu ovšem dobrým příkladem.



TIP č. 7

Chodím(e) včas spát?

Nedělní včasný odchod do postele a pondělní ranní vstávání nemusí být noční můra.

Co takhle si na každý (nejen nedělní) večer domluvit vedle objetí a pusy na dobrou noc i něco, na co by se dalo nedočkavě těšit?

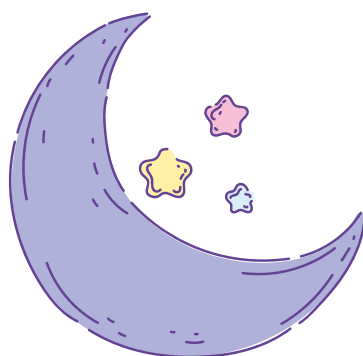
Pravidelné čtení, vyprávění, tiché zpívání, dobrodružné povídání „jak to bylo, milý rodiči, když jsi TY byl prvňáček?“, či tajné šeptání do ouška? Dozvíte se tak věci, které by jinak byly tajemstvím.

Mimochodem, je to i skvělá prevence případné školní šikany. A nezapomeňte, v takovém případě máte roli parťáka a kámoše, ne soudce! Teď nekritizujete, neradíte, neřešíte a nevychováváte, ale „pouze“ se zájmem nasloucháte.

A co Vy? Ponocujete, díváte se na televizi nebo projíždíte Facebook a druhý den Vám zvonění budíku připadá jako ten nejprotivnější zvuk na světě?

Co kdybyste zodpovědně dělali totéž, co chcete po vlastním dítěti?

ZÁVĚR: Promyslete si ideální čas odchodu do postele – svůj (zhruba 22:00) i Vašeho prvňáčka (20:00). Sdělte ho s patřičným vysvětlením dítěti a pak ho opravdu minimálně od neděle do čtvrtka dodržujte.



Vyzkoušeli jste postupně se svým prvňáčkem všechny tipy a osvědčily se Vám?