



BIULETYN DLA RODZICÓW

Nr 51 CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ 2025



Niezapominajka

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci

z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”

w Białymstoku

Przyszło lato a wraz z nim nieuniknione pytanie dla dużego grona rodziców czyli: Wakacje i szkoła? Co dalej? W tym numerze poruszymy tematy takie jak „**Wakacje z dzieckiem – bezpieczny i radosny czas**„ oraz „**Jak przygotować dziecko do pierwszej klasy?**”

”

Wakacje z dzieckiem – jak mieć niezapomniane, rodzinne wspomnienia?

Wielu rodziców zdaje sobie sprawę, że wakacje z dziećmi różnią się od urlopów, które spędzają pary. Jak określiła pewna mama: „**Musisz mieć oczy dookoła głowy i nawet śpiąc, czuwasz**”. Dużo w tym prawdy. Dzieci w zależności od charakteru i ruchliwości wymagają stałego skupienia i koncentracji opiekunów na swojej osobie. Mimo to wyjazd może być udany i niezapomniany dla wszystkich członków rodziny. Gdzie zatem wybrać się wspólnie na wakacje?

WYBIERZ IDEALNE MIEJSCE

Obecnie przemysł turystyczny jest tak zróżnicowany, że opcji wyjazdowych mamy od groma! Dlatego warto zastanowić się na wstępie, gdzie lubimy spędzać czas. Niektórzy są wielbicielami gór, a inni morza. Trzeci wolą zwiedzać nowe zakątki świata, a jeszcze inni zaszyć się w chatce w lesie. Bez względu na lokalizację, którą wybierzemy, dzieci na pewno docenią urok danego miejsca. Jednak z myślą o nich warto sprawdzić, czy miejsce, do którego się udajemy, jest przyjazne najmłodszym. Co to znaczy? Niektóre kurorty hotelowe – szczególnie te zagraniczne – umieszczają



na swoich stronach informację, że hotel jest wyłącznie dla osób dorosłych lub dla par. Obostrzenia dotyczące dzieci wiążą się z programem rozrywek hotelu i grupy docelowych klientów. Zgodzimy się, że ciągłe imprezy, głośna muzyka i programy taneczne nie będą sprzyjały odpoczynkowi z dzieckiem.

Inne z kolei ośrodki wypoczynkowe są nastawione na obecność małych klientów: liczne baseny dostosowane do wieku dziecka, które zostały wyposażone w podgrzewaną wodę, atrakcje wodne w postaci zjeżdżalni, animacje, minikluby, przedstawienia czy możliwość zostawienia dziecka w „wakacyjnym przedszkolu”, gdzie opiekę sprawuje wykwalifikowana opiekunka, aby rodzice mogli spokojnie zjeść posiłek w jadalni, są niezwykle docenianym wariantem przez rodziny z dziećmi. W tego typu miejscach obsługa jest zdecydowanie bardziej wyrozumiała i obserwuje wybryki dzieci, a to zapewnia komfort psychiczny rodzicom. Czują, że nie są negatywnie oceniani za ewentualne wpadki pociechy. Widząc tę znaczącą różnicę, nie tylko zwracamy uwagę na okolicę i piękne widoki, lecz także zapoznajmy się z ofertą danego hotelu czy pensjonatu.

Jeśli planujesz spędzić wakacje w Polsce, a pensjonat nie ma szczególnych atrakcji dla dzieci, możesz przeanalizować atrakcje w okolicy. Często w miejscowościach wypoczynkowych na okres wakacyjny przyjeżdża cyrk czy wesołe miasteczko. Wystarczy odpowiednio zaplanować wspólny czas, aby móc skorzystać z tego typu atrakcyjnych rozwiązań.

WAKACJE W DOMU

A czy wakacje mogą być udane, jeśli spędzasz je w domu? Oczywiście! Wystarczy odpowiedni plan i każdy członek rodziny będzie zadowolony. W zależności od tego gdzie mieszkasz, zastanów się, czy zależy Ci na aktywności (w tym zwiedzaniu), czy na samym odpoczynku. Często mieszkając w danym miejscu z powodu natłoku obowiązków nie zdajemy sobie sprawy, ile do zaoferowania ma najbliższa okolica. Przeanalizuj, czy w niedalekiej odległości są miejsca, które możecie zwiedzić np. zamki lub fortece. Wbrew pozorom dzieci uwielbiają takie historyczne wycieczki! Mogą poznać historię danego miejsca, życia rycerzy i zmienić codzienne otoczenie. A może mieszkasz niedaleko parku krajobrazowego lub narodowego? Koniecznie zaplanuj wycieczkę w takie miejsce! Nie tylko będziecie mogli obcować z przyrodą, lecz także docenić niesamowite walory „pierwotnej” Matki Natury. Polska ma do zaoferowania wiele bezcennych bogactw, wystarczy tylko wybrać, które chcemy zobaczyć w pierwszej kolejności.

A co jeśli mieszkasz w takim miejscu, że dookoła nie ma zbyt wielu atrakcji? Nic straconego! Stwórz idealne wakacje w obrębie czterech ścian. Jak?



ZABAWY I ANIMACJE W WERSJI „RODZICIELSKI HANDMADE”

Niniejszy akapit poświęcimy przykładowym zabawom, które możesz zorganizować w domowym zaciszu lub w najbliższej okolicy. Oto lista pt. „rodzicielskie atrakcje handmade!”

1. **Gry planszowe** – brzmi banalnie i mało atrakcyjnie, ale odkładając na bok uprzedzenia, możemy się przekonać, że wspólne gry dają naprawdę wiele radości! Oczywiście dostosuj planszówkę do wieku dziecka. Przy takich aktywnościach zacieśniają się więzi rodzinne, dzieci uczą się zdrowej rywalizacji, a nawet przegrywania.
2. **Zabawa w podchody** – ta opcja daje nam wiele możliwości do popisu. Stwórz z dziećmi dwie drużyny i wspólnie realizujcie ułożone wcześniej zadania. Wyznacz trasę ukrytych kartek ze wskazówkami – może to być obszar domu, ogrodu, lub okolicy – określ motyw przewodni i dobrze się bawcie!
3. **Ogrodowe obozowisko/piknik** – jeśli masz ogród lub działkę, możesz rozłożyć namiot i wspólnie spędzić noc na świeżym powietrzu! Przygotuj kilka bajek lub historii do opowiedzenia na dobranoc, zabierz rzeczy niezbędne do rozpalenia ogniska lub przygotuj smakołyki piknikowe. Dzieci będą zachwycone, a Wy będziecie mogli wyciszyć się w otoczeniu przyrody i blasku gwiazd.
4. **Domowe kino** – nie musisz iść do kina, aby poczuć ten wyjątkowy klimat! Wystarczy wypożyczyć projektor (jeśli nie masz go w swoim domu) i wyświetlić film familijny lub bajkę na ścianie. Wcześniej przygotuj domowy popcorn, zasłoń okna i cieszcie się wspólnym seansem!
5. **Kąpielisko** – nie lubisz kolejek i tłoku na basenie? Żaden problem. Dmuchany basen może być opcją, którą pokocha cała rodzina. Wybierz odpowiedni model, który pomieści Was wszystkich, zaopatr się w dmuchane piłki do zabawy i bańki, które koniecznie muszą towarzyszyć basenowym wygłupom.
6. **Zajęcia artystyczne** – wspólne malowanie, lepienie czy tworzenie może rozwijać Wasze wspólne pasje, kreatywność i wzmacniać więzi. Oprócz tego zadbasz o kształtowanie umiejętności grafomotorycznych swoich dzieci i pomożesz im pogłębiać artystyczne doznania.
7. **Półkolonie** – a może w twoim mieście organizowane są półkolonie? Atrakcyjne wycieczki, obcowanie z rówieśnikami i warsztaty tematyczne mogą przypaść do gustu Twojemu dziecku. Pamiętaj jednak, aby zapisać je na półkolonie dostosowane do ich wieku i prowadzone przez odpowiedzialnych organizatorów.

Oczywiście to nie wszystkie dostępne możliwości, ale inspiracja, którą możesz dowolnie modelować i dostosowywać do swoich warunków czy zainteresowań pociechy.



BEZPIECZEŃSTWO DZIECI NA WAKACJACH

Przy tematyce wakacji z dziećmi nie można pominąć jednego z najważniejszych aspektów – bezpieczeństwa. Aby wakacje były udane, jako rodzic musisz przewidzieć wszystkie nieprzewidziane sytuacje, nim nadejdzie chwila wypoczynku.

Wybierając się do innego kraju, miasta czy okolicy, pamiętaj, że jesteście w nieznanym dla Was miejscu. Porozmawiaj z dziećmi, aby były szczególnie ostrożne i mimo radosnych chwil, nie oddalały się od Was. Oprócz tego przestrzeż je przed nowymi znajomościami – szczególnie z osobami dorosłymi. Naucz swoje dzieci odpowiednio reagować na zaczepki ze strony nieznajomych, gdyż szybka reakcja jest kluczowa – nie tylko na wakacjach.

Przed samym wyjazdem warto też zrobić listę potrzebnych rzeczy i nie chodzi tu tylko o spakowanie ubrań czy dokumentów. Zaopatrz się w podręczną apteczkę, koniecznie krem z filtrem dla dzieci i dorosłych i ksero książeczki zdrowia dziecka. Mimo że nie planujemy wypadków, warto być zabezpieczonym na każdą okoliczność. Jeśli maluch zacznie gorączkować lub się zrani i niezbędna będzie pomoc lekarska, posiadanie wszystkich dokumentów jest kluczowe. Z kolei w sytuacji, gdy wybierasz się za granicę, warto sporządzić listę przyjmowanych leków, substancji uczulających, przebytych chorób czy szczepień w języku angielskim i wykupić dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne.

Nie zapominaj również o swoim komforcie i wygodzie. Praktyczny i lekki wózek turystyczny, rowerek czy hulajnoga lepiej się sprawdzą niż ciężkie i trudno składane odpowiedniki. Jeśli Wasza podróż będzie dosyć długa, zadbaj, aby dzieci się nie nudziły czy niepokoiły (szczególnie podczas lotu samolotem). Kolorowanka, zestaw mazaków pomogą dziecku przetrwać niedogodności podróży, a Tobie cieszyć się cichą i spokojną trasą.

Podczas wycieczek zawsze miej naładowany telefon, zapisany numer alarmowy i zapas wody. Pamiętaj, że dzieci szybciej się męczą, a nagła zmiana pogody może Was zaskoczyć nie tylko w górach. Przed wszelkimi dłuższymi trasami upewnij się, że będziesz w stanie zapewnić bezpieczny powrót sobie i dziecku nawet w trudnych okolicznościach.

Mamy nadzieję, że powyższe porady i wskazówki przyczynią się do Waszych udanych i radosnych wakacji, bez względu na to, gdzie je spędzacie!

Nawadnianie dziecka w okresie letnim

Zapotrzebowanie na wodę w naszym organizmie jest duże i waha się w zależności od wieku, aktywności, warunków atmosferycznych i oczywiście masy ciała każdego człowieka. Szczególnie latem, podczas upałów, powinniśmy dbać o prawidłowe



nawodnienie organizmów naszych i dzieci. Duże i gwałtowne straty wody czy nieodpowiednie nawadnianie organizmu powodować może: bóle głowy o różnym nasileniu, pogorszenie koncentracji uwagi, refleksu, problemy z pamięcią krótkotrwałą, zmęczenie, senność, zniechęcenie lub rozdrażnienie i złość. Jeżeli nie będziemy prawidłowo dbać o nawadnianie naszego organizmu i nie będziemy przekazywać dobrych nawyków swoim dzieciom, możemy doprowadzić nawet do zagrożenia zdrowia. Dla przykładu – ciało dziecka w 75% składa się z wody, niemowlaka natomiast aż w 94%.

Bezsprzecznie woda jest naszym sprzymierzeńcem; to najlepszy wybór – zdrowa, niekaloryczna, dobrze przyswajalna i naturalna. Odradza się podawanie do picia małym dzieciom czegokolwiek innego, np. kupionych soków, herbatek, napoi itd. Przy takich produktach nigdy nie mamy pewności, co podajemy maluchowi.

Jak dbać latem o nawodnienie organizmu naszego dziecka? Oto ważne zasady:

1 Po pierwsze, dziecko powinno pić w miarę możliwości często. Zaleca się, aby dziecko wypijało dziennie około 1–1,5 litra wody, szczególnie latem, kiedy zapotrzebowanie na płyny wzrasta. Organizm będzie lepiej nawodniony, jeżeli będziemy podawać wodę naszej pociesze, np. małymi porcjami, lecz często. W takiej formie woda lepiej smakuje. Picie jednym haustem dużej porcji może być dla dziecka zbyt mdłe, woda może mu się wtedy wydać niesmaczna. Warto zatem wyrobić u milusińskiego nawyk częstego sięgania po butelkę z płynem. Badacze twierdzą jednogłośnie, że wykształcenie nawyku zajmuje jedynie 21 dni systematycznego przypominania, potem wchodzi w krew, jest czymś odruchowym.

2 Po drugie, należy pić na tyle systematycznie, aby nie dopuścić do tego, żeby to pragnienie przypominało nam o nawodnieniu się. Brak wody w organizmie objawia się złym samopoczuciem, a dopiero później pragnieniem. To sygnał ostrzegawczy.

3 Po trzecie, wszelaka różnorodność jest wskazana. Nawadnianie młodego organizmu nie powinno kojarzyć się z przykrym obowiązkiem. Tej naturalnej czynności nie powinien towarzyszyć stres, krzyki czy inne negatywne emocje. Tu ważne jest dobre samopoczucie malca i jego chęć do współpracy. Dlatego, jeżeli dziecko nie przepada za wodą, podawaj mu innego rodzaju napoje, takie, które oczywiście lubi, najlepiej własnoręcznie zrobiony kompot, mleko, shake truskawkowy lub herbatkę ziołową. Unikaj napojów gazowanych – one nie zaspokajają pragnienia, a są bardzo niezdrowe i w dodatku uzależniają.

4 Po czwarte, pijcie nie tylko wodę. Należy pamiętać, że do dziennego zapotrzebowania na płyny wliczają się również zupy, spożywane warzywa i owoce lub nabiał – zupa mleczna, jogurt czy koktajle. Przykładowo arbuz i ogórek prawie w



90% składają się z wody. Co więcej, arbuza zawiera także potas i magnez, czyli elektrolity niezbędne do nawadniania małych organizmów. Bogaty w dużą ilość wody jest również melon. Jeżeli milusińskiemu znudziło się zwykłe jedzenie owoców i warzyw, przygotuj soczystą, nawadniającą sałatkę z melona, ogórka i arbuza. Można dodać do niej trochę świeżych liści kolendry, truskawki, a nawet kawałki kurczaka i ryżu. Latem, podczas upałów, świetnie sprawdzają się również zupy owocowe, np. z truskawek, malin i jeżyn. Alternatywą może być także zmiksowanie arbuza, ogórka i gruszki, dodanie do tego 1 szklanki wody i zmiksowanie całości. Uzyskasz pyszny i zdrowy koktajl, który dziecko wypije ze smakiem i nawodni się jednocześnie.

Ważne! Co zrobić, gdy dziecko nie chce pić wody?

Dziecko od początku przyzwyczajone tylko do wody zawsze wybierze ją instynktownie. Dziecko nawykłe, np. do coli nie sięgnie po wodę, bo będzie zbyt mdła. Jeżeli chcemy zmienić jego nawyki na bardziej zdrowe i przyzwycząić malca do wody, to należy postępować powoli, aby nie zrazić go w ogóle do picia, jako takiego. Po pierwsze, na dobry początek można podawać wodę lekko gazowaną, aby szok był nieco mniejszy, a po drugie, systematycznie odstawiać wszystkie inne napoje, a w domu mieć tylko wodę – później jedynie niegazowaną. A po trzecie, chyba najważniejsze, przykład idzie z góry. Jeżeli zabraniamy dziecku spożywać, np. coli, sami jej przy nim nie pijmy, bo jak wszyscy to wszyscy, rodzice też trzymają się zakazów!

Nawadnianie niemowląt i przedszkolaków

Niemowlęta z zasady dzielimy na te, które jedzą/piją przynajmniej do 6. miesiąca życia mleko matczyne, i te, które dostają mleko modyfikowane, ale potrzeby tych pierwszych i tych drugich, co do nawadniania dodatkowego, są całkiem różne. Zasadniczo niemowlę będące jedynie na piersi, nie musi już nic pić. Podawanie piersi systematycznie, na życzenie zaspokaja jego pragnienie. W czasie wzmożonych upałów, oczywiście można spróbować podać wodę – albo przegotowaną i ostudzoną do temperatury pokojowej, „kupną” niskozmineralizowaną lub jakąś ziołową herbatkę dedykowaną niemowlętom. Dziecko karmione mlekiem modyfikowanym może bez obaw i ograniczeń zacząć pić wodę lub herbatki już od 4. miesiąca życia. Wody podawane niemowlętom powinny być przebadane, posiadać pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka, Centrum Zdrowia Dziecka lub Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Przedszkolaki mogą oprócz wody, rozsmakować się w herbatkach ziołowych zaparzanych z dodatkiem mięty, kopru włoskiego, anyżu, rumianku lub lawendy. Te specyfiki z babcinej apteczki nawodnią malca, ale i uspokoją po całym dniu wrażeń, jak również wspomogą prawidłową pracę jelit. Pamiętajmy, że przedszkolaki nie



powinny pić wody, która jest już otwarta dłużej niż 48 godzin. Tak samo świeżo przegotowana woda z czasem robi się surowa.

Co z sokami, napojami czy „wodami smakowymi” – nawadniają czy bardziej szkodzą?

Nie można dać się zwieść – należy wybierać tylko to, co naprawdę zasługuje na uwagę, przecież jesteśmy tym, co jemy i pijemy. Dbajmy o siebie i swoje dzieci, to zaprocentuje w przyszłości! Napojów gazowanych i tzw. wód smakowych zdecydowanie nie należy podawać maluchom. To produkty pełne barwników, aromatów i substancji słodzących.

Edukacja przez zabawę

Dzieci uczą się najskuteczniej wtedy, gdy dobrze się bawią – dlatego edukacja przez zabawę to podstawa pracy z przedszkolakami. Wśród różnych form aktywności szczególnie wartościowe są gry logiczne, które nie tylko zajmują dziecko na dłużej, ale przede wszystkim rozwijają jego myślenie, spostrzegawczość i umiejętność rozwiązania problemów. Jak dobrać gry logiczne odpowiednie do wieku dziecka, jakie zabawy sprawdzą się w domu i przedszkolu, oraz jak dzięki nim wspierać rozwój malucha w naturalny i przyjemny sposób?

Współczesna edukacja coraz częściej łączy naukę z zabawą, co pozwala dzieciom przyswajać wiedzę w sposób naturalny i przyjemny. Gry logiczne odgrywają w tym procesie kluczową rolę, wspierając rozwój umiejętności analitycznego myślenia, koncentracji oraz rozwiązywania problemów. Poniżej przedstawiamy kilka nowych propozycji gier logicznych, które z pewnością zainteresują przedszkolaków.

Rodzaje gier logicznych dla przedszkolaków:

- Układanki i puzzle. Pomagają w rozwijaniu spostrzegawczości oraz umiejętności rozpoznawania kształtów i wzorów.
- Łamigłówki obrazkowe. Zadania polegające na dopasowywaniu elementów czy znajdowaniu różnic między obrazkami wspierają koncentrację i myślenie analityczne.
- Gry pamięciowe (memory). Ćwiczą pamięć krótkotrwałą oraz zdolność kojarzenia.
- Labirynty. Uczą planowania i przewidywania konsekwencji wyborów.



Korzyści płynące z gier logicznych:

Rozwój umiejętności poznawczych. Gry logiczne wspierają rozwój myślenia analitycznego, zdolności rozwiązywania problemów oraz umiejętności planowania.

- Wspieranie koncentracji i uwagi. Regularne angażowanie się w gry logiczne pomaga dzieciom w rozwijaniu zdolności skupienia uwagi na zadaniu oraz wytrwałości w dążeniu do celu.
- Nauka poprzez zabawę. Łączenie edukacji z zabawą sprawia, że dzieci chętniej angażują się w proces nauki, co przekłada się na lepsze przyswajanie wiedzy i umiejętności.

Wprowadzenie nowych gier logicznych do codziennych aktywności przedszkolaków może znacząco wspomóc ich rozwój intelektualny i emocjonalny. Dzięki nim nauka staje się przyjemnością, a zdobyte umiejętności stanowią solidną podstawę do dalszej edukacji.

Jak przygotować dziecko do pierwszej klasy?

Pójście do szkoły wiąże się ze szczególnymi emocjami dla dziecka i jego rodziców. Towarzyszy temu ekscytacja, strach i obawy. Czy dziecko sobie poradzi i czy odnajdzie się w nowej rzeczywistości? Takie pytania często pojawiają się w głowach opiekunów. Mimo że pierwsze szkolne chwile mogą wydawać się zatrważające, nie muszą być straszne. Wszystko zależy od podejścia. Zobaczmy zatem, jak przygotować dziecko do pierwszej klasy, aby te chwile niosły za sobą miłe, a nie negatywne wspomnienia.

Każda zmiana niesie za sobą niepokój, a w przypadku pójścia do szkoły następuje etap wkraczania z okresu przedszkolnego we wczesnoszkolny, gdzie śmiało możemy powiedzieć, życie dziecka wywraca się do góry nogami. Całodzienne zabawy i beztroskę zastępuje tornister, książki i wymagana obowiązkowość, a także dyscyplina. Jak przygotować dziecko do pierwszej klasy, aby pomóc mu łagodnie znieść nową sytuację i pokazać jej pozytywwy?

Jak przygotować dziecko do szkoły?

Przed wszystkim porozmawiaj z dzieckiem, jak się czuje na myśl o tym, że wkrótce rozpocznie naukę w szkole. Analizując jego wypowiedź, będziesz wiedzieć, czego się obawia i które niepokoje wyciszać w pierwszej kolejności. Oprócz tego warto zastosować kilka praktycznych rozwiązań i kroków, które powinniście modyfikować do osobowości i charakteru dziecka.



1. **Nim zadzwoni pierwszy dzwonek** – nie informuj dziecka, że idzie do szkoły z dnia na dzień. Metoda „zrywanego plastra” nie da efektu szybko i bezboleśnie, a wręcz przeciwnie. Opowiadaj dziecku o szkole i czym się różni od przedszkola. Powiedz, że każdy w jego wieku rozpoczyna edukację i że to pierwszy krok dorastania. Ponieważ dzieciom często trudno sobie wyobrazić jak wygląda szkoła i szkolne klasy, wykorzystaj dni otwarte placówki, do której chcesz zapisać dziecko. Wspólne zwiedzanie znacznie oswoi przyszłego ucznia z murami szkoły i pozwoli mu zaakceptować emocjonalnie nadchodzące zmiany.
2. **Nie strasz** – unikaj powiedzeń „Jak pójdziesz do szkoły, to będziesz MUSIAŁ się uczyć”, albo „Jak pójdziesz do szkoły, to nie będziesz mieć czasu na zabawę”. Takie informacje niosą za sobą bardzo negatywny wydźwięk i prowadzą do stałego lęku. Zamiast tego porozmawiaj z dzieckiem, że jego dzienny harmonogram ulegnie zmianie. Ustalcie razem plan dnia, uwzględniając zajęcia szkolne. Nie zapomnij, aby w harmonogramie znalazło się miejsce na wspólny relaks i odpoczynek.
3. **Zapewnij, motywuj, wspieraj** – dzieci słysząc o tym, że będą uczyć się nowych rzeczy oraz będzie im zadawana praca domowa, mogą czuć niepokój. Zapewnij swoją pociechę, że jeśli nie będzie sobie radzić, to Ty jej pomożesz. Dodatkowo podkreśl, że początki szkoły nie są trudne i dostosowane do poziomu początkujących pierwszoklasistów. Możesz opowiedzieć o swoich przeżyciach związanych ze szkołą, co doda otuchy dziecku i je zmotywuje.
4. **Nowi przyjaciele** – szkoła to nie tylko obowiązki i wymagania. To także nowe przyjaźnie i znajomości, które osłodzą każdą wspólną przerwę na korytarzu szkolnym. Staraj się dziecku przedstawić jak najwięcej pozytywów, dzięki czemu na myśl o szkole nie będzie mogło się doczekać nowych czekających go doświadczeń.
5. **Samodzielność** – jeśli Twoja pociecha dalej ma problem z zawiązywaniem butów, pora na drobny kurs samodzielności. Postaraj się, aby dziecko w murach szkolnych radziło sobie z podstawowymi rzeczami – zakładanie butów, zmiana ubrań na wf, pakowanie tornistra. Nie tylko nauczysz go odpowiedzialności, ale podniesiesz jego samoocenę. Samodzielność przysparza wiele radości i dodaje pewności siebie, która zapewne będzie potrzebna w początkowych szkolnych chwilach.
6. **Wspólne zakupy** – kupowanie przyborów szkolnych może być świetną i relaksującą zabawą, przygotowującą na edukacyjne doznania. Pozwól dziecku wybrać zeszyty, piórniki, tornister i resztę potrzebnych rzeczy. Dzięki temu przygotowania będą dla niego radosne i zaczną się w miłej atmosferze.
7. **Idź na rozpoczęcie roku** – towarzysząc dziecku w tym jakże ważnym dniu, okażesz swoje wsparcie i zapewnisz mu poczucie bezpieczeństwa. Być może pomożesz mu nawiązać nową znajomość i dobrą relację z wychowawcą.



Nie zapomnij poinformować dziecka, że w razie jakichkolwiek problemów, kłopotów czy ciężkich sytuacji powinno od razu się z Tobą skontaktować. Jeśli Twoje dziecko nie ma telefonu komórkowego, z którego zawsze może zadzwonić, koniecznie pokaż mu, gdzie jest sekretariat i gdzie uzyska potrzebną pomoc.

Przygotowanie do szkoły podstawowej – dzieci nadpobudliwe ruchowo

Przygotowanie dziecka do szkoły bywa wyzwaniem, ale przygotowanie do pierwszej klasy dziecka z ADHD lub nadpobudliwością ruchową dla wielu rodziców wręcz graniczy z cudem. Szkoła rządzi się innymi zasadami i regułami, a jedną z nich jest uważne słuchanie lekcji w szkolnej ławce. Aby Twoja pociecha mogła wpasować się w tradycyjny system edukacji, potrzebna będzie cierpliwość, wyrozumiałość i liczne rozmowy. Staraj się, aby harmonogram dnia dziecka zawierał wiele aktywności, które zrekompensują mu kilkugodzinne „siedzenie w ławce”. Dodatkowe zajęcia ruchowe w szkole mogą być doskonałym pomysłem. Twoja pociecha będzie mieć większą motywację do uważnego słuchania lekcji, jeśli będzie wiedzieć, że zaraz po nich da upust swojej energii.

Nie zapomnij porozmawiać również z wychowawcą i pedagogiem szkolnym. Jeśli nauczyciele będą mieć wiedzę, że w ich klasie znajduje się „żywe srebro”, będą mogli zmodyfikować swoje metody nauczania. Dzięki temu dziecko nie zrazi się do zajęć lekcyjnych i będzie starało się sprostać ogólnym wymogom.

Oczywiście pomimo powyższych rad, nie zawsze spotkasz się z entuzjazmem ze strony dziecka. Bunt, niechęć lub konkretna informacja, że dziecko nie chce chodzić do szkoły, nie są odosobnione. Dzieci nie chcą i boją się zmian, a oswojenie się z nowym otoczeniem wymaga czasu. Bądź zatem cierpliwa i nie panikuj, jeśli natrafisz na silny opór. Postaraj się znaleźć główną przyczynę problemu i go wyeliminować. Im wcześniej zaczniesz oswajając dziecko z informacją, że idzie do szkoły, tym lepiej. Dzięki temu Twoja pociecha przygotuje się do tego mentalnie i 1 września będzie w pełni gotowa, by zasilić szeregi pierwszoklasistów!

Z optymistycznym pozdrowieniem:

Justyna K. Bańkowska i Anna Solowianiuk