

Pierwszy dzwonek, Pierwszy plecak

Przewodnik dla rodziców, którzy
chcą dobrze przygotować dziecko
na rozpoczęcie szkoły.

Spis treści

Wstęp – Dlaczego powstał ten Ebook?.....	3
Jak rozmawiać o starcie szkolnej przygody?.....	5
Co przećwiczyć przed wrześniem.....	7
Jak ułatwić sobie poranki przed szkołą.....	10
Lunchbox do szkoły: mamy na to plan!.....	13
Jak wybrać śniadaniówkę i bidon do szkoły.....	15
Od czego zacząć kompletowanie wyprawki.....	17
Pierwszy plecak – jak wybrać model dobry dla dziecka.....	19
Jak dopasować, nosić i pakować plecak szkolny.....	24
Kącik ucznia bez domowej rewolucji.....	27
GRATIS: Checklista wyprawkowa na dobry początek!.....	30

Wstęp

Dlaczego powstał ten Ebook?

Pierwsza klasa zaczyna się dużo wcześniej niż 1 września. Pojawia się w pierwszych pytaniach dziecka: „A jaka będzie pani?”, „Czy będę mieć kolegów?”, „Czy sobie poradzę?”. Pojawia się też w decyzjach rodzica: jaki plecak wybrać, jak zorganizować poranki, gdzie trzymać szkolne rzeczy, co spakować na drugie śniadanie i jak pomóc dziecku wejść w nowy etap spokojnie, bez dokładania mu napięcia.

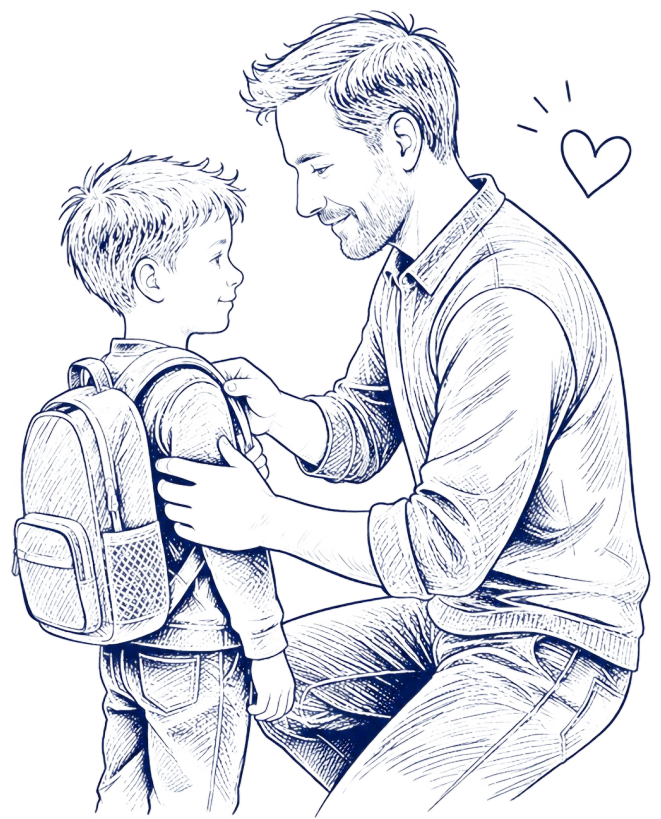
Przed pierwszym dzwonkiem nie wszystko musi być idealnie przygotowane. Ważne, by dziecko poczuło się możliwie bezpiecznie i pewnie, a rodzic miał pod ręką konkretne wskazówki: co przygotować, o czym porozmawiać i na co zwrócić uwagę.

Dlatego powstał ten Ebook - aby pomóc rodzicom przygotować dziecko do pierwszej klasy spokojnie, bez presji i organizacyjnego chaosu.

Znajdziesz tu praktyczne porady przygotowane we współpracy z ekspertami Instytutu Matki i Dziecka: od rozmów o emocjach i budowania szkolnej rutyny, przez wybór oraz pakowanie plecaka, po drugie śniadanie, kącik ucznia i codzienną samodzielność pierwszoklasisty.

Miłej lektury!

Redakcja EpozytywnaOpinia



Eksperci Instytutu Matki i Dziecka

Wszystkie treści zawarte w Ebooku zostały skonsultowane z zespołem ekspertów z Instytutu Matki i Dziecka, dzięki czemu ta publikacja jest tak wartościowa i merytoryczna.



Joanna Pruban

Psycholog, Pedagog oraz Specjalista psychoonkologii,
Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i
Młodzieży, Instytut Matki i Dziecka



Sylwia Gudej-Rosa

Dietetyk, Klinika Wrodzonych Wad Metabolizmu
i Pediatrii | Klinika Neurologii Dzieci i Młodzieży



Anna Wyka-Wojeńska

Specjalista fizjoterapii oraz Pedagog specjalny,
Instytut Matki i Dziecka



EMOCJE DZIECKA

Jak rozmawiać o starcie szkolnej przygody?

Przejście z przedszkola do szkoły to dla sześciolatka prawdziwy przewrót życiowy, często porównywany przez rodziców do „zimnego prysznica” po beztroskiej, przedszkolnej rzeczywistości. Miejsce miękkich dywaników i klocków zajmują twarde ławki, zeszyty w trzy linie i skrupulatnie spakowany plecak.

Największa zmiana dotyczy jednak swobody – w szkole to dzwonek lub zezwolenie nauczyciela, a nie ochota dziecka, decyduje o tym, kiedy można się napić, zjeść kanapkę czy pójść do toalety. Beztroska zabawa zostaje zastąpiona przez większą dyscyplinę, system ocen i konkretne wymagania programowe.

Dlaczego dziecko może jednocześnie cieszyć się i bać szkoły?

Dziecko przed rozpoczęciem pierwszej klasy znajduje się w stanie silnego napięcia, w którym ciekawość świata walczy z lękiem przed nieznanym. Z jednej strony czuje dumę z „doromości” i nowego statusu ucznia, z drugiej – obawia się, czy poradzi sobie z obowiązkami i czy znajdzie przyjaciół w nowej grupie. To naturalna ambiwalencja.

Polecane artykuły:



Joanna Pruban:
Szczęśliwe dziecko: czego potrzebują dzieci aby żyć szczęśliwie?



Joanna Pruban:
Lęk u dziecka: czego boją się dzieci?

EKSPERT RADZI

Jak mówić o szkole, żeby wspierać dziecko?



Akceptacja tych sprzecznych odczuć, które często towarzyszą pierwszoklasistom, pozwala dziecku poczuć, że ma prawo się bać, nawet jeśli jednocześnie marzy o nowym piórniku. Starajmy się unikać zdań typu: „Nie martw się, będzie super”, „Co ty się przejmujesz, szkoła to pestka” albo „Poradzisz sobie, jesteś już dużym chłopcem / dużą dziewczynką”. Dlaczego taki przekaz nie działa? Ponieważ unieważnia trudne emocje dziecka. Ono czuje strach, więc słysząc, że „nie ma się czego bać”, może pomyśleć, że coś jest z nim nie tak. Lepiej emocje dziecka zauważyć i nazwać: „Widzę, że trochę się cieszysz, a trochę boisz. Tak bywa, kiedy zaczyna się coś nowego”. Można też odwołać się do wcześniejszych doświadczeń dziecka: „Pamiętasz, jak na początku przedszkola też było trochę trudno, a potem poznałeś Kubę i zrobiło się różniej? W szkole też będziesz uczyć się wszystkiego krok po kroku, a ja będę ci pomagać”



Joanna Pruban

Psycholog, Pedagog oraz Specjalista psychoonkologii, Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży, Instytut Matki i Dziecka

Zamiast straszyć lub naciskać - nazwij i oswojaj

✘ NIE MÓW

Zdania, które mają „zmotywować”, często budują napięcie: „Koniec z zabawkami, teraz zobaczysz, co to prawdziwe obowiązki!” albo „Musisz się dobrze uczyć, żeby pani cię chwaliła”.

✔ POWIEDZ LEPIEJ

„W szkole będziesz robić trochę inne rzeczy niż w przedszkolu – nauczysz się czytać, liczyć, poznasz nowe zabawy i nowych ludzi. Nadal będzie czas na odpoczynek i zabawę, a do tego dojdzie czas na naukę. Ciekawe, który przedmiot polubisz najbardziej”.

✘ NIE MÓW

Gdy dziecko martwi się o kolegów i koleżanki, nie warto mówić: „Musisz od razu znaleźć najlepszego przyjaciela” ani uczyć agresywnego reagowania: „Nie daj sobie w kaszę dmuchać”.

✔ POWIEDZ LEPIEJ

„W klasie będzie dużo dzieci. Niektóre możesz polubić od razu, do innych będziesz potrzebować czasu – i to jest w porządku. Jeśli ktoś zachowa się wobec ciebie niefajnie, możesz powiedzieć głośno: »Nie życzę sobie tego« albo poprosić o pomoc panią”.



SAMODZIELNOŚĆ PIERWSZOKLASISTY

Co przećwiczyć przed wrześniem?

Pierwsza klasa nie wymaga od dziecka pełnej samodzielności od pierwszego dnia. Wymaga raczej kilku prostych umiejętności, które pomagają mu poczuć się pewniej w nowym miejscu: przebrać się bez pośpiechu, odnaleźć swoje rzeczy, spakować plecak z pomocą dorosłego i powiedzieć nauczycielowi, że czegoś potrzebuje. Takie drobiazgi w szkolnej codzienności mają duże znaczenie – zmniejszają stres dziecka i dają mu poczucie: „umiem sobie poradzić”.



Przebieranie się: małe czynności, duża pewność siebie

Przed wrześniem dobrze przećwiczyć z dzieckiem te sytuacje, które w szkole będą działały się szybko i przy innych dzieciach: zdejmowanie bluzy, zakładanie butów, zapinanie kurtki, przebieranie się na WF, odwracanie ubrań na właściwą stronę czy wkładanie rzeczy do worka.

Nie chodzi o trening „na czas”, ale o oswojenie ruchów. Jeśli dziecko wie, jak poradzić sobie ze sznurówką, zamkiem, guzikiem czy rękawem wywiniętym na lewą stronę, łatwiej zachowuje spokój w szatni.



Pilnowanie rzeczy: podpisy pomagają, nawyk robi resztę

Pierwszoklasista dopiero uczy się, że jego piórniki, bluza, bidon i teczka nie „wracają same” na swoje miejsce. Dlatego dobrze ćwiczyć prosty schemat: po skończonej pracy odkładam kredki do piórnika, po picciu zakręcam bidon, po zajęciach wkładam rzeczy do plecaka, po powrocie do domu odkładam go w stałe miejsce.

Celem nie jest perfekcyjny porządek, tylko stopniowe budowanie nawyku sprawdzania swoich rzeczy.



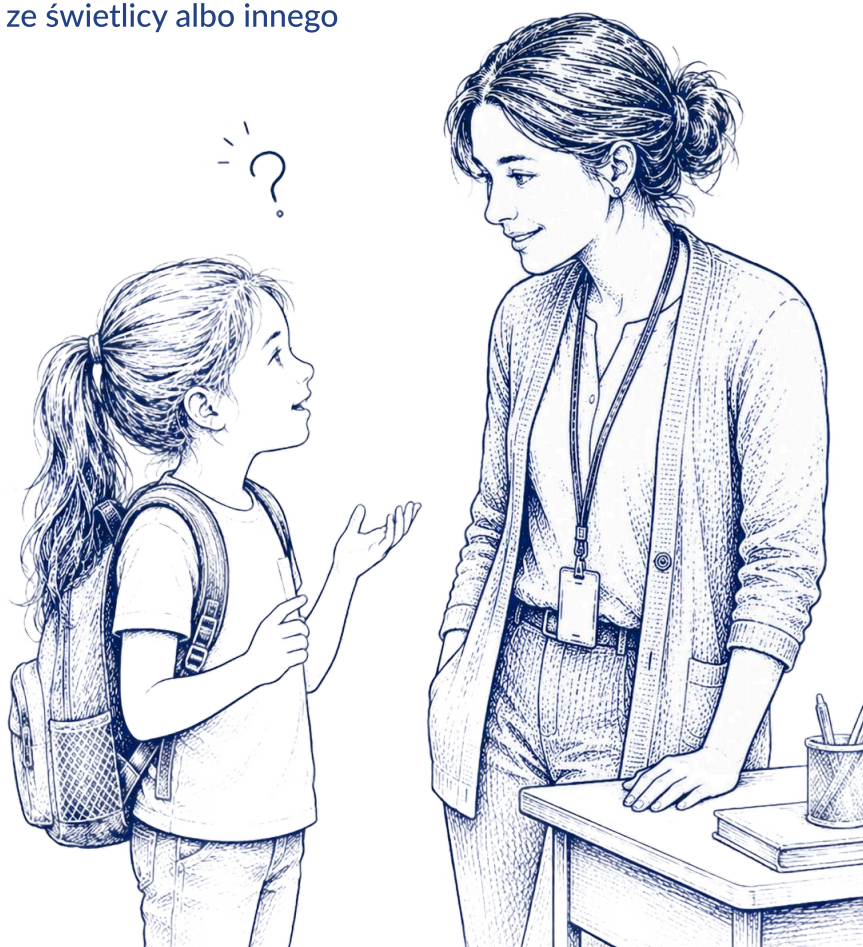
Proszenie o pomoc: dziecko powinno wiedzieć, do kogo podejść

Dla wielu dzieci najtrudniejsze nie jest samo zadanie, ale powiedzenie dorosłemu: „Nie wiem”, „Ktoś mi dokucza”, „Potrzebuję pomocy w zadaniu”. Przed szkołą dobrze przećwiczyć takie zdania w domu - spokojnie, w formie krótkich scenek, bez robienia z tego egzaminu.

Można zaproponować dziecku proste komunikaty:

- „Proszę pani, nie wiem, co mam teraz zrobić”.
- „Czy mogę iść do toalety?”.
- „Nie mogę znaleźć swojego zeszytu”.
- „Potrzebuję pomocy”.
- „Źle się czuję”.

Warto też powiedzieć dziecku, że proszenie o pomoc nie jest okazywaniem słabości ani porażką. To normalny sposób radzenia sobie w nowym miejscu. Dziecko nie musi wiedzieć wszystkiego od razu - ma prawo zapytać nauczyciela, panią ze świetlicy albo innego dorosłego w szkole.



Najważniejsze: samodzielność rośnie przez powtarzanie

Samodzielność pierwszoklasisty nie pojawia się z dnia na dzień. Buduje się w codziennych, małych sytuacjach: gdy dziecko samo zakłada buty, odkłada piórnik, sprawdza plecak, wybiera ubranie na rano albo mówi, że czegoś potrzebuje.

EKSPERT RADZI

Jak wspierać samodzielność dziecka?

“ Nie trzeba ćwiczyć wszystkiego naraz. Wystarczy wybrać jedną umiejętność na kilka dni i powtarzać ją spokojnie, bez presji. Dziecko, które czuje, że dorośli mu ufa, ale w razie potrzeby jest blisko, łatwiej wchodzi w szkolny rytm. Pierwsza klasa to nowy etap - dla dziecka i dla rodzica. Nie musi zacząć się idealnie. Wystarczy, że zacznie się z poczuciem bezpieczeństwa, życzliwości i gotowości do uczenia się krok po kroku.



Joanna Pruban

Psycholog, Pedagog oraz Specjalista psychoonkologii, Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży, Instytut Matki i Dziecka

Polecane artykuły:



Justyna Hermaniuk:
Jak wychować samodzielne dziecko?



Joanna Pruban:
Co robić, gdy dziecko nie chce chodzić do szkoły?



NOWA RUTYNA DNIA

Jak ułatwić sobie poranki przed szkołą?

Szkolny poranek to dla wielu rodzin najbardziej wymagający moment dnia. Trzeba obudzić dziecko, przygotować śniadanie, dopilnować ubrania, plecaka, śniadaniówki, stroju na WF i punktualnego wyjścia z domu. Nic dziwnego, że w badaniu OnePoll dla Amazon Devices, opisanym przez SWNS*, 58% rodziców uznało poranki w dni szkolne za najbardziej stresującą część dnia.

Najczęściej wskazywane trudności to:

- własne obudzenie się – 39%,
- wyciągnięcie dzieci z łóżka – 42%,
- przygotowanie śniadania – 33%,
- ubieranie dzieci – 25%.

Dobra wiadomość? Porannego chaosu nie trzeba „przetrwać”. Można go znacząco ograniczyć, jeśli część decyzji i obowiązków przeniesiemy na poprzedni wieczór, a dziecku damy prosty, powtarzalny plan działania.



58%

Tyłu rodziców uznaje poranki w dni szkolne za najbardziej stresującą część dnia*

*link do cytowanego artykułu: <https://swns-research.medium.com/over-half-of-parents-agree-school-day-mornings-are-the-most-stressful-part-of-the-day-3138607e48d2>

1. Zaczynj od regulacji pory snu i pobudki

Spokojny poranek zaczyna się wieczorem. Minimum dwa tygodnie przed początkiem roku szkolnego warto stopniowo przesuwac porę snu i pobudki o 15–30 minut, aby dziecko łagodnie przestawiło się z wakacyjnego na szkolny rytm wstawania. Dotyczy to także dzieci, które wcześniej chodziły do przedszkola, ponieważ przed szkołą logistyka często staje się jeszcze bardziej wymagająca. Dlatego warto wcześniej zadbać o stałe pory snu i pobudki, zamiast zostawiać tę zmianę na ostatnie dni sierpnia.

2. Przygotujcie wieczorem to, co rano kradnie czas

Najwięcej stresu pojawia się wtedy, gdy rano trzeba jednocześnie szukać zeszytu, wybierać ubranie, pakować śniadaniówkę i przypominać sobie, czy dziś jest WF.

Dlatego wieczorem warto:

- sprawdzić plan lekcji;
- adekwatnie do planu lekcji spakować plecak;
- przygotować ubranie na krzesło - niech dziecko zdecyduje adekwatnie do pogody, co chce założyć następnego dnia i przygotuje gotowy zestaw obok łóżka lub w łazience;
- odłożyć gotowy plecak w stałe miejsce;
- upewnić się, że dziecko spakowało rzeczy potrzebne na zajęcia dodatkowe, WF lub świetlicę.

To proste działania, ale zdejmują z poranka najwięcej napięcia.

EKSPERT RADZI

Czy pakować dziecku plecak?



Nie warto wyręczać dziecka w pakowaniu plecaka, tylko od początku pokazywać mu, że to jego mały szkolny obowiązek. Rodzic może być obok i pomóc sprawdzić, czy wszystko się zgadza, ale dobrze zostawić dziecku przestrzeń na własne, drobne błędy - tak, by odpowiedzialność za zeszyt czy strój na WF nie kończyła się zdaniem: „nie mam, bo mama mi nie spakowała”



Joanna Pruban

Psycholog, Pedagog oraz Specjalista psychoonkologii, Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży, Instytut Matki i Dziecka

3. Zrób dziecku mapę poranka

Pierwszoklasista potrzebuje jasnej struktury. Zamiast wielokrotnie powtarzać te same polecenia, warto przygotować prosty obrazkowy harmonogram poranka i powiesić go w widocznym miejscu.



TAKA LISTA MOŻE ZAWIERAĆ KONKRETNE KROKI:

toaleta → mycie zębów → ubranie się → śniadanie → spakowanie lunchboxa i bidonu do plecaka → buty + kurtka → wyjście

Dziecko, które może samo odhaczać wykonane zadania, zyskuje poczucie sprawstwa. Rodzic nie musi być ciągle „głosem kontroli”, a poranek staje się bardziej przewidywalny.

Najważniejsza zasada do zapamiętania? **Im mniej decyzji rano, tym mniej chaosu - to co możecie, przygotujcie dzień wcześniej.** Dotyczy to także drugiego śniadania do szkoły.





ŻYWIENIE UCZNIĄ

Lunchbox do szkoły: mamy na to plan!

Śniadaniówka nie musi być codziennie kompletowana od zera o 7:10 rano – między łykiem kawy, szykowaniem siebie i przypominaniem dziecku, że naprawdę trzeba już zdjąć piżamę. Tu też działa prosta zasada: im mniej decyzji rano, tym mniej stresu.

Dobrym rozwiązaniem jest stworzenie razem z dzieckiem prostego „menu lunchboxowego”: 5–7 zestawów do rotowania w ciągu tygodnia. Ważne, aby opierały się na produktach, które dziecko zna i lubi. Dzięki temu rodzic nie musi codziennie wymyślać śniadaniówki, a dziecko rzadziej wraca z pełnym pudełkiem i komentarzem: „Nie zjadłem, bo tego nie lubię”. Warto zaplanować zestawy na słodko i wytrawnie. Część rzeczy można przygotować wieczorem: nocną owsiankę, muffiny, umyte borówki, pomidorki, pokrojoną paprykę czy bazę kanapki. Rano wystarczy dołożyć świeże lub chrupiące dodatki.

EKSPERT RADZI

Jak zadbać o odpowiednią ilość warzyw zjedzoną przez dziecko?



Postarajmy się, aby warzywa pojawiały się w każdym głównym posiłku: śniadaniu, obiedzie i kolacji. Mogą być dodatkiem do kanapek, składnikiem sałatki, surówki czy pasty. Do śniadania warto dołożyć sałatę, ogórka lub paprykę, do obiadu podać surówkę ze świeżych albo kiszonych warzyw, a do twarożku na kolację dodać rzodkiewkę i szczypiorek. Takie niewielkie dodatki pomagają zwiększyć ilość warzyw w diecie dziecka, a ich regularna obecność na talerzu i w lunchboxie wspiera budowanie zdrowych nawyków żywieniowych.



Sylwia Gudej-Rosa

Dietetyk, Klinika Wrodzonych Wad Metabolizmu i Pediatrii | Klinika Neurologii Dzieci i Młodzieży

Warto zadbać, aby w lunchboxie pojawiały się różne grupy produktów:

- **źródło energii**, np. pieczywo, placuszki, tortilla lub owsianka;
- **źródło białka**, np. jajko, jogurt, twarożek, hummus, mięso lub ser;
- oraz sezonowe **warzywa i owoce**.

Apetyt dzieci może różnić się z dnia na dzień. Warto obserwować, co wraca niezjedzone, i traktować to jako wskazówkę do modyfikowania wielkości porcji oraz składu posiłków.



PRZYKŁADOWE TYGODNIOWE MENU

- **PONIEDZIAŁEK**
placuszki bananowo-owsiane + jogurt naturalny + migdały + borówki;
- **WTOREK**
grahamka z twarożkiem i szczypiorkiem + słupki papryki + jabłko;
- **ŚRODA**
muffiny jajeczne ze szczypiorkiem i papryką + kromka pieczywa pełnoziarnistego + pomidorki koktajlowe + morele;
- **CZWARTEK**
tortilla z serkiem śmietankowym, szynką i sałatą + plasterki ogórka + maliny;
- **PIĄTEK**
nocna owsianka z jogurtem naturalnym i miodem + drobno posiekane orzechy włoskie + gruszka.

Polecane artykuły:



Sylwia Snopek:
[Posiłki do szkoły: pomysły na śniadania dla dzieci szkolnych](#)



Sylwia Snopek:
[5 zasad prawidłowego odżywiania ucznia](#)



WYPRAWKA PIERWSZOKLASISTY

Jak wybrać śniadaniówkę i bidon do szkoły?

Wybierając lunchbox i bidon dla pierwszoklasisty, warto patrzeć nie tylko na kolor czy ulubiony motyw dziecka, ale przede wszystkim na bezpieczeństwo, szczelność i łatwość codziennego używania. Jeśli planujecie pakować półpłynne produkty, np. nocną owsiankę, czy bardzo soczyste owoce, kluczowe będzie solidne zamknięcie i dobra uszczelka, które zmniejszą ryzyko zalania zeszytów w plecaku. Równie ważne jest to, czy dziecko potrafi samodzielnie otworzyć i zamknąć śniadaniówkę - lunchbox ma ułatwiać jedzenie w szkole, a nie stać się kolejnym małym wyzwaniem dnia.

EKSPERT RADZI

Na co zwracać uwagę wybierając śniadaniówkę dla dziecka?



Śniadaniówka powinna być przeznaczona do kontaktu z żywnością i posiadać wymagane oznaczenia potwierdzające, że spełnia obowiązujące normy bezpieczeństwa. Warto wybierać produkty ze sprawdzonych źródeł, z jasną informacją dotyczącą sposobu użytkowania i mycia. Wielu rodziców zwraca także uwagę na oznaczenie „BPA free”, traktując je jako dodatkowe kryterium przy wyborze produktu. Warto wybierać produkty ze sprawdzonych źródeł, z jasną informacją o sposobie użytkowania i mycia.



Sylwia Gudej-Rosa

Dietetyk, Klinika Wrodzonych Wad Metabolizmu i Pediatrii | Klinika Neurologii Dzieci i Młodzieży

Dobrze, jeśli lunchbox jest lekki, odporny na upadki i ma praktyczne przegródki - dzięki nim kanapka, owoce, warzywa czy drobne przekąski nie mieszają się ze sobą. Jego wielkość dopasujcie do realnego planu dnia: inna sprawdzi się u dziecka, które wraca do domu zaraz po lekcjach, a inna u pierwszoklasisty zostającego dłużej w świetlicy.

Bidon także powinien być lekki, odporny na uszkodzenia, szczelny i prosty w budowie. Im mniej trudno dostępnych zakamarków, tym łatwiej dokładnie go umyć - a wilgoć, resztki śliny i ciepło sprzyjają namnażaniu drobnoustrojów. Na co dzień najlepiej nalewać do bidonu wodę.

EKSPERT RADZI

Co dawać dziecku do picia do szkoły?

“Regularne picie słodkich napojów sprzyja nadmiernemu spożyciu energii i cukru, co może przyczynić się do rozwoju nadwagi i otyłości. A pamiętajmy, że wraz z nadmierną masą ciała mogą pojawić się inne problemy zdrowotne, jak np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe (np. zbyt wysokie stężenie cholesterolu) czy cukrzyca typu 2. Dlatego na co dzień najlepszym wyborem do bidonu pozostaje woda. Dotyczy to także większości dzieci uczestniczących w regularnych treningach i zajęciach sportowych.



Sylwia Gudej-Rosa

Dietetyk, Klinika Wrodzonych Wad Metabolizmu i Pediatrii | Klinika Neurologii Dzieci i Młodzieży

Polecane artykuły:



Gabriela Lorens:
Jaki bidon dla dziecka wybrać? Poradnik dla rodziców niemowląt, przedszkolaków i uczniów



Małgorzata Węch:
Jak wybrać odpowiednią wodę dla dziecka?



WYPRAWKA PIERWSZOKLASISTY

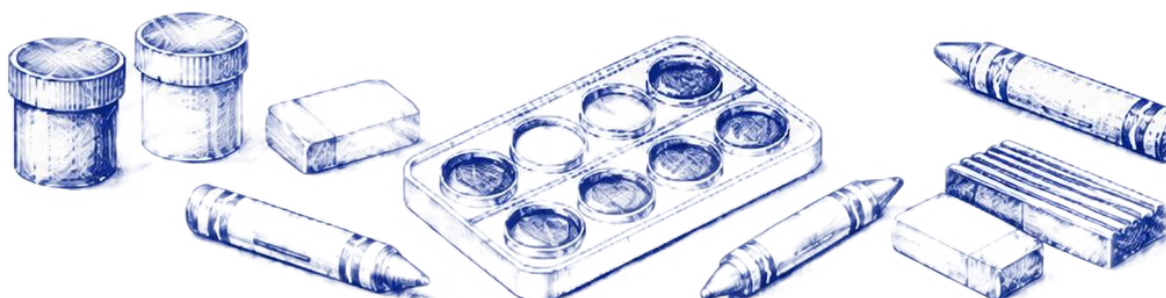
Od czego zacząć kompletowanie wyprowki, żeby nie kupić za dużo?

Kompletowanie wyprowki łatwo zamienia się w sierpniowy maraton: promocje, kolorowe półki, „niezbędniki ucznia” i dziecko, które najchętniej włożyłoby do koszyka pół działu papierniczego. Tymczasem wyprowki nie trzeba kompletować na jednym oddechu. Najprościej podejść do niej etapami: sprawdzić, co już macie w domu, poczekać na listę ze szkoły i dokupić tylko to, czego naprawdę brakuje.

Zacznijcie od domowego remanentu

Zanim ruszycie do sklepu, zajrzyjcie razem do szuflad, biurka i pudełek z przyborami. Często okazuje się, że w domu jest praktycznie nowy zestaw kredek, zapomniany komplet pachnących gumek do mazania, nożyczki, linijki, farby, plastelina albo teczki po starszym rodzeństwie. Zeszyty zapisane tylko w kilku miejscach mogą posłużyć jako brudnopisy do ćwiczenia liter, rysowania czy domowych notatek.

Taki przegląd ogranicza koszty i uczy dziecko, że nie wszystko musi być nowe, żeby było dobre. To też dobry moment, aby wspólnie wyrzucić wyschnięte flamastry, połamane kredki i rzeczy, z których dziecko już nie skorzysta.



Lista ze szkoły: baza, nie zakupowy wyścig

W kompletowaniu wyprawki najważniejszym punktem odniesienia jest lista przygotowana przez szkołę lub wychowawcę. To ona pokazuje, jakie zeszyty, bloki, farby, teczki, buty zmienne, strój na zajęcia ruchowe czy artykuły plastyczne będą potrzebne w konkretnej klasie.

Nie kupuj wszystkiego „na ślepo”. W jednej szkole nauczyciel prosi o zeszyty 16-kartkowe w trzy linie, w innej o konkretne karty pracy, format teczek albo rodzaj farb.

Dlatego listę najlepiej podzielić na trzy grupy:

- rzeczy potrzebne od pierwszego dnia,
- rzeczy do przyniesienia w pierwszym tygodniu,
- przybory, które można dokupić nieco później.

Co kupić wcześniej, a z czym poczekać?

Już w pierwszej połowie sierpnia można spokojnie przygotować rzeczy uniwersalne: ołówki, gumkę, temperówkę z pojemniczką, klej w sztyfcie, nożyczki z zaokrąglonymi końcami, kredki, flamastry, linijkę, piórnik, bidon, lunchbox, buty zmienne, strój na WF i plecak. Wcześniejsze zakupy dają więcej czasu na spokojne porównanie jakości, wzorów oraz cen.

Z zakupami „na zapas” lepiej jednak uważać. Zeszyty, bloki, papiery kolorowe, farby, plastelinę, pędzle, segregatory, większe zestawy kreatywne, podręczniki i ćwiczenia kupuj dopiero wtedy, gdy szkoła jasno przekaże, co jest potrzebne. W wielu szkołach podstawowych dzieci otrzymują podręczniki i materiały ćwiczeniowe we wrześniu, więc wcześniejsze zakupy mogą okazać się zbędne.

Dziecko wybiera, rodzic trzyma ramy

Wyprawka to dla dziecka ważny znak: „zaczynam szkołę”. Nowy piórnik, worek na buty zmienne, bidon czy plecak mogą budować radość i pozytywne skojarzenia z pierwszą klasą. Dobrze więc dać dziecku wpływ na wybór, ale w rozsądnych granicach.

Dziecko wybiera kolor, wzór albo motyw, a rodzic pilnuje jakości, wygody, dopasowania i zgodności z listą ze szkoły. Taki ograniczony wybór daje pierwszoklasiście poczucie sprawstwa, a jednocześnie chroni przed negocjacjami przy każdej sklepowej półce.

Podpiszcie rzeczy od razu

Po zakupach dobrze od razu podpisać podstawowe elementy wyprawki. W pierwszych tygodniach wiele rzeczy wygląda podobnie, trafia do cudzych rąk albo zostaje w szatni.



WYPRAWKA PIERWSZOKLASISTY

Pierwszy plecak – jak wybrać model dobry dla dziecka?

Pierwszy plecak często wybiera się oczami dziecka: ma być ładny, kolorowy i najlepiej z ulubionym bohaterem. To zrozumiałe – dla pierwszoklasisty jest jednym z najbardziej namacalnych symboli szkolnego startu. Dla rodzica ważniejsze powinno być jednak to, czy dobrze leży na plecach, nie jest zbyt ciężki i pozwala dziecku swobodnie się poruszać.

Rozpoczęcie nauki w pierwszej klasie przypada bowiem na wrażliwy moment rozwoju fizycznego. W wieku około 5–7 lat dziecko intensywnie rośnie, a jego układ mięśniowo-szkieletowy jest podatny na przeciążenia i utrwalanie nieprawidłowej postawy. Jednocześnie po rozpoczęciu szkoły dziecko zaczyna więcej siedzieć: w ławce, przy biurku, w samochodzie czy podczas zajęć dodatkowych.

EKSPERT RADZI

Jakie konsekwencje dla dziecka może mieć źle dobrany plecak?

“

Źle dobrany, zbyt ciężki lub niewygodny plecak nie jest jedyną przyczyną wad postawy, ale może sprzyjać pochylaniu tułowia do przodu, unoszeniu barków, asymetrycznemu obciążeniu jednej strony ciała i szybszemu męczeniu się dziecka. Badania pokazują, że wady postawy dotyczą znacznej części uczniów, a w jednej z analiz przeprowadzonych wśród dzieci w Polsce stwierdzono je u 66% dzieci, które nie przestrzegały zasad prawidłowego noszenia tornistra. To sygnał dla rodzica: dobrze dobrany plecak szkolny nie jest tylko szkolnym dodatkiem, ale elementem codziennej profilaktyki zdrowej postawy.*



Anna Wyka-Wojeńska

Specjalista fizjoterapii oraz Pedagog specjalny, Instytut Matki i Dziecka



WYPEŁNIONY PLECAK NIE POWINIEN WAŻYĆ WIĘCEJ NIŻ ~10% MASY CIAŁA DZIECKA

Jeśli dziecko waży 25 kg, jego plecak z zawartością powinien ważyć maksymalnie około 2,5 kg. Dlatego już przy zakupie dobrze szukać modelu lekkiego, stabilnego i dopasowanego do sylwetki danego pierwszoklasisty.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze plecaka do szkoły?

Dobry plecak dla pierwszoklasisty powinien być przede wszystkim lekki, stabilny i dopasowany do budowy ciała dziecka. W sklepie zwróć uwagę na kilka cech:

- **niska waga własna** pustego plecaka;
- **usztywniona tylna ścianka** - powinna być stabilna, ale wyścielona miękkim materiałem i wyprofilowana w okolicy lędźwiowej;
- **szerokie, miękkie szelki** - dobrze, jeśli mają co najmniej 4 cm szerokości i nie wrzynają się w ramiona;
- **pas piersiowy** - pomaga ustabilizować plecak i ogranicza zsuwanie się szelek;
- **regulacja szelek** - umożliwia dopasowanie plecaka do wzrostu dziecka i grubości ubrania;
- **szerokość dopasowana do ramion** - plecak nie powinien wystawać poza linię barków;
- **usztywnione dno** - pomaga utrzymać kształt plecaka i zapobiega przesuwaniu się zawartości;
- **przegrody wewnętrzne** - ułatwiają porządkowanie rzeczy i bardziej równomierne rozmieszczenie ciężaru;
- **elementy odblaskowe** - zwiększają widoczność dziecka, szczególnie jesienią i zimą.

Wzór, kolor i motyw też mają znaczenie - dziecko będzie nosić ten plecak codziennie dlatego warto zaangażować je w proces zakupu. Jednak jak już wspomniano, najlepiej wybierać spośród kilku modeli, które rodzic wcześniej uznał za wygodne i dobrze dopasowane.

Jak sprawdzić plecak w sklepie?

Samo obejrzenie plecaka na półce lub w sklepie internetowym to za mało. Dziecko powinno go przymierzyć, najlepiej bez pośpiechu. Dobrym testem jest przymierzenie plecaka z lekkim obciążeniem, na przykład z kilkoma książkami lub zeszytami. Dopiero wtedy widać, jak naprawdę układa się na plecach i czy dziecko nadal może poruszać się swobodnie.



Plecak, który wspiera szkolną codzienność

Dobry plecak dla pierwszoklasisty to znacznie więcej niż wygodne szelki, lekka konstrukcja i ergonomicznie wyprofilowane plecy. To także codzienna organizacja, która pomaga dziecku odnaleźć się w nowej szkolnej rzeczywistości. Pierwszoklasista powinien wiedzieć, gdzie ma piórnik, gdzie bidon, gdzie śniadaniówkę, a gdzie zeszyty i książki. Nie chodzi więc o to, aby plecak miał jak najwięcej miejsca „na wszelki wypadek”, ale o to, by jego przestrzeń była dla dziecka czytelna, logiczna i łatwa do opanowania.

Plecak, który nadąża za pierwszoklasistą

Plecak szkolny każdego dnia przechodzi prawdziwy test wytrzymałości. Jest noszony na plecach, chwytny za rączkę, zapinany i odpinany tysiące razy, odkładany na podłogę, wciskany do szafki, zabierany do szatni, świetlicy, klasy i na szkolne wyjścia. Ma kontakt z ubraniem, skórą dziecka oraz wszystkimi rzeczami, które pierwszoklasista wkłada do środka w ciągu dnia.

Dlatego przy jego wyborze znaczenie ma nie tylko wygląd, ale również jakość wykonania, trwałość, wygoda użytkowania oraz rozwiązania wspierające prawidłowe dopasowanie plecaka do sylwetki dziecka.



Plecaki marki CoolPack z Pozytywną Opinią Instytutu Matki i Dziecka



9 modeli sprawdzonych przez ekspertów!

W badaniach użytkowych prowadzonych w Instytucie Matki i Dziecka eksperci i ich dzieci przez minimum 14 dni sprawdzali, jak plecaki marki CoolPack radzą sobie w codziennym użytkowaniu. Ocenie poddano **9 modeli plecaków CoolPack oraz Tornister CoolPack Turtle** - model o bardziej usztywnionej formie, przeznaczony dla uczniów klas 1-3.

9 modeli plecaków CoolPack, ta sama lekkość i wygoda

W procesie opiniowania prowadzonym w Instytucie Matki i Dziecka eksperci i ich dzieci sprawdzali w praktyce modele marki CoolPack: **Jerry, Pick, Scout, Factor, Break, Base Plus, Prime Pro, Drafter, Rider**. Aż 95% badanych wystawiło im najwyższą możliwą ocenę.



Cechy docenione przez ekspertów IMID:

- ★★★★★ profilowanie pleców
- ★★★★★ przyjazność materiału dla skóry
- ★★★★★ waga plecaka
- ★★★★★ rodzaj użytej tkaniny
- ★★★★★ jakość wykonania, w tym uszycia
- ★★★★★ design i kolorystyka
- ★★★★★ ilość kieszonek zewnętrznych,
- ★★★★★ nieprzemakalność podczas deszczu.



Zobacz pełną
opinię
ekspertów >

Tornister Turtle CoolPack

stabilność i porządek w środku plecaka

Kolejnym plecakiem marki CoolPack który uzyskał pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka jest Tornister Turtle, czyli model o usztywnionej formie, który również otrzymał bardzo wysoką średnią ogólną ocen w badaniach użytkowych prowadzonych w IMiD.



Cechy docenione przez ekspertów IMiD:

- ★★★★★ ilość komór
- ★★★★★ sposób zapinania komór
- ★★★★★ miejsce na bidon i drugie śniadanie
- ★★★★★ skrytka na cenne przedmioty
- ★★★★★ profilowanie pleców
- ★★★★★ ciężar produktu
- ★★★★★ sztywność dna, komór i jakość spodu
- ★★★★★ jakość materiałów
- ★★★★★ nieprzemakalność

[poznaj pełną opinię ekspertów >](#)





WYPRAWKA PIERWSZOKLASISTY

Jak dopasować, nosić i pakować plecak szkolny?

Nawet dobrze wybrany plecak nie spełni swojej funkcji, jeśli będzie źle wyregulowany, noszony na jednym ramieniu albo codziennie wypchany rzeczami, których dziecko danego dnia wcale nie potrzebuje. Dlatego po zakupie warto potraktować plecak jak sprzęt, który trzeba regularnie regulować i sprawdzać - podobnie jak buty sportowe, czy kask rowerowy. Plecak ma być wygodny, stabilny i dostosowany do aktualnego wzrostu dziecka.

Pierwszoklasista powinien od początku uczyć się zakładania plecaka na oba ramiona.

EKSPERT RADZI

Czy noszenie plecaka na jednym ramieniu szkodzi dziecku?

„ Długotrwałe, regularne noszenie plecaka na jednym ramieniu generuje szkodliwe asymetryczne obciążenie, na które organizm dziecka reaguje nienaturalnym ustawieniem sylwetki w przestrzeni (tzw. mechanizmy kompensacyjne). Taki nawyk może prowadzić do powstania konkretnych wad postawy:

- *Asymetria tułowia: objawiająca się obniżeniem jednego barku, nierównym ustawieniem łopatek oraz asymetrią trójkątów talii.*
- *Wady miednicy i nóg: skośne ustawienie miednicy, które może prowadzić do przeciążeń stawów biodrowych, kolanowych i skokowych.*
- *Skolioza: trójplaszczynowe skrzywienie kręgosłupa.*

Jednostronne przeciążenie negatywnie wpływa na naturalne krzywizny fizjologiczne kręgosłupa, co w wieku dorosłym może skutkować bolesnymi zmianami zwyrodnieniowymi. Dla zachowania zdrowia plecak powinien być zawsze noszony na obu ramionach



Anna Wyka-Wojeńska

Specjalista fizjoterapii oraz Pedagog specjalny, Instytut Matki i Dziecka



POKAŻ DZIECKU RÓŻNICE W OBRAZOWY SPOSÓB

Poproście dziecko, aby założyło wypełniony plecak najpierw na oba ramiona, a potem na jedno, i przeszło się po pokoju. Zróbcie krótki filmik lub zdjęcia sylwetki z przodu, z tyłu i z boku, a potem wspólnie je porównajcie. Zwróćcie uwagę, czy barki są równo, czy ciało nie przechyliło się na jedną stronę i czy plecak nie zmienia postawy dziecka. To prosta lekcja uważności na własne ciało – bez straszenia i moralizowania.

EKSPERT RADZI

Jak sprawdzić czy plecak jest dobrze dopasowany do dziecka?

“ Po założeniu plecak powinien przylegać do pleców - między tylną ścianką a plecami dziecka nie powinna tworzyć się duża wolna przestrzeń. Poprośmy dziecko, aby przeszło kilka kroków, poruszało ramionami i odchyliło głowę do tyłu. Jeśli plecak ogranicza swobodę ruchu ramion, po regulacji podjeżdża zbyt wysoko, ogranicza możliwość odchylenia głowy w tył albo wymusza pochylanie się do przodu, prawdopodobnie nie jest dobrze dobrany.

Dno plecaka powinno znajdować się mniej więcej tuż nad pośladkami (nie na pośladkach lub poniżej nich), a cały model nie może przytłaczać drobnej sylwetki dziecka. Na dłuższej trasie z/do szkoły warto przypominać dziecku o korzystaniu z pasa piersiowego, który zapobiega zsuwaniu się szelek z ramion, stabilizuje plecak i pomaga zachować prawidłową postawę ciała.



Anna Wyka-Wojeńska

Specjalista fizjoterapii oraz Pedagog specjalny, Instytut Matki i Dziecka

Najważniejsza zasada pakowania plecaka: najcięższe rzeczy najbliżej pleców

Sposób pakowania plecaka wpływa na to, jak układa się on na ciele dziecka. Najcięższe i największe rzeczy - książki, ćwiczenia, zeszyty - najlepiej wkładać do przegrody położonej najbliżej pleców. Lżejsze i mniejsze przedmioty, takie jak piórniki, śniadaniówka czy drobne akcesoria, mogą znaleźć się w przednich kieszeniach lub bocznych przegródkach.

Warto pokazać dziecku tę zasadę praktycznie: spakować plecak raz źle, raz „dobrze” i pozwolić mu poczuć różnicę. Pierwszoklasista szybciej zapamięta doświadczenie z własnego ciała niż długą instrukcję rodzica.

Codzienny przegląd: mniej rzeczy, lżejszy plecak

Plecak pierwszoklasisty szybko zaczyna żyć własnym życiem. Zostają w nim stare prace plastyczne, kamyki z boiska i połowa domowej szuflady. Dlatego najlepiej wprowadzić prosty rytuał, o którym już wspominaliśmy: wieczorem sprawdzacie plan lekcji i zostawiacie w plecaku tylko to, co będzie potrzebne następnego dnia.

Regulację plecaka sprawdzajcie regularnie

Dzieci rosną szybko, często skokowo, dlatego plecak, który dobrze leżał we wrześniu, w listopadzie może wymagać drobnej korekty. Regulację szelek dobrze sprawdzać minimum raz w miesiącu, a także po zmianie garderoby sezonowej - szczególnie po zimie, gdy plecak przez kilka miesięcy był noszony na grubszej kurtce.

Regulowane szelki pomagają dopasować plecak do rosnącego dziecka, ale nie sprawiają, że jeden model będzie odpowiedni przez wiele lat. Dlatego warto co jakiś czas sprawdzać, czy plecak nadal dobrze leży: nie jest za krótki, za wąski i czy przylega do pleców po właściwej regulacji. Jeśli dziecko wyraźnie z niego wyrasta, lepiej wymienić plecak na większy model, niż próbować „ratować” dopasowanie samą regulacją szelek.

Polecane artykuły:



Aleksandra Świeboda:
Szkolny plecak: jakie
wymiary i pojemność?



Lesław Kluba:
Co zrobić, aby plecak nie
był za ciężki?



WYPRAWKA PIERWSZOKLASISTY

Kącik ucznia bez domowej rewolucji: jak stworzyć dobre miejsce do nauki?

Początek szkoły nie wymaga od razu wielkiej reorganizacji mieszkania. Kącik ucznia może powstać przy biurku w jego pokoju, przy stole albo w niewielkim fragmencie wspólnej przestrzeni - ważne, aby dziecko miało stałe miejsce do nauki, odkładania przyborów i szkolnych rzeczy.

Jeśli to możliwe, dobrze sprawdzają się meble z regulacją wysokości, które można dopasowywać do wzrostu dziecka. Warto jednak pamiętać: nawet najlepiej ustawione krzesło nie sprawi, że pierwszoklasista będzie siedział nieruchomo przez długi czas. Siedzące ciało potrzebuje ruchu. Krótkie przerwy co ok. 30 min, czy zmiana pozycji mogą być bardzo pomocne podczas nauki w domu.

EKSPERT RADZI

Jak sprawdzić czy blat biurka i krzesło są dopasowane do dziecka?

“Podczas siedzenia stopy powinny płasko opierać się o podłogę lub podnózek, a kolana, biodra i stopy układać się mniej więcej pod kątem prostym. Plecy powinny mieć podparcie, szczególnie w dolnym odcinku kręgosłupa, a przednia krawędź siedziska krzesła powinna być lekko zaokrąglona, aby nie powodowała nadmiernego ucisku pod kolanami. Blat jest na dobrej wysokości wtedy, gdy dziecko siedzi prosto i może swobodnie oprzeć na nim przedramiona, bez unoszenia barków i bez mocnego pochylania się nad zeszytem. Bardzo korzystne dla kręgosłupa jest pochylenie blatu w stronę dziecka o ok. 10-16 stopni – wymusza to naturalne oparcie pleców.



Anna Wyka-Wojeńska

Specjalista fizjoterapii oraz Pedagog specjalny, Instytut Matki i Dziecka

Światło: mniej zmęczone oczy, łatwiejsza praca

Kącik ucznia najlepiej ustawić blisko światła dziennego, ale tak, aby słońce nie świeciło dziecku prosto w oczy. Po południu i wieczorem przyda się lampka biurkowa z ruchomym ramieniem.

U dziecka praworęcznego lampkę ustawiamy po lewej stronie, u leworęcznego - po prawej. Dzięki temu cień ręki nie zasłania zeszytu podczas pisania i rysowania. Wieczorem dobrze zapalić także światło górne, aby dziecko nie pracowało w dużym kontraście między jasnym blatem a ciemnym pokojem.

Przybory: pod ręką, ale nie na całym blacie

Na blacie powinno leżeć tylko to, co jest potrzebne do aktualnego zadania: zeszyt, piórnik, książka, kredki. Reszta może mieć swoje miejsce w organizerze, pudełku albo jednej szkolnej szufladzie. Dobrze, jeśli dziecko wie, gdzie znaleźć klej, nożyczki, linijkę, zapasowy ołówek czy teczkę na prace.

Kącik ucznia, do którego dziecko chętnie będzie siadać

Na początku szkoły przy biurku dziecko nie tylko odrabia lekcje. Rysuje, wycina, ogląda książki, ćwiczy pisanie literek, układa plan dnia, opowiada o klasie. Dlatego dobrze, aby kącik ucznia nie kojarzył się wyłącznie z obowiązkiem.

Pozwólmy dziecku wybrać małe elementy, które spersonalizują jego miejsce do nauki: kolorowy pojemnik na kredki, podkładkę z ulubionym motywem, albo obrazek/tablicę korkową nad blatem, na której zawisną: plan lekcji, czy zdjęcia z pierwszych, szkolnych wycieczek. Takie drobiazgi pomagają poczuć: „to jest moje miejsce” - a to czasem wystarczy, żeby dziecko chętniej do niego wracało.

Polecane artykuły:



Aleksandra Świeboda:
Jak wybrać oświetlenie dla ucznia?



Lestaw Kluba:
Jak urządzić pokój dla ucznia?

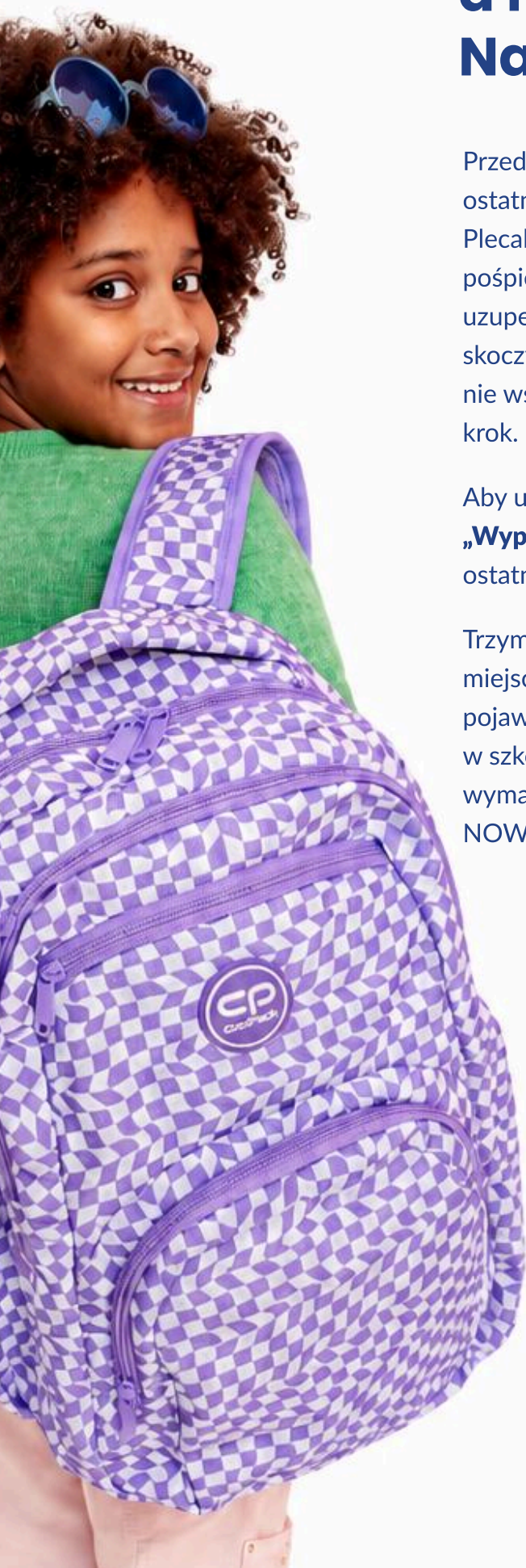
Kilka słów na koniec, a raczej... Na dobry początek! :)

Przed 1 września łatwo poczuć, że wszystko musi być dopięte na ostatni guzik. A przecież szkolny start nie potrzebuje perfekcji. Plecak, piórnik czy lunchbox warto wybrać wcześniej, bez pośpiechu, ale drobne braki w wyprawce można spokojnie uzupełnić później – zamówić online z odbiorem „na jutro” albo skoczyć po pracy po brakujący zeszyt. To ważna lekcja dla dziecka: nie wszystko musi być idealne od razu, żeby zrobić dobry pierwszy krok.

Aby ułatwić Wam ostatnie przygotowania, stworzyliśmy **checklistę „Wyprawka pierwszoklasisty bez chaosu”**, którą znajdziecie na ostatnich stronach ebooka.

Trzymamy kciuki za Wasz pierwszy szkolny rok. Niech będzie w nim miejsce na radość, treść, wzruszenie i wszystkie emocje, które pojawiają się, gdy zaczyna się coś ważnego. Dziecku łatwiej wejść w szkolną codzienność, gdy czuje, że ma obok rodziców, którzy nie wymagają perfekcji, tylko spokojnie towarzyszą mu w oswojaniu NOWEGO.

Redakcja EpozytywnaOpinia



WYPRAWKA PIERWSZOKLASISTY BEZ CHAOSU

Checklista na dobry początek

1. Zanim zaczniecie zakupy

- Sprawdziliśmy, co już mamy w domu: kredki, flamastry, farby, plastelinę, bloki, teczki, linijki, nożyczki, gumki, temperówki.
- Sprawdziliśmy listę wyprawki ze szkoły.
- Podzieliliśmy zakupy na: potrzebne od razu / do przyniesienia później / do dokupienia po pierwszych dniach.
- Ustaliliśmy, co dziecko może wybrać samodzielnie, np. wzór piórника, worka, bidonu.

2. Plecak szkolny (Sprawdź plecaki z Pozytywną Opinią IMID [tutaj](#)).

- Jest lekki, stabilny i dopasowany do wzrostu dziecka.
- Dziecko przymierzyło go przed zakupem lub po dostawie.
- Nie wystaje wyraźnie poza linię barków.
- Ma usztywnione, wygodne plecy i stabilne dno.
- Ma szerokie, miękkie, regulowane szelki.
- Ma praktyczne komory i kieszenie.
- Ma miejsce na bidon, najlepiej w bocznej kieszonce.
- Ma elementy odblaskowe.
- Po spakowaniu na próbę dziecko nadal swobodnie chodzi i porusza ramionami.
- Dziecko potrafi samo zapiąć i rozpiąć plecak.
- Dziecko wie, że plecak nosimy na obu ramionach.

3. Piórnik i podstawowe przybory

- Piórnik łatwo się otwiera i zamyka.
- Dziecko potrafi samodzielnie wyjąć i schować przybory.
- Ołówki.
- Gumka do mazania.
- Temperówka z pojemniczkiem.
- Kredki.
- Flamastry.
- Linijka.
- Nożyczki z zaokrąglonymi końcami.
- Klej w sztyfcie.
- Długopis lub pióro.

4. Zeszyty, bloki i papiernicze drobiazgi

- Zeszyty w trzy linie (2-3 sztuki).
- Zeszyty w kratkę (2-3 sztuki).
- Blok rysunkowy biały.
- Blok techniczny biały.
- Blok rysunkowy kolorowy.
- Blok techniczny kolorowy.
- Teczki na prace plastyczne.
- Teczka z gumką.
- Naklejki, etykiety albo marker do podpisania rzeczy.

5. Przybory plastyczne

- Farby plakatowe.
- Farby akwarelowe
- Pędzle.
- Kubeczek na wodę.
- Plastelina.
- Kredki świecowe lub pastele - jeśli są na liście.
- Klej typu Magic.

6. Drugie śniadanie i picie

Lunchbox

Jest szczelny, wolny od Bisfenolu A i przeznaczony do kontaktu z żywnością - potwierdzają to odpowiednie oznaczenia, których warto szukać na produkcie:



- Dziecko potrafi samodzielnie go otworzyć i zamknąć.
- Ma wielkość adekwatną do planu dnia dziecka.
- Mamy kilka sprawdzonych, ustalonych z dzieckiem i spisanych „zestawów” na drugie śniadanie.

Bidon

- Jest lekki i szczelny.
- Dziecko potrafi samo napić się z bidonu i dobrze go zamknąć.
- Bidon jest łatwy do dokładnego mycia.

7. Ubranie, buty i WF

- Strój galowy - przyda się nie tylko na rozpoczęcie roku, ale także wszelkie szkolne uroczystości.
- Buty zmienne do szkoły.
- Worek na buty.
- Strój na WF - biała koszulka i czarne spodenki - 2 komplety.
- Worek na strój sportowy.

Wskazówki praktyczne:

- Dziecko przećwiczyło zmianę butów, zapinanie kurtki i wkładanie rzeczy do worka.
- Podpisaliśmy rzeczy, które łatwo zgubić: worek, buty, bluzę, kurtkę, strój na WF.

8. Kącik ucznia w domu

- Dziecko ma stałe miejsce do rysowania, pisania i odkładania szkolnych rzeczy.
- Krzesło i blat są możliwie dobrze dopasowane do wzrostu dziecka.
- Stopy dziecka opierają się stabilnie o podłogę albo podnózek.
- Przy miejscu do pracy jest dobre światło.
- Lampka stoi po lewej stronie u dziecka praworęcznego, a po prawej u leworęcznego.
- Przybory mają swoje stałe miejsce.
- Plecak po powrocie ze szkoły trafia w ustalone miejsce.

9. Pierwsze dni szkoły

- Porozmawialiśmy o tym, jak może wyglądać pierwszy dzień.
- Dziecko wie, kto je odprowadzi i kto je odbierze.
- Dziecko wie, do kogo może podejść, gdy potrzebuje pomocy.
- Przećwiczyliśmy zdania: „Potrzebuję pomocy”, „Nie wiem, co mam zrobić”, „Źle się czuję”, „Czy mogę iść do toalety?”.
- Ustaliliśmy poranny schemat: toaleta, ubranie, śniadanie, lunchbox i bidon do plecaka, buty, wyjście.
- Stopniowo wracamy do szkolnej pory snu i pobudki.
- Dziecko wie, gdzie wieczorem odkładamy ubranie i rzeczy potrzebne rano.

10. Ostatni przegląd przed 1 września

- Plecak jest wyregulowany.
- Piórnik jest spakowany, ale nie przeładowany.
- Lunchbox i bidon są umyte.
- Buty zmienne, worki i najważniejsze rzeczy są podpisane.
- Ubranie na pierwszy dzień jest przygotowane.
- Wiemy, o której wychodzimy z domu.
- Dziecko wie, jak będzie wyglądał poranek.

Pamiętamy, że brak jednego zeszytu czy kredek nie psuje dobrego startu w rok szkolny!

Powodzenia! :)