



---

### *Twoje dziecko idzie do szkoły!*

---

Wkrótce rozpocznie się bardzo ważny etap w życiu Twojego dziecka. Cała rodzina z niecierpliwością oczekuje na pierwsze dni w szkole. Jako rodzice denerwujecie się, czy maluch sobie poradzi. Zarówno dla Was, jak i dla dziecka rozpoczęcie nauki w klasie pierwszej jest wielkim wydarzeniem. Dziecko chce się uczyć, chce poznawać świat, zdobywać wiedzę i nowe umiejętności. Pomóżcie mu w tym - to łatwe! Oto kilka pożytecznych rad!

#### **Zanim Twoje dziecko zacznie chodzić do szkoły powinno;**

- Samodzielnie się ubrać i rozebrać, a nawet zawiązać sznurówki;
- Samodzielnie korzystać z toalety;
- Zapakować do tornistra wszystkie potrzebne rzeczy;
- Właściwie trzymać kredkę/ołówek oraz nożyczki;
- Bawić się zgodnie z innymi dziećmi;

#### **Dziecko idące do szkoły powinno:**

- Rozumieć po co konkretnie idzie do szkoły, po co ma się uczyć, po co czytać, pisać i liczyć;
- Znać swoje codzienne, konkretne obowiązki, jako ucznia i członka rodziny;
- Znać i rozumieć Wasze oczekiwania wobec niego; wiedzieć jak ma je spełniać i dlaczego;
- Znać i rozumieć zasady, według których dajecie mu nagrody i kary;
- Znać swoje imię i nazwisko, adres;
- Znać zawód jaki wykonujecie - opowiedzcie mu o swojej pracy;
- Poznać codzienny rozkład zajęć - swój i Wasz, najlepiej zawiesić go w jakimś widocznym miejscu.

Poza tym przygotuj dziecku miejsce do odrabiania lekcji. Zapewnij ciszę, spokój i pogodną atmosferę w domu. A gdy już nauka się rozpocznie od samego początku staraj się wykorzystywać poniższe wskazówki.

- Poświęcaj mu czas i uwagę. Rozmawiaj z nim jak najwięcej;
- Pytaj co było w szkole, co sprawiło mu największą radość czy spotkało je jakieś niepowodzenie; pocieszaj je, kiedy spotka je niepowodzenie;
- Chwal - za co można pochwalić, zgań - za co zganić trzeba,
- Pozwól mu uwierzyć w siebie; przyznaj mu prawo do błędów i wspieraj w ich naprawianiu;
- Kieruj jego pracą, ale nie wyręczaj w obowiązkach, bo nie będzie samodzielny;
- Nie krzycz na nie, bo wtedy przestanie zupełnie myśleć i rozumieć;
- Sprawdzaj - czy wszystko ma w tornistrze, co jest na następny dzień potrzebne do szkoły;



- Rób mu drugie śniadanie do szkoły;
- Ucz je systematyczności i wytrwałości w nauce;
- Pamiętaj, że samodzielność nie przychodzi szybko, wymaga cierpliwości;
- Jeśli zdarzą mu się konflikty z rówieśnikami – odpowiedz mu, jak je rozwiązać;

Pamiętaj: jako rodzic masz ogromną moc: możesz sprawić, by nauka była dla dziecka od samego początku przygodą i przyjemnością, żeby się wzmacniało pokonując trudności. Nigdy nie daj mu odczuć, że za szkolne niepowodzenia kochasz je mniej. Towarzysz dziecku w jego drodze przez szkołę. Ono bardzo cię potrzebuje!

### **Drugie śniadanie w szkole**

Rano, przed wyjściem do szkoły, każde dziecko powinno zjeść obowiązkowo pierwsze śniadanie, a po 2-3 godzinach – drugie. Drugie śniadanie jest równie ważne jak pierwsze, bo zapobiega zmęczeniu po kilku lekcjach spędzonych w szkole.

W naszej szkole, promujemy zdrowie i zdrowy styl życia, dzieci spożywają II śniadanie wspólnie w szkolnej jadalni. Czeka tam na nie gorąca herbata, kakao lub kawa z mlekiem.

Co zatem dawać dziecku na II śniadanie do szkoły? Oczywiście kanapki, bo są dla nas rodziców łatwe w przygotowaniu, a dla dzieci bardzo pożywne. Robiąc kanapkę, musimy mieć na uwadze jej bogate wartości odżywcze, a także upodobania żywieniowe naszego dziecka. Podstawa kanapki to pieczywo, które jest źródłem węglowodanów i błonnika. Dodatkowo do chleba mogą być chude wędliny, jaja, sery, pasty itp. Nie wolno nam zapominać o warzywach: sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewka. Warzywa to cenne witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy, który daje uczucie sytości. Warzywa mają też mniej kalorii, a więc chronią nasze pociechy przed otyłością. Poza kanapką pamiętajmy o owocach!

Niektórzy rodzice, pewnie przez poranny pośpiech, dają dzieciom do szkoły słodycze. Pamiętajmy, że w tych słodkościach są tzw. „puste kalorie”, które nie dają dziecku potrzebnych witamin, a tylko psują zęby, ich szkliwo i mogą być zaczątkiem próchnicy. Takie "przekąski", jak chipsy, batony, paluszki, słodkie napoje zamiast zaspokoić głód, tylko wzmagają pragnienie, senność, uczucie zmęczenia i znużenia. Dlatego, w trosce o zdrowie i sprawność naszych uczniów prosimy o ograniczenie słodyczy na rzecz pełnych witamin owoców i warzyw.

Podsumowując:

- przed pójściem do szkoły dziecko je w domu pierwsze śniadanie,
- codziennie przygotowujemy dziecku świeże kanapki, warzywa i owoce na II śniadanie,
- wyrabiamy zdrowe nawyki żywieniowe, dając dziecku dobry przykład,

Powodzenia!