



AKADEMIA ŻAKÓW

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 dziecko 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 umieć;

- 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 w domu do pracy samodzielnej, do nauki i zapewnij mu ciszę, spokój i pogodną atmosferę w domu.



AKADEMIA ŻAKÓW

A gdy już nauka się rozpocznie, od samego początku staraj się wykorzystywać poniższe wskazówki.

- Poświęcaj dziecku czas i uwagę. Rozmawiaj z nim jak najwięcej;
- Pytaj jak mu minął dzień? co sprawiło mu największą radość?, pocieszaj je, gdy doświadczy niepowodzenia;
- Chwal - za co można pochwalić, zwracaj uwagę, gdy coś jest nie tak;
- Pozwól dziecku 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 wspólnie z dzieckiem - czy wszystko ma w tornistrze, co jest na następny dzień potrzebne do szkoły;
- Rób dziecku zawsze drugie śniadanie do szkoły;
- Ucz je systematyczności i wytrwałości w nauce;
- Pamiętaj, że samodzielność nie przychodzi szybko, wymaga cierpliwości;
- Jeśli zdarzą się dziecku konflikty z rówieśnikami – podpowiedz mu, jak je rozwiązać, ale nie rozwiązuj za nie;

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 dziecku 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.



AKADEMIA ŻAKÓW

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. Dodatkiem 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 pocięchy przed otyłością. Poza kanapką pamiętajmy o owocach!

Niektórzy rodzice, pewnie przez poranny pośpiech, dają dzieciom do szkoły słodczy.

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 słodczy 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!