DENNÍ REŽIM PRVŇÁČKA

Maminko a tatínku !

Nástup dítěte do první třídy se někdy přirovnává k nástupu dospělého do prvního zaměstnání. Školní prostředí je pro dítě nové a neznámé. Neví, jaké chování se od něj přesně očekává, co má dělat. Pro prvňáčka se změní spousta věcí - chodí do jiné budovy než dřív, tráví čas s jinými lidmi, dělá jiné věci než ve školce. Nemůže dělat, co ho právě napadne. Musí víc poslouchat, víc se ovládat. Jsou na něj kladeny vyšší požadavky na soustředění, musí se mnoha věcem přizpůsobit a na mnoho věcí si zvyknout.

Co by měl respektovat jeho denní režim?

Dostatek spánku

Aby dítě bylo ve škole úspěšné, mělo by být **dostatečně vyspalé. Potřeba spánku je individuální.** Některé děti potřebují spát více, jiné méně. **Mělo by ale chodit spát tak, aby bylo ráno odpočinuté.** Je na rodičích, aby zařídili, že dítě půjde spát včas. Buďte dostatečně pevní a důslední. Doporučuji zavést si doma nějaký rituál před spaním, pokud ho již nemáte (čtení pohádky, zpívání písničky...). Když se bude pokaždé před spaním např. číst pohádka, dítě bude vědět, že po pohádce už se jde opravdu spát.

Jídlo a pití

Školáci (a prvňáčci zvlášť) by měli jíst **dostatečně a pravidelně**. Rozhodně by se měli každé ráno nasnídat. Důležitý je pitný režim. Do školy dávejte dětem pití v nerozbitné lahvi s pítkem.

Večer nachystejte, co se dá

Určitě dítěti **překontrolujte tašku,** jestli má všechno na následující den připraveno. **Neměli byste ale tašku chystat za dítě.** Připravení tašky je povinnost vašeho prvňáčka, vy byste mu měli **jen pomáhat a dohlížet**. Pokud je taška v pořádku, nezapomeňte svého školáka **pochválit.** Večer se dá **připravit i oblečení** pro dítě na následující den, ušetříte tím ráno čas.

Pravidelnost

Aby si prvňáček zvykl na změnu, bude pro něj jednodušší, když bude režim jeho dne pravidelný a předvídatelný. Školák by měl vstávat i chodit do postele vždy ve stejnou dobu.

Vyšetřete si čas jen pro vašeho prvňáčka

Začátek docházky do školy je pro dítě náročné období. Bylo by dobré, kdyby jeho nejdůležitější lidé - tj. maminka a tatínek – pro něj měli čas, který dítě potřebuje. Aby dítě mělo příležitost sdílet s vámi zážitky ze školy, svěřit se s radostmi i trápeními, které škola přináší. Stačí každý den chvilka na nerušený hovor a několikrát do týdne strávit se školákem delší dobu.

Chvalte a oceňujte vašeho prvňáčka

Ocenění je důležité, pomáhá budovat dítěti sebedůvěru. Je dobré pochválit nejen výsledky, ale i snahu.

Domácí úkoly, příprava do školy

Prvňáček bude muset kromě úkolů doma pravidelně číst, psát a počítat. Kdy dělat úkoly? Někomu vyhovuje doba hned po příchodu ze školy, jiný si potřebuje nejprve chvíli pohrát. Není dobré nechávat úkoly až na večer, kdy je dítě unavené. Na úkoly by měl mít prvňáček klid. Měl by pracovat u svého psacího stolu. S prvňáčkem by měli úkoly psát rodiče. Jejich přítomnost dítě uklidňuje.

V první třídě by nemělo psaní úkolů trvat déle než dvacet minut. Pro některé děti je lepší rozdělit čas domácí přípravy na kratší časové úseky (třeba po 10 minutách, střídat úkoly s odpočinkem). Nezahlťte dítě přemírou domácí přípravy. Mohlo by si vytvořit negativní vztah ke škole a školní výsledky by se zhoršily.

Pokud si prvňáček zvykne, že se doma každý den čte, píše a počítá, bude mu to časem připadat samozřejmé. Do psaní úkolů se dětem většinou moc nechce. Je to pro ně spíše dřina a rutina, ale je to zcela přirozené a normální. Zkuste svého prvňáčka vhodně motivovat. NEZAPOMÍNEJTE CHVÁLIT.

Na závěr doporučuji důslednost v plnění úkolů, rozplánování povinností a odpočinku, trpělivost, dodržování řádu, časté pochvaly, učit děti slušnému chování a úctě a k autoritám.

Nebojte se na mě obrátit při jakémkoliv problému, společně ho vyřešíme.

Martina Hiblerová