

pepco®



RODINNÝ ŠKOLSKÝ PLÁNOVAČ

Príprava do školy
spolu s Pepco!

Obsah

Úvod

Akčný plán nakupovania. Ako krok za krokom skompletizovať školskú výbavu?	4
Ako si naplánovať celý týždeň: aktivity, oblečenie, jedlo?	9
Organizácia priestoru: učebný kútik a skladovanie pomôcok	14
Rozpočet pod kontrolou – prečo je rozumné nakupovať všetko na jednom mieste?	16
Kontrolný zoznam vecí, ktoré treba urobiť do septembra	19



Úvod

Praktické rady, ako šikovne naplánovať návrat dieťaťa do školy

September sa nezhoditeľne blíži a vy sa už nemôžete dočkať návratu do školského kolobehu? Zároveň si kladiete otázku, ako to všetko zvládnuť? Upokojte sa! **Naša e-kniha bola vytvorená práve preto, aby vám pomohla začať školský rok s úsmevom a pokojom.**

Presvedčte sa, že vás nečaká maratón cez tucet rôznych obchodov. Nemusíte si v panike robiť poznámky na stovky hárkov papiera. Pripravili sme pre vás všetko, čo potrebujete, aby ste sa nedostali do šialenstva nezmyselných nákupov ani do špirály zbytočného stresu, ale aby ste mohli skompletizovať školské pomôcky pre svoje deti s obmedzeným rozpočtom.

U nás získate trochu zdravého odstupe a budete k veciam pristupovať s humorom a rozumom, pričom vám pomôže detský psychológ, ktorý pridá pár slov o zvládaní emócií. Tých detských... a tých vašich!



Plánovač si môžete vytlačiť a zavesiť na chladničku alebo otvoriť na počítači, ako vám to vyhovuje. Použite ho celý alebo len v tých oblastiach, kde je stále chaos. A nezabudnite: všetko, čo potrebujete na september, nájdete na jednom mieste. **Áno, myslíte správne - v predajniach Pepco.**

Ste pripravení? Začíname!



AKČNÝ PLÁN NAKUPOVANIA

Ako krok za krokom skompletizovať školskú výbavu?

Aby ste mohli dobre začať svoju školskú misiu, pripravili sme pre vás jednoduchý akčný plán, ktorý vám pomôže urobiť si poriadok v nakupovaní a necítiť sa zahltení. Nezabudnite, že tento zoznam bude vyzeráť trochu inak v závislosti od veku dieťaťa. Začnime tým, čo je najdôležitejšie, teda...



☑ Školské potreby



Keď ide dieťa prvýkrát do školy

Rozvrh hodín pre 1. ročník nájdete na webovej stránke školy v sekcii „Novinky“ alebo vám bude poskytnutý na stretnutí s rodičmi po začiatku školského roka. Zvyčajne zahŕňa:

- zošity (tenké, linajkové a štvorčekové)
- peračník s príslušenstvom: napr. mäkké ceruzky, pastelky, guma, strúhadlo, pravítko, fixky, lepidlo
- nožnice, pastelky, farby, štetce, odkvapkávač, plastelína
- batoh, športové oblečenie a taška, obaly na písomky alebo testy

Niekedy môže výbava pre 1. ročník zahŕňať napríklad suché a vlhčené obrúsky alebo papierové utierky.

V 1. – 3. ročníku deti zvyčajne ešte nepíšu perom, ale zmazateľné pero by sa mohlo osvedčiť!



A čo v neskorších rokoch?
V auguste skontrolujte stav
svojich školských potrieb:

- Nechýbajú pastelky, ceruzky?
Majú fixky vrchnáky a píšu?
Nepotrebuje nové zošity,
farby alebo plastelínu?
- Má vaše dieťa (ak ho
potrebuje) pravítko, trojuholník,
kružidlo, korektor?
- Je peračník v dobrom stave?
Potrebuje batoh drobnú
opravu alebo výmenu za nový?



☑ Školské a športové oblečenie

Uistite sa, že ste doplnili šatník svojho dieťaťa, aby ste sa v septembri nemuseli starať o nič iné. Oblečenie vášho dieťaťa, bez ohľadu na jeho vek, by malo byť priadušné a pohodlné, ale dôležitý je aj vzhľad! Spoločne vyberte oblečenie s obľúbenými postavičkami vášho dieťaťa alebo jednoducho oblečenie, ktoré sa mu páči.

Čo sa vám zide?

- **Na každý deň:** pohodlné tričká s dlhým a krátkym rukávom, nohavice, legíny, tepláky, mikiny, sukne a šaty
- **Spodná bielizeň a doplnky:** nohavičky, tielka, pančuchy, ponožky - tých nie je nikdy dosť.
- **Oblečenie na telesnú výchovu:** tričko, šortky alebo legíny
- **Slávnostné oblečenie:** zvyčajne svetlá blúzka alebo košeľa a tmavé (čierne, tmavomodré, šedé) nohavice alebo sukňa
- **Obuv:** prezuvky do školy a pohodlná športová obuv na telesnú výchovu



Ideálne
s protišmykovou
podrážkou!



✓ Príslušenstvo a doplnky

Skontrolujte, či máte toto:

- **Box na desiatu a fľašu na vodu** – takú, ktorá sa dá ľahko otvoriť malými prstami a zmestí sa do batohu
- **Taška na topánky a športové oblečenie** – odolná a ľahko prateľná
- **Vlasové doplnky:** gumičky do vlasov, čelenky, sponky
- **Ozdobné nálepky a krúžok na kľúče** – na označenie zošitov, batohu, peračníka alebo fľaše, aby si ich nikto nepomýlil s inými
- **Prieľadné obaly na zošity alebo knihy**
- **Malý zápisník** – na poznámky, kresby alebo zapisovanie dôležitých detských vecí



Pepco odporúča:

Ak má vaše dieťa tendenciu strácať veci, oplatí sa zaobstarať si štítky s menom alebo permanentnú fixku, aby ste mohli hneď podpísať všetko od mikín až po pastelky.



AKO SI NAPLÁNOVAŤ CELY TYŽDEŇ:

aktivity, oblečenie, jedlo?



☑ Rozvrh hodín – nielen vyučovacích

Vytlačte rozvrh svojho dieťaťa a doplňte ho o ďalšie prvky týždňa, napr. mimoškolské aktivity, čas na učenie, čas na hranie, domáce práce.

Rozvrh by mal byť viditeľný: môžete ho zavesiť na chladničku alebo na stôl vášho dieťaťa. Pre mladšie deti je vhodné pridať ikony alebo farby, ktoré im pomôžu rýchlo pochopiť, čo a kedy sa deje.



Psychológ radí:

Deti sa cítia bezpečnejšie, keď vedia, čo ich čaká. Stály režim dňa im pomáha nájsť samých seba, znižuje úzkosť a učí ich samostatnosti. Aj keď veci nejdú podľa plánu – už samotný fakt, že rozvrh existuje, im dáva pocit istoty. Začiatok školského roka je skvelý čas na zavedenie stabilného rytmu dňa, a to nielen pre dieťa, ale pre celú rodinu. Nezabúdajte však, že nemusíte fungovať dokonale ako hodinky! Je to len návrh, usmernenie.

☑ Oblečenie na celý týždeň

Ranné obliekanie dieťaťa sa niekedy môže predĺžiť na neurčito, preto je plánovanie outfitov vopred naozaj dobrý nápad. Ako k tomu pristupovať?

Čo sa vám zide?

- V nedeľu večer si spolu s dieťaťom pripravte 5 outfitov na celý týždeň.
- Ukladajte outfity na každý deň v šatníku oddelene, napr. v rôznych krabiciach alebo na samostatných vešiakoch.
- Raz za mesiac skontrolujte šatník a odstráňte všetko, čo potrebuje opravu, je príliš malé alebo zničené.
- Okrem farebných, vzorovaných a potlačených vecí dbajte na to, aby šatník vášho dieťaťa obsahoval aj obyčajné a jednoduché veci – napr. čierne legíny, biele tričko. To vám uľahčí vytváranie roztomilých štýlov pre vaše dieťa.



Psychológ radí:

Deti majú rady možnosť voľby, ale v obmedzenej miere. Namiesto otázky „Čo si chceš dnes obliecť?“ ukážte dva outfity a dieťa sa rozhodne. Týmto spôsobom naučíte svoje dieťa robiť rozhodnutia, ale nepreťažíte ho. Príprava oblečenia do školy sa týmto spôsobom môže tiež začleniť do vášho rozvrhu a môžete ju urobiť večer, čím sa vyhnete ďalšiemu stresu ráno.

☑ Desiata a občerstvenie

Organizované dopoludnia sú aj o jedle. Plánovanie jedál na celý týždeň vám pomôže vyhnúť sa rannému stresu a chaosu, ale aj znížiť plytvanie potravinami!

Ako na to?

- Každú nedeľu si pripravte zoznam 5 nápadov na druhé raňajky (prispôsobené preferenciám a potrebám vášho dieťaťa).
- Skontrolujte, čo máte v chladničke a čo je potrebné dokúpiť.
- Ak máte čas, pripravte si vopred všetko, čo môžete (napr. vaječnú omeletu, palacinky, placky).



Rada psychológa:

Rána môžu byť náročné – pre dieťa aj pre rodiča. Je normálne, že dochádza k meškaniu, dieťa občas bude mrzuté, stratí ponožku. Dôležité je uvedomiť si, že čím menej stresujúce je ráno, tým efektívnejšie sa naň pripravíte, a tým pozitívnejšie naň bude vaše dieťa spomínať. Ak niečo nefunguje, skúste to nabudúce naplánovať inak, ale niekedy je aj lepšie... nechať to tak. Zo širšieho hľadiska je meškanie na matematiku menej dôležité ako spomienka na ťažké, stresujúce rána doma.

A čo vy? Myslite na seba – nevyhnutne!

Je to kapitola o plánovaní, ale nezabudnite: nie ste manažér rodinnej logistiky, ste rodič.

Nie všetko musí byť dokonale zorganizované, a ak sa niečo pokazí, svet sa nezrúti. Plány a harmonogramy sú len usmernenia, nie absolútne pravidlá. Ak máte pocit, že sa vám veci vymykajú z rúk, pozrite sa na svoj týždenný plán a zistite, čo môžete zjednodušiť.

Čo tak jednoduchšia desiata? Možno menej mimoškolských aktivít? Plánovanie týždňa má byť úľavou, nie záťažou. **Prispôbajte ich svojim potrebám a potrebám svojej rodiny.**

Rada psychológa:

Tak ako v lietadle najprv nasadíte masku sebe a až potom dieťaťu, tak aj v živote – najprv sa musíte postarať o svoje zdroje, aby ste mali energiu starať sa o ostatných. Dbajte na spánok, pohyb, výživnú stravu, pitnú vodu, čas pre seba, budovanie vzťahov. Ak máte pocit, že niektoré momenty dňa sú obzvlášť náročné, zamyslite sa nad tým, či ich nie je možné nejako zjednodušiť. Môže to byť napríklad objednávanie jedla alebo iné rozdelenie domácich prác. Nezabudnite, že najdôležitejšia je komunikácia v rodine. Namiesto toho, aby ste sa cítili ohrození, skúste sa o tom porozprávať so svojimi blízkymi, bude to oveľa jednoduchšie!



ORGANIZÁCIA PRIESTORU:

učebný kútik a skladovanie pomôcok

Vaše dieťa nepotrebuje samostatnú izbu alebo dokonca veľký stôl, aby malo dobré podmienky na učenie. Aj keď nemáte veľa priestoru, môžete pre neho zariadiť útulný učebný kútik.

V Pepco nájdete pekné a praktické doplnky, ktoré vám pomôžu vytvoriť priateľský a funkčný učebný kútik.



AKO USPORIADAŤ DETSKÝ STÔL?



- **Pekné stojany** na perá a ceruzky
- **Organizéry** do zásuviek na usporiadanie detských vecí
- **Polička alebo organizér** na zošity, skicáre a obaly
- **Lampa** s neutrálnym svetlom, ideálna na čítanie a kreslenie
- **Pohodlná stolička** prispôbena výške dieťaťa
- Korková alebo magnetická **tabuľa**
- **Farebné doplnky**, aby dieťa vedelo, že je to jeho kútik



– prečo je rozumné nakupovať všetko na jednom mieste?



Prečo je rozumné nakupovať všetko na jednom mieste?

Keď nájdete všetko – od zošitov cez batoh až po oblečenie a doplnky – na jednom mieste, je jednoduchšie zostaviť rozpočet, dodržiavať zoznam, porovnávať ceny a vyhnúť sa zbytočným výdavkom.

Ako na to?

- Použite náš zoznam a skontrolujte, čo už máte doma – nie všetko musíte kupovať odznova.
- Zistite, koľko môžete minúť, a rozdeľte si veci do kategórií: základné veci a doplnky.
- Najskôr si kúpte veci zo zoznamu „nevyhnutné“ a až potom ostatné.
- Zaznamenávajte si, čo kupujete a koľko to stojí, pomôže vám to udržať si prehľad.



Pepco odporúča:

Módne a pohodlné oblečenie, batoh s obľúbeným hrdinom, voňavé fixky, praktický box na desiatu, odolná fľaša a mnoho ďalšieho. Široký výber krásneho príslušenstva dostupného na jednom mieste a za dobré ceny. Ušetríte peniaze, čas a energiu!



KOĽKO STOJÍ NÁVRAT DO ŠKOLY?

0,25 € – 0,40 €:

- súprava ceruziek
- zošit



od 2,50 €:

- peračník
- kalkulačka
- box na obed



od 0,50 €:

- obal na výkresy
- skicár
- nádoba na štetce
- strúhadlo



od 4,00 €:

- batoh
- fľaša



od 0,80 €:

- temperové farby
- maliarska paleta
- súprava pier
- korekčný roller
- lepidlo
- organizér na stôl



od 1,00 €:

- súprava štetcov na maľovanie
- ergonomické nožnice
- súprava kresliacich pomôcok
- taška na prezuvky
- plastelína



☒ Kontrolný zoznam vecí, ktoré treba urobiť do septembra



Na toto pamätajte:

- ☐ **Prekontrolujte si školský zoznam** požadovaných učebníc a pomôcok.
- ☐ **Zostavte si nákupný zoznam** a naplánujte si návštevu predajne Pepco.
- ☐ **Porozprávajte sa s dieťaťom o tom,** aké mimoškolské aktivity by chcelo navštevovať.
- ☐ **V prípade potreby prihláste dieťa na zdravotnú prehliadku** (možno je vhodný čas na každoročnú preventívnu prehliadku?).
- ☐ **Označte menom dieťaťa zošity, oblečenie, peračník, batoh, tašku atď.**
- ☐ **Porozprávajte sa s dieťaťom o novom školskom roku.** Preskúmajte jeho náladu: je veselý, neochotný alebo možno plný obáv? Porozprávajte sa o tom pokojne a uistite ho o svojej bezpodmienečnej podpore.

Poznámky:

Treba kúpiť:



Školské potreby

- ☐ **Knihy prispôsobené požiadavkám daného ročníka**
- ☐ **Peračník s príslušenstvom:** mäkké ceruzky, pastelky, guma, strúhadlo, pravítko, fixky, lepidlo
- ☐ **Doplnkové výtvarné potreby:** skicáre a náčrtníky, farebný papier, kopírovací papier, nožnice, pastelky, farby, štetce, nádoba na štetce, plastelína
- ☐ **Rysovacie potreby** (pre staršie deti): trojuholník, kružidlo, uhlomer
- ☐ **Korektor** (ak ho dieťa používa)
- ☐ **Priečinky alebo zakladače na dokumenty/písomky**
- ☐ **Batož**
- ☐ **Taška na telesnú výchovu/prezuvky**
- ☐ **Obaly na zošity a/alebo knihy**
- ☐ **Malý poznámkový blok**

Poznámky:

Treba kúpiť:



Oblečenie

- | | |
|--|--|
| ☐ Farebné tričká (s dlhým a krátkym rukávom) | ☐ Školská obuv |
| ☐ Nohavice, legíny, tepláky | ☐ Športová obuv na telesnú výchovu |
| ☐ Mikiny s potlačou, pulóvre | ☐ Oblečenie na telesnú výchovu: tričko + šortky alebo legíny |
| ☐ Sukne a šaty (voliteľné) | ☐ Slávnostné oblečenie: svetlá blúzka/košeľa + tmavé nohavice/sukňa |
| ☐ Spodná bielizeň: nohavičky, tielka | ☐ Základné oblečenie (jednofarebné, vzorované) na vytvorenie každodenných súprav |
| ☐ Ponožky, pančuchy | |

Poznámky:

Treba kúpiť:



Príslušenstvo a doplnky

- | | |
|--|---|
| ☐ Box na desiatu | ☐ Organizéry do zásuviek |
| ☐ Fľaša na vodu | ☐ Lampa s neutrálnym svetlom |
| ☐ Vlasové doplnky: gumičky do vlasov, čelenky, sponky | ☐ Pohodlná kancelárska stolička |
| ☐ Dekoračné nálepky, krúžok na kľúče na označenie vecí | ☐ Korková alebo magnetická tabuľa na rozvrhy a poznámky |
| ☐ Permanentná fixka | ☐ Farebné doplnky na prispôsobenie vášho učebného kútika |
| ☐ Organizér alebo boxy na súpravy oblečenia (napr. na 5 dní v týždni) | |
| ☐ Puzdrá na pastelky a ceruzky | |

Poznámky:

☑ Odborná konzultácia



Joanna Pecho,

Magisterka psychológie, zaoberajúca sa prácou s deťmi, mládežou, mladými dospelými a vzdelávaním rodičov.

Spolupracuje s nadáciou zaoberajúcou sa podporou mládeže z detských domovov. Pedagóg – vedie školenia pre učiteľov a rodičov v oblasti prevencie duševného zdravia detí a mládeže.

pepco®