

Zoznam školských potrieb, ktoré je nutné dieťaťu zabezpečiť pred nástupom do školy, dostanú rodičia od triednej učiteľky pri nástupe do školy. Zároveň rodič bude informovaný i o poplatkoch, (napríklad pracovné zošity) ktoré objedná a zabezpečí škola sama.

Školské potreby ako napríklad **pero a ceruzky, peračník** a iné, sú potrebnou a nenahraditeľnou súčasťou vyučovacieho procesu. Rodič musí počítat' s určitými stratami a mať vždy doma v prípade núdze pripravenú pohotovostnú variantu, ako sú náhradné perá, ceruzky, gummy, strúhadlá a podobne.

Netreba zabudnúť ani na to, že dieťa by malo mať svoje veci podpísané. Ide do nového prostredia s novými vecami. Môže sa stať, že zabudne i samo, ktoré sú jeho veci a v prípade, že bude mať veci podpísané, je ľahšie aj pre učiteľov identifikovať, komu čo v škole patrí.

Dieťa by malo mať doma i svoj vlastný stôl, kde si bude môcť robiť domáce úlohy a učiť sa. Osvetlený by mal byť z ľavej strany a dieťa by malo pri ňom sedieť tak, aby sa nehrbilo alebo inak nekrčilo.



## **Aktovka, školská taška**

Na trhu sú v súčasnosti školské tašky rôzneho druhu, tvaru, s rozličnými motívmi (rozprávky, detskí hrdinovia, herci či herečky a pod.) . Výber školskej aktovky nie je vôbec jednoduchý, treba prihliadať aj na životnosť výrobku, kvalitu, zdravotné hľadisko (dajú sa kúpiť anatomicky tvarované aktovky), cenu, ale aj napríklad váhu (či nie je pre vaše dieťa príliš ťažká), rozmery (či nie je príliš veľká), praktickosť výrobku (či aktovka má samostatný priestor na desiatu, či má miesto na fľašu s vodou) a pod.

Výber záleží samozrejme i na podmienkach, ako dieťa bude dochádzať do školy. V prípade, že ho budete denne vozit' autom, nie je potrebné investovať príliš veľa financií do školskej tašky len preto, že je najlepšie a najmodernejšie anatomicky tvarovaná, pretože dieťa ju na chrbte tak často nenosí. V prípade, že

dieťa chodí do školy denne pešo, je vhodné dieťaťu vybrať aktovku, ktorá nielen bude vhodne anatomicky tvarovaná, ale bude i dostatočne ľahká, aby dieťaťu chrbát príliš nezaťažovala. Z praktického hľadiska je dobrá aktovka i tá, ktorá má oddelené priechinky napríklad na desiatu, zošity a peračník a zvlášť i na prezuvky. Dieťa si ich tak nemusí nosiť v ruke ani ich nemá uložené v taške spolu s pomôckami do školy a jedlom. Podľa odborníkov je dobré ísť kupovať školskú tašku spolu s dieťaťom, pokiaľ to nie je prekvapenie. Tak si môže dieťa tašku vyskúšať, ako mu sedí.



## Peračník

Je vhodné zabezpečiť dieťaťu peračník, do ktorého dieťa nebude mať problém uložiť si nielen pero, ceruzky, ale i náhradné perá, strúhadlo, gumu, prípadne viacfarebné ceruzky či pastelky. Nemusí ísť však o niekoľko poschodový peračník, ten môže dieťaťu zbytočne zaberat' miesto v aktovke a môže ju zbytočne zaťažovať. Žiaci v prvom ročníku pomerne veľa kreslia, je vhodné, aby dieťa malo dostatočný výber farieb pri kreslení. Nepotrebuje však celé farebné spektrum, ide skôr o to, aby malo k dispozícii okrem základnej červenej, modrej a žltej napríklad i oranžovú, fialovú, hnedú, zelenú, ružovú, čiernu a bielu.



## Pero

Vyrábajú sa rôzne druhy plniacich „bombičkových“ pier, so špičkou typickou pre plniace perá alebo so špičkou, ktorá sa používa pri klasických guľôčkových perách. Táto je vhodná pre dieťa, ktoré pri písaní priveľmi tlačí. Rodič by mal počítať s možnosťou, že nové pero bude potrebné kupovať dieťaťu pomerne často. Dieťa môže pero stratit', zlomit', ohnúť alebo inak znehodnotiť. Na najvhodnejší typ pera pre dieťa rodič príde vyskúšaním rôznych druhov pier.

## **Handrička na utieranie pera**

Vhodný je kúsok látky z dobre savého materiálu. Nie je potrebné kupovať špeciálnu handričku.

## **Ceruzky**

Vhodné sú ceruzky, ktoré sa nelámu. Sú síce o niečo drahšie, ale keďže sa dieťa ešte nevie dôkladne postarať o svoje veci, to vyjde rodiča v konečnom dôsledku lacnejšie. Dieťa bude potrebovať obyčajné ceruzky (približne 2 - 3 kusy) i farebné. Vhodnejšie sú klasické drevené ceruzky, nie pastelky alebo fixky.

## **Guma**

Najvhodnejšia by bola mäkká biela guma, pri ktorej je menšia pravdepodobnosť, že zašpiní a roztrhá zošit farbou. Ale kvalita je v podstate u všetkých gúm už rovnaká, takže výber môžete nechať na fantázii dieťaťa. Dostať kúpiť gumené rôznych farieb a tvarov.

## **Strúhadlo**

Vhodný je typ, ktorý má uzavretý zásobník na ostrúhaný odpad. Tak si môže dieťa ostrúhať ceruzky aj počas hodiny bez chodenia po triede k odpadkovému košu alebo strúhaniu priamo nad zošitom.

## **Pravítko**

V prvej triede žiaci ešte nepotrebujú veľké pravítka, postačí jedno menšie napríklad trojuholníkové, aby sa zmestilo do peračníka alebo do dosiek na zošity. Dieťa ho bude mať uložené a vždy po ruke.

## **Nožnice**

Predávajú sa rôzne druhy a tvarovo odlišné nožnice. Pre prváka sú vhodnejšie tie, ktoré majú mierne zaoblené špičky.

## **Obaly na zošity**

Pre lepšiu orientáciu dieťaťa v zošitoch je vhodnejšie zabezpečiť budúcemu žiačkovi čisté priesvitné obaly. Farebné alebo iné obrázkové obaly totiž nemusia byť natoľko priehľadné, aby dieťa vedelo hneď identifikovať zošit na daný predmet. Vyhne sa tak zbytočnému stresu pri hľadaní toho správneho zošita.

## **Box (dosky) na zošity**

Je lepšie, ak má dieťa zošity uložené v ochrannom obale, kde ich má nielen chránené proti poškodeniu, ale ich má i usporiadané a nie rozhádzané po taške.

Dostať kúpiť obaly s tvrdou väzbou, ale ak rodič nechce, aby bol detský chrbátik zbytočne zaťažovaný, je možnosť kúpiť i obaly s mäkkou väzbou, ktoré sú i cenovo prijateľnejšie.

## **Prezuvky**

Neodporúčajú sa šľapky. Deti počas prestávok alebo v školskom klube behajú a v nevhodnej obuvi by mohli prísť k úrazu. Preto sú dobré napríklad klasické papuče s pogumovanou podrážkou alebo pevné sandále.

## **Vrecúško na prezuvky**

Malo by sa dať zavesiť a malo by byť z umývateľného materiálu. Samozrejme malo by byť dostatočne veľké, aby dieťa nemalo problém si doň uložiť veci.

## **Odev na telesnú výchovu**

Tepláky (skôr tenšie) alebo pre dievčatá legíny, krátke trenírky, tričko s krátkym rukávom, tričko s dlhým rukávom, ak by bolo chladnejšie, teplákovú bundu, ponožky a tenisky, môžu byť i klasické „čičňany“, dieťa ich môže použiť ako prezuvky, ak si tie zabudne doma. Neodporúčajú sa klasické cvičky, sú príliš mäkké a dieťa si môže ľahko pri cvičení vyklbiť nohu.

## **Vrecúško na telesnú výchovu**

Vhodným je vzdušný materiál, aby sa úbor na telesnú výchovu mohol dostatočne vetrať.

## **Potreby na výtvarnú výchovu**

Ochranné oblečenie (starú košeľu alebo tričko po rodičoch, ale dostať kúpiť i gumené zástery), nerozbitnú fľašu na vodu (vhodná je napríklad zrezaná fľaša od octu - má plochý spodok a lepšie stojí na stole ako obyčajná fľaša z minerálky), savú handričku na utieranie štetcov, vodové farby alebo temperové farby, štetce, počet určí triedna učiteľka (väčšinou 2 kusy plochých štetcov, jeden malý a druhý veľký), pastelky alebo voskové farbičky.

Dôležitou pomôckou je aj lepidlo. Praktické je používanie vysúvateľných lepiacich tyčínok, ale väčšinou je potrebné kúpiť dieťaťu i klasické disperzné lepidlo. Potrebný je i igelitový obrus, ktorý si dieťa prestrie na stôl počas výtvarnej výchovy. Presný výber potrieb na výtvarnú výchovu poskytne triedna učiteľka.

Vrecúško na výtvarnú výchovu. Vhodné je vrecúško, ktoré sa dá umývať a neprepúšťa vodu. Často sa stane, že dieťa si farby poriadne nezavrie alebo

neočistí poriadne štetce, prípadne si do vrecúška vloží ešte mokré veci. Vhodné je zadovážiť si škatuľu od topánok, ktorú si dieťa spolu s rodičom vyzdobí, označí menom, aby si ju dieťa poznalo. Výkresy sme nenechávali v tejto škatuli, odovzdali sa pani učiteľke a tá ich podľa potreby rozdelila.

### **Hygienické potreby**

Papierové vreckovky, toaletný papier, mydlo, papierové rolky - množstvo spresní triedna učiteľka.

### **Vedíme ich k samostatnosti**

Je samozrejmé, že prvák už musí zvládnuť viaceré činnosti sám, inak môže byť na posmech spolužiakom a navyše bude znervózňovať učiteľku, ktorá má na starosti ďalších dvadsať detí. Mal by preto vedieť zaviazať si šnúrky na teniske, umývať si ruky najmä po návšteve toalety, jesť príborom i sám sa obliecť. Ale aj plynule rozprávať, rátať do päť, rozpoznávať základné farby, interpretovať naspamäť básničku či pesničku, ceruzkou nakresliť jednoduché línie a nožnicami vystrihnúť jednoduchý tvar. A rešpektovať autoritu dospelého čiže učiteľky. Chce to trochu tréningu, ale ak si so svojím prváčatom nedáme trochu námahy, ublížime jedine jemu samotnému. A v domácom prostredí v podobnej výchove pokračujeme. Musí sa naučiť nachystať si tašku a udržiavať si v nej poriadok, čo platí aj pre jeho pracovný stolík a detskú izbu.

### **Chce to čas**

Kým sa dieťa adaptuje na novú situáciu, prejde pár týždňov. Niektorí prváci prežívajú obrovskú zmenu ťažko. Neraz odmietajú chodiť do školy a vymýšľajú si bájky o boľavom brušku a hlavičke. Zahrajme sa na domáceho psychológa. Citlivejším drobcom pribalíme dočasne do aktovky obľúbenú hračku, trpezlivo ich povzbudzujeme a hľadáme v komunikácii o škole pozitívne prvky, ktorými ich motivujeme. Ale príliš rozmaznávať ich nie je dobré. Napríklad nadmernou starostlivosťou - pomocou pri prezliekaní v šatni a vodením až k dverám triedy, takto ho samostatnosti neučíme. V prípade, že cesta do školy vedie cez frekventovanú komunikáciu, tak ho treba odprevádzať. Ale časom, keď si osvojí základné dopravné pravidlá, musí malý školák zvládnuť cestu aj sám. My sa postaráme o jeho bezpečnosť - školskú tašku i oblečenie vybavíme reflexnými nášivkami a odrazkami.

## ***Dostatok spánku i relaxu***

V dennom režime si musí zvyknúť na včasné vstávanie, pretože musí stihnúť hygienu, raňajky, ktoré sú v jeho životospráve veľmi dôležité, a musí mať dostatok času na pokojný presun do školy. Nie je dobré implantovať deťom od prvej triedy stíhanie povinností na poslednú chvíľu. Veľmi rýchlo si zvykne dobiehať do školy tesne pred prvým zvonením a neskôr v dospelosti môže byť jeho problémom nedochvilnosť, čo spôsobuje každodenný stres. Večer by naopak malo dieťa chodiť spať o 20. hodine, polhodinový sklz sa ešte akceptuje. Dovoľiť malému školákovi pozerat' večerný program v televízii alebo sedieť za počítačom je hazard s jeho zdravím - podobný režim má za následok chronickú únavu a horšiu koncentráciu na vyučovaní. Prvák by mal spať aspoň osem hodín, ale lepšia je desaťhodinová porcia denne.