

Přípravy prvňáků na vstup do školy vrcholí

Prázdniny se chýlí ke konci a v rodinách prvňáků přibývá starostí a obav, zda nástup do školy všichni v pohodě zvládnou, jelikož toto období není náročné jen pro samotného školáka, ale znamená změnu v životě celé rodiny.



Aktovka by měla mít zhruba 10–12 procent váhy dítěte.

Psychologové především žádají rodiče i nejbližší okolí, aby předškoláka školou nestrašili. I letmo pronesená poznámka z legrace: „Však počkej ve škole, tam teprve uvidíš, jak se má poslouchat!“ může v hlavě šestiletého dítěte způsobit náležitou paniku. Důležitější je dítě namotivovat tak, aby se do školy skutečně těšilo.

Bohužel mnoho úzkostných rodičů straší své děti už jen tím, jak jim neustále opakují: „Neboj se, ve škole se ti určitě bude líbit.“ Ve skutečnosti u dětí takto vzbuzují ještě větší obavy, jelikož dítě podvědomě vycítí z věty strach rodičů.

Stresující přechod

Přechod na školní režim může být pro mnoho dětí stresující: jsou na ně kladeny nové požadavky, povinnosti a ubývá jim volný čas na hraní. Je tedy dobré ještě před začátkem školního roku nastavit pravidelnou dobu usínání a vstávání.

Je-li nutné, aby dítě vstávalo v sedm hodin, nemělo by usínat později než v devět večer. Šestileté děti totiž spávají obvykle 9 až 11 hodin. Nedostatek spánku, ale i „přespávání“ mohou vést k denní únavě a výrazně snižovat výkonnost dítěte.

Dítě také potřebuje hodně odpočívat, čerpat energii z pohybových aktivit, ale také cítit bezpodmínečné přijetí a lásku od svých nejbližších. „Chování dětí se může změnit, i proto, že už ho rodiče nemají 24 hodin pod dohledem a naopak ho ovlivňuje spousta jiných lidí, které dítě začíná vnímat jako nové autority. I z tohoto důvodu je dobré být k jejich projevům tolerantní,“ vysvětluje Katka Hadvigová ze společnosti BioBachovky.

Adaptace na školu může trvat i několik týdnů

Přes to všechno se u dětí mohou objevit po několika dnech ve škole potíže tělesného i psychického rázu: mohou být roztržité, zapomnětlivé a plačtivé; mohou mít tendenci chovat se způsobem, který je typický pro děti výrazně mladší; některé si začnou stěžovat na nejrůznější tělesné neduhy: ranní bolení břicha nebo hlavy. Objevují se i „skutečné“ tělesné příznaky: zvracení, zvýšená teplota, které jsou v tomto případě charakteristickou tělesnou reakcí na zvýšenou psychickou zátěž.

Obvykle se nejedná o nic vážného, přesto je dobré problémy před dítětem nezlehčovat. „Adaptace na školu dětem mnohdy trvá i šest týdnů, u některých dětí se to ale může protáhnout až do Vánoc,“ vysvětluje dětský psycholog Jaroslav Šturma.

Podle něj je důležité, aby rodiče byli trpěliví a běžnou nechuť k povinnostem a některým předmětům nezaměňovali s projevy snížených schopností dítěte. Protože právě v první třídě se nejčastěji ukazuje, jestli žák netrpí některou specifickou vývojovou poruchou, například dyslexií nebo dysgrafií.

Nesrovnávat s ostatními

Důležité tedy je dítě nesrovnávat s ostatními spolužáky, naopak se vyrovnat s tím, že potomek nebude ve všem vynikat. A samotnému dítěti vysvětlit, že některým spolužákům půjdou určité předměty lépe než jemu a jiné zase hůře.

„Raný školní věk je důležitý pro to, aby se dítě naučilo objektivně hodnotit své možnosti a získalo důvěru ve své schopnosti,“ vysvětluje Šturma. Pokud se nenaučí realisticky srovnávat s ostatními, může mít později pocity méněcennosti. Úkolem prvňáčka je naučit se zdravě soutěžit s ostatními spolužáky, ale ne za každou cenu, jak si občas přejí rodiče. Stejně důležité je rozvíjení vztahů a spolupráce. „Je vhodné dítě přesvědčit, že se od ostatních může něco naučit a něco jim naopak předat,“ doporučuje Šturma.

Co bude prvňáček potřebovat?

Co škola, to trochu jiné požadavky. Základní vybavení však zůstává vesměs stejné. Požadavky nad rámec se rodiče dozvědí většinou na první třídní schůzce.

Jedna z nejdůležitějších věcí je školní taška, která by měla být lehká s vyztuženými zády a s nastavitelnými popruhy. Ty by měli rodiče potomkovi nastavit tak, aby brašna seděla přímo na zádech. Pokud visí moc nízko, zatěžuje bederní páteř. Aktovky nejmenších školáků můžou vážit i pět kilo. Na vině nejsou jen těžké knížky, ale i spousta zbytečností, které si děti do školy tahají.

„Aktovka by měla mít zhruba 10–12 procent váhy dítěte,“ upozorňuje Věra Filipová ze Státního zdravotního ústavu. Dítě v první třídě váží průměrně kolem 25 kilo, naplněná taška by proto měla mít maximálně tři kila.

Aktovka by dále měla mít jasné barvy, odrazky nebo i blikačky, které zvyšují bezpečnost školáka.



FOTO: Lukáš Táborský, [Právo](#)

Z dalších školních potřeb pak rodiče musí nejčastěji kupovat penál s tužkami, pastelkami, gumou a ořezátkem. Pero přijde na řadu až později, nejprve se děti musí naučit psát tužkou. Tužka i pastelky by měly být trojhranné. Na sešity a učebnice pak obaly.

Na výtvarnou výchovu by děti měly mít kufřík vybavený vodovkami, temperami, štětci a kelímkem na vodu, voskovkami, modelínou, lepidlem, podložkou na modelování a igelitovým ubrusem na lavici. Dětem se také doporučuje do kufříku přibalit starší triko, které mohou při své tvořivé práci umazat.

Na tělocvik pak jsou nutné tenisky s bílou podrážkou nebo cvičky a triko, trenýrky, tepláky či legíny. Většinou ještě děti mají mít míček a švihadlo. Do třídy budou děti potřebovat ručník s poutkem a látkový ubrousek pod svačinu.