



DROGA DO SZKOŁY

Jak wspierać dziecko, rozpoczynające naukę w szkole podstawowej?

P O R A D N I K D L A R O D Z I C Ó W

S Z K O Ł A P O D S T A W O W A
S P O R T O W A



WITAJCIE W ŚWIECIE NAUKI

Rozpoczęcie szkoły to ważny krok w życiu dziecka i rodzica. W tym mini poradniku znajdziecie kilka wskazówek oraz praktycznych ćwiczeń, które pomogą Wam i Waszym dzieciom lepiej przystosować się do nowej rzeczywistości szkolnej.

Z S S . C Z L U C H O W . O R G . P L

DRODZY RODZICE!

Witajcie w świecie edukacji, który staje się dla Was i Waszych dzieci nową przygodą, pełną ekscytujących wyzwań i możliwości. Rozpoczęcie nauki w szkole podstawowej to wyjątkowy czas w życiu Waszych pociech.

Jako rodzice, odgrywacie kluczową rolę w tej ekscytującej podróży, dlatego chcielibyśmy podzielić się z Wami praktycznymi wskazówkami i kilkoma pomysłami, które pomogą Wam wesprzeć dzieci w tej ważnej fazie ich życia. Naszym głównym celem jest stworzenie dla Was przewodnika, który umożliwi pokonanie wyzwań związanych z adaptacją szkolną Waszych, tak, aby cały proces odbywał się bez zbędnego stresu i presji.

Pamiętajcie, że Wasza rola jest niezastąpiona we wspieraniu dziecka w adaptacji szkolnej, budowaniu jego pewności siebie oraz kreowaniu pozytywnego otoczenia edukacyjnego. Dlatego z całego serca zachęcamy Was do korzystania z zawartych tu porad i wskazówek. Razem możemy sprawić, aby ta podróż była pełna radości, sukcesów i wzajemnego wsparcia.

Z poważaniem,
zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej

ZESPÓŁ DS. POMOCY PSYCHOLOGICZNO- -PEDAGOGICZNEJ

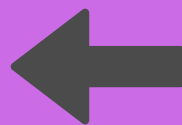
KIM JESTEŚMY?

Jesteśmy grupą specjalistów - psychologów, pedagogów, logopedów. Naszym zadaniem jest wspieranie dzieci, rodziców i nauczycieli. Pomagamy w diagnozie wszelkich trudności i problemów, a także wspieramy wszechstronny rozwój naszych uczniów.

W szkole przeprowadzamy zajęcia profilaktyczne, warsztaty integracyjne, pogadanki oraz zajęcia pozalekcyjne dla dzieci:

- zajęcia korekcyjno-kompensacyjne,
- terapię logopedyczną,
- zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne,
- zajęcia rozwijające uzdolnienia,
- zajęcia rozwijające umiejętność uczenia się.

Udzielamy także konsultacji nauczycielom i rodzicom.



**Zajrzyjcie na
naszą stronę
internetową, żeby
dowiedzieć się
więcej!**

SPIIS TREŚCI

1

DOBRE PRAKTYKI

2

GRAFOMOTORYKA

3

EMOCJE DZIECKA

4

TERAPIA LOGOPEDYCZNA

5

RELAKSACJA DLA DZIECI

DOBRE PRAKTYKI

ZBUDUJCIE RUTYNĘ

Pomóżcie dziecku stworzyć codzienny harmonogram, który obejmuje czas na naukę, zabawę, posiłki i odpoczynek. Stabilna rutyna może pomóc dziecku poczuć się bezpieczniej i pewniej w nowym środowisku szkolnym. Zbuduje też dobre nawyki, które będą procentować w przyszłości.

WSPÓŁPRACA Z NAUCZYCIELAMI

Współpraca z nauczycielami może przynieść wiele korzyści i wsparcia dla Waszego dziecka, dlatego tak ważny jest regularny kontakt z pedagogami i uczestniczenie z życiu klasy i szkoły. My nauczyciele mamy taki sam jak Wy cel - dobro dziecka i wspieranie go w rozwoju.

BUDOWANIE POZYTYWNEGO POSTRZEGANIA SZKOŁY

Warto przedstawiać szkołę jako miejsce pełne fascynujących możliwości i przygód. Podkreślajcie pozytywne aspekty nauki, jak poznawanie nowych przyjaciół, odkrywanie ciekawych tematów i rozwijanie umiejętności.

BĄDŹCIE RAZEM

Spędzajcie razem czas. To może być wykorzystywanie codziennych sytuacji, takich jak gotowanie czy sprzątanie, ale warto pamiętać także o wspólnych aktywnościach - grach planszowych, spacerach, rozmowach na ważne dla Was tematy. To najlepszy fundament dla budowania Waszej relacji.

DOBRE PRAKTYKI

STWORZENIE PRZYJAZNEGO ŚRODOWISKA DOMOWEGO

Stwórzcie w domu przestrzeń do nauki, która będzie spokojna, dobrze oświetlona i wolna od rozproszeń. Zapewnijcie dziecku dostęp do odpowiednich materiałów szkolnych i zachęcajcie je do regularnej nauki. Warto ograniczyć także korzystanie z urządzeń elektrycznych, takich jak telefony, tablety, telewizja.

ZDROWY TRYB ŻYCIA

Odpowiednia ilość snu, zdrowe posiłki i regularna aktywność fizyczna znacząco wpływają na zdolność dziecka do koncentracji i uczenia się. Dlatego tak istotne jest zadbanie o zdrowy, regularny tryb życia. Warto wziąć to także pod uwagę przygotowując dla dziecka drugie śniadanie.

DOCENIANIE WYSIŁKU

Regularnie rozmawiajcie z dzieckiem o jego postępach w szkole. Zauważajcie i doceniajcie każdy wysiłek oraz osiągnięcia, niezależnie od tego, czy są małe, czy duże. Zwrócenie uwagi na wysiłek włożony pracą, a nie na sam efekt końcowy, znacznie lepiej wspiera samoocenę dziecka i jego poczucie sprawczości.

PODKREŚLANIE WAŻNOŚCI BŁĘDÓW

Zachęcajcie dziecko do podejmowania wysiłku i próbowania nowych rzeczy, nawet jeśli oznacza to popełnianie błędów. Uczyńcie z błędów okazję do nauki i rozwoju, a nie powód do frustracji czy zniechęcenia.



GRAFOMOTORYKA

Ćwiczenia sprawności grafomotorycznej stanowią bardzo ważny etap przygotowania dziecka do nauki czytania i pisania. Ich celem jest udoskonalenie sprawności rąk oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej. W zależności od stopnia obniżenia sprawności manualnej można stosować kolejno opisane ćwiczenia.

MILENA LENKIEWICZ
PEDAGOG

ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI RAMIENIA I PRZEDRAMIENIA

Weźcie duży arkusz papieru lub karton oraz szeroki pędzel i farby. Zadaniem dziecka jest zamalowanie jak największej powierzchni papieru. Możecie też malować duże szlaczki, fale. Ważne, aby ruchy były duże, od prawej do lewej.

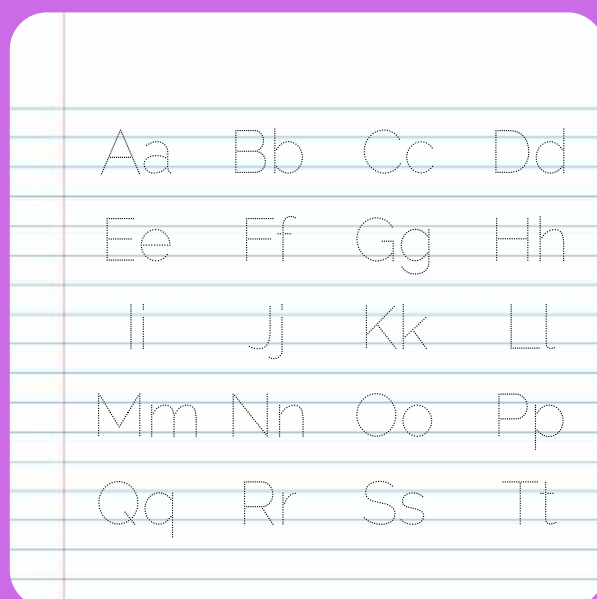


USPRAWNIANIE MAŁYCH RUCHÓW RĘKI

Budujcie konstrukcje z klocków, nawlekajcie koraliki, twórzcie prace plastyczne z wydzieranek i różne modele z papieru np. łódeczki, samoloty itp., przewlekajcie sznurki przez małe otwory w tekturze.

ĆWICZENIA GRAFICZNE

Możecie pogrubiać kontury, rysować po śladzie kropkowanym lub kreskowanym, odwzorowywać szlaczki literopodobne, tworzyć malunki kredkami świecowymi lub ołówkowymi.





ROZWÓJ EMOCJONALNY

Różnorodne emocje towarzyszą dziecku każdego dnia, wpływając jednocześnie na jego zachowanie i relacje. Wsparcie rodziców w tym zakresie odgrywa kluczową rolę. Akceptacja wszystkich emocji, bez względu na ich charakter, jest niezwykle istotna dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego. Dając dzieciom przestrzeń na wyrażenie własnych uczuć, rozwijamy w nich umiejętność regulowania napięcia, co stanowi fundament zdrowia psychicznego. To czego nie możemy pochwalać, to zachowania krzywdzące innych np. bicie, kopanie, wyzywanie.

MONIKA GRZELAK - PSYCHOLOG

MEMORY EMOCJE

Narysujcie na karteczkach różne emocje, buźki. To samo uczucie na dwóch różnych karteczkach. Pomieszajcie i zagrajcie w memory. Możecie przy okazji porozmawiać o tym, kiedy czujecie daną emocję, czy jest dla Was przyjemna i jak sobie z nią radzicie.



SŁOIK WdzięCzności

Codziennie wrzucajcie do dużego słoika karteczki, na których napiszecie, za co jesteście wdzięczni. Po jakimś czasie stworzycie świetną bazę radości, do której będziecie mogli wrócić w trudniejszym momencie.



POGODA UCZUĆ

Zapytajcie codziennie dziecko, jaka jest u niego wewnętrzna pogoda? Czy świeci słońce, czy pada deszcz? A może grzmi burza? Jaki jest powód takiej pogody? To doskonały początek rozmowy o emocjach i ich przyczynach!





TERAPIA LOGOPEDYCZNA

Terapia logopedyczna jest procesem. Jej skuteczność zależy od współpracy logopedy z dzieckiem oraz rodzicem. Spotkanie z logopedą nie jest wystarczającym elementem terapii. Rezultat zależy bowiem w bardzo dużym stopniu od systematycznych ćwiczeń w domu, najlepiej codziennie około 10 - 15 min.

Ćwiczenia logopedyczne można wykonywać również z dzieckiem, które nie wymaga opieki logopedy. W ten sposób stymulujemy jego rozwój, a zwłaszcza rozwój mowy. Warto zauważyć, że ćwiczenia logopedyczne z dzieckiem nie mogą odbywać się na siłę i dobrze jeśli przybierają formę zabawy.

MAGDALENA RUSINEK
PEDAGOG SPECJALNY, LOGOPEDA

ĆWICZENIA ODDECHOWE

wdychamy nosem, wydychamy ustami

- zdmuchiwanie skrawków papieru ze stołu,
- wążanie kwiatków,
- wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę,
- przenoszenie za pomocą rureczki skrawków papieru,
- zdmuchiwanie świecy,
- dmuchanie na kartki papieru trzymane przed ustami.



ĆWICZENIA WARG

- szerokie otwieranie i zamykanie buzi – zabawa „ziewający hipopotam”,
- nadymanie policzków - zabawa w nadmuchiwanie baloników,
- cmokanie – zabawa w posyłanie buziaków.

ĆWICZENIA JĘZYKA

- wypychanie językiem na zmianę policzka lewego i prawego,
- klaskanie językiem – zabawa w naśladowanie chodu konia,
- lizanie podniebienia przy otwartych ustach.



ĆWICZENIA FONACYJNE

wdychamy nosem, wydychamy ustami

- aaa (zabawa w usypianie lalki),
- uuu (zabawa w lecący samolot),
- eee (zabawa w naśladowanie płaczu dziecka),
- e-o (naśladowanie samochodu policyjnego),
- i-u (naśladowanie karetki pogotowia),
- e-u (naśladowanie straży pożarnej).



ĆWICZENIA SŁUCHOWE

- rozróżnianie i naśladowanie dźwięków dochodzących z otoczenia
- naśladowanie wystukiwanego/wyklaskanego rytmu
- zabawa w kończenie słów np. do-mek, ko-tek
- odróżnianie mowy prawidłowej od błędnej np. kaczka – kacka, zegar – segar itp.
- odgadywanie wyrazu np. d-o-m-ek

Porady dla rodziców/opiekunów:

- Rozmawiaj z dzieckiem, rozmowa buduje więź emocjonalną i rozwija kontakt.
- Zachęcaj do opowiadania np. o tym co się wydarzyło w szkole, na podwórku.
- Staraj się mówić do dziecka wyraźnie, w miarę głośno i powoli.
- Zwróć uwagę na prawidłowe oddychanie (wdech nosem i wydech nosem, usta zamknięte).
- Czytaj dziecku krótkie wierszyki, rymowanki i powtarzaj je z dzieckiem.
- Stopniuj trudność, nie wykonujcie wszystkich ćwiczeń naraz.



RELAKSACJA

Nawet najlepsza szkoła wiąże się dla dziecka ze stresem. Wiele bodźców, wysiłek fizyczny i intelektualny, kontakty społeczne, konflikty rówieśnicze to naprawdę dużo, jak na siedmioletnie dziecko. Dlatego warto wprowadzić w domu relaksację. Takie aktywności wyciszą dziecko, pomogą mu zredukować napięcie, przyczynią się do spokojniejszego snu.

UWAGA! Te sposoby działają także na rodziców! A nie ma nic bardziej relaksującego dziecka niż spokojny dorosły.

MONIKA GRZELAK - PSYCHOLOG

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Poobserwujcie swój oddech. Gdzie czujecie go najbardziej? Jaką temperaturę ma wdychane i wydychane powietrze? Czy możecie pogłębić i spowolnić swój oddech? Spróbujcie zrobić to najwolniej jak się da.



MASAŻYKI RELAKSACYJNE

Masaż relaksacyjny doskonale pomaga w redukcji napięcia. Możecie pobawić się w rysowanie na plecach i odgadywanie, co to jest.

CZYTANIE KSIĄŻEK

Czytanie nie tylko wycisza, ale także wspiera rozwój emocjonalny i językowy. Warto wybierać takie książki, w których dziecko może utożsamić się z głównym bohaterem.



“

Rodzice powinni być przyjaciółmi swoich dzieci, takimi przyjaciółmi, jakich sobie wybrać mogą dorośli: dostępni w chwilach kłopotów, rozumiali w chwilach zwątpienia, radośni w chwilach zabawy, zawsze tam, gdzie dzieci są, ale zawsze tak, by nie naruszyć ich niezależności

Janusz Korczak

”





DZIĘKUJEMY

zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej
SOR (szkolny oddział ratunkowy)

Aleksandra Burak - pedagog

Monika Grzelak - psycholog

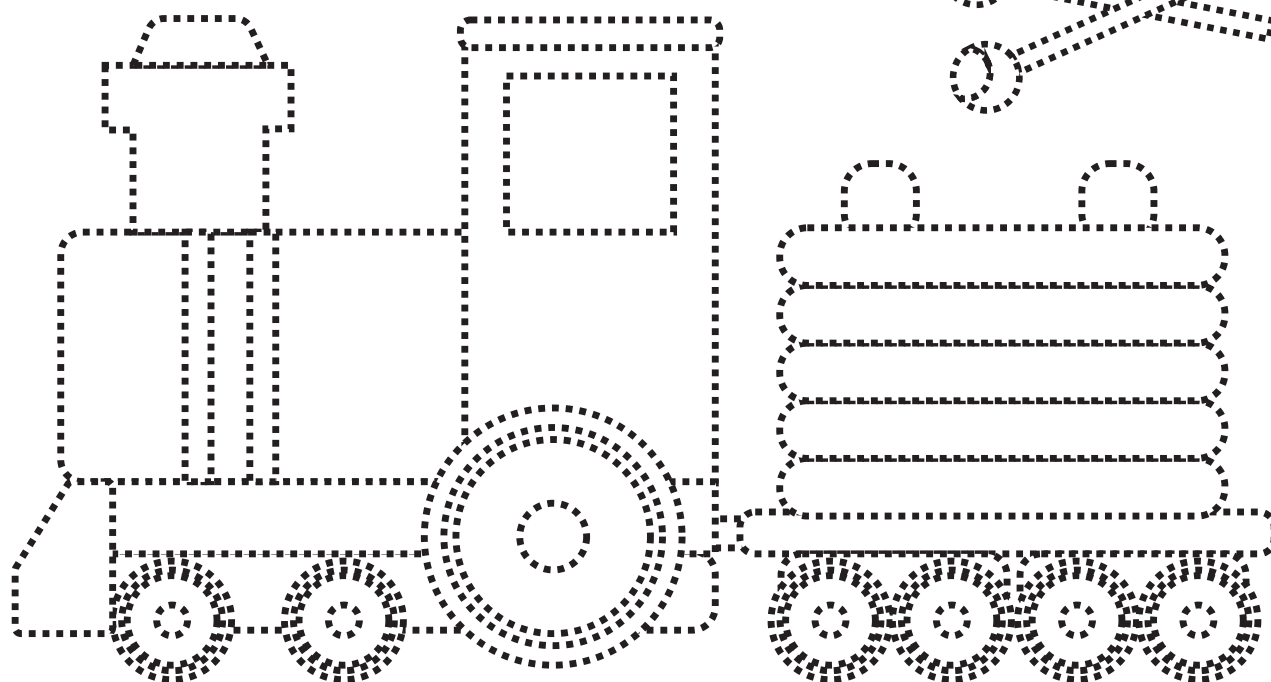
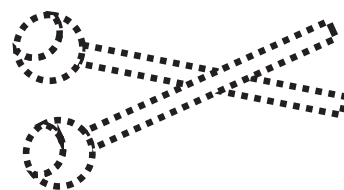
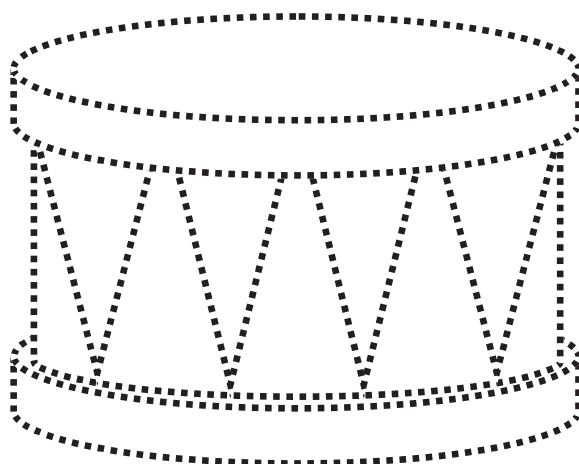
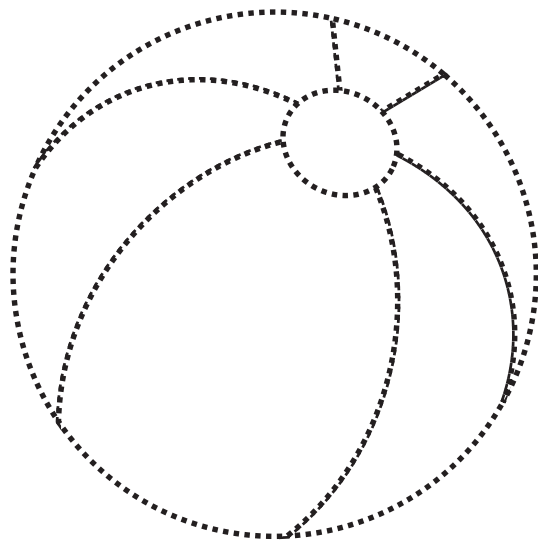
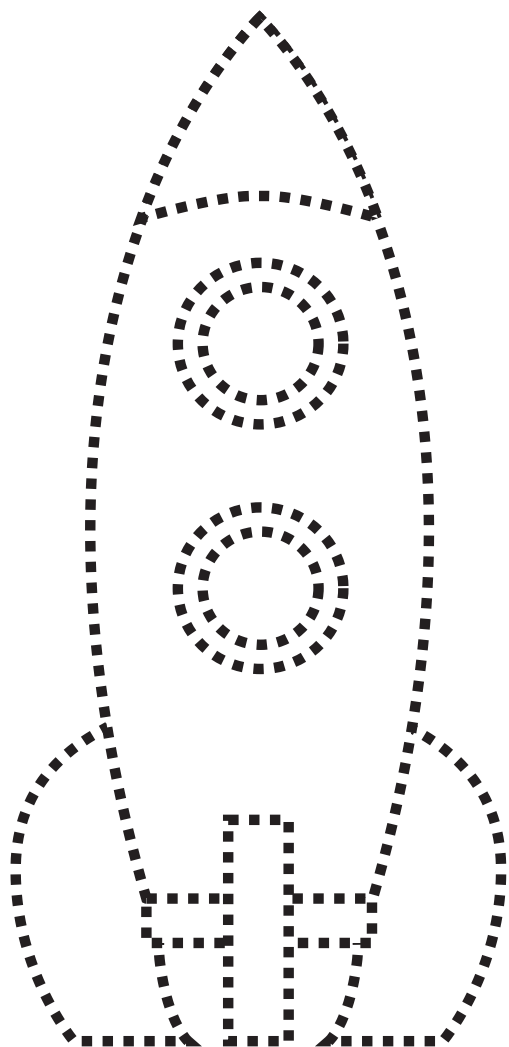
Milena Lenkiewicz - pedagog

Magdalena Rusinek - pedagog specjalny, logopeda

PAMIĘTAJCIE, ŻE JESTEŚMY TU
DLA WAS I WASZYCH DZIECI!

Niespodzianka!

Rysuj po śladzie



Niespodzianka!

Rysuj po śladzie

