

Co bude dítě ve školce potřebovat

- bačkorky (pevné, nevhodné jsou pantofle)
- pohodlné oblečení do třídy
- oblečení k pobytu venku (s ohledem na možné ušpinění)
- pláštěnku (ne deštník)
- náhradní oblečení, když se dítě z různých důvodů umočí (spodní prádlo, ponožky, tričko apod.)
- plastový hrneček (na pitný režim v průběhu dne)
- kapesníky (do třídy a do kapsy do bundičky na vycházku)
- pyžamo
- předškoláci zubní pastu, kartáček a plastový kelímek
- doporučujeme zástěrku nebo pracovní tričko (na výtvarné a pracovní činnosti), holínky
- vhodné je mít všechny věci podepsané



Jak zmírnit adaptační problémy

Trénujte odloučení

- před plánovaným nástupem dítěte do školky chodte s dítětem častěji do dětského kolektivu, (např. na dětské hřiště, na návštěvy apod.), nechávejte dítě po chvilkách bez kontaktu s matkou (např. u známých, u kamaráda apod.), můžete také navštívit školku – nejvhodnější je doba dopoledne (10:30 – 11:30 hodin), kdy jsou děti na zahradě
- po nástupu do školky **neprodłużujte loučení v šatně**, rodiče jsou často vystresovanější víc, než dítě a nejproblémovější je právě okamžik loučení



Dodržujte pravidla

- domluvte si s dítětem, kdy ho vyzvednete (po obědě, po spaní apod.) a **slib rozhodně dodržte**
- zpočátku dítěti může pomoci hračka z domova (např. plyšák), po zvládnutí adaptace hračky dítěti do školky nedávejte, zabráníte tak konfliktům mezi dětmi, ztrátě nebo poškození
- „nestrašte“ dítě školkou („počkej, ve školce Tě už naučí ...“)



Trénujte samostatnost

- ve 3 letech by dítě mělo zvládnout:
 - obléknout se (spodní prádlo, tričko, tepláky ...), obout si bačkorky, boty
 - jíst lžící, pít z hrnečku
 - samostatně používat záchod, umýt se mýdlem, utřít si ruce
 - smrkat do kapesníku
 - vyjadřovat se v jednoduchých větách
 - ujít kratší vzdálenost

