TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 20. 08. 2020

Prvňáček: Co by mu nemělo chybět?

Symbolem první třídy je samozřejmě aktovka. Řada rodičů již aktovky pořídila dříve. Pokud mezi ně nepatříte pak vezměte dítě k výběru s sebou....

Máte doma prvňáčka? Co mu pořídit a s čím můžete počkat? Jak připravit sebe i dítě do školy? To jsou otázky, které se dozajista honí hlavou nejednomu rodiči, který své dítě poprvé pošle do školy. Uvědomte si, že každé dítě je jiné. Prvňáčkem je každé poprvé, takže i když už máte tuto zkušenost za sebou se starším potomkem, s tímhle to bude zase nové. Co tedy kromě aktovky, penálu a svačiny nachystat?

Prvňáček: Jak na aktovku

Symbolem první třídy je samozřejmě aktovka. Řada rodičů již aktovky pořídila dříve. Pokud mezi ně nepatříte pak vezměte dítě k výběru s sebou. Nedejte se zlákat slevami a příliš výhodnými akcemi, spíše investujte do nadčasové kvality, která dítěti nezpůsobí problémy se zády, a hlavně se mu tam vše pohodlně vejde. Protože konstrukce každé aktovky či školního batohu je jiná, je vhodné, aby ji dítě vyzkoušelo. Přihlédněte také k hmotnosti. Variantou samozřejmě jsou školní batohy s kolečky. Ty bývají však velmi těžké, a navíc ne každá škola je vybavena výtahem. Výsledkem bude, že je dítě bude po škole vláčet.

Co koupit prvňáčkovi do aktovky?

- Penál. Investujte spíš do skladnější, a ne příliš těžké verze. I tak toho dítě ponese na zádech dost.
- Obyčejné tužky různé tvrdosti – děti obvykle zpočátku píšou jen tužkou, proto se hodí investovat i do takových, které podpoří úchop. Pozor, pokud máte doma leváka.
- Plnící pero, případně gelové pero pořizujte až později.
- Trojhranné pastelky – opět jde o podporu správného úchopu
- Guma, nůžky, malé pravítko, ořezávátko
- Svačinový box – vřelé doporučení jej pořídit, jinak dítě místo svačiny bude mít kašovitou směs
- Lahev na vodu. Jednou z variant je pořídit takovou, kterou budete pravidelně doplňovat. Bohužel časem se „rozbije“ či ztratí každá. Většina rodičů to řeší klasickou PET lahví, kterou doplňuje a vymývá a pokud ji dítě ztratí, pak jsou náklady na obnovu nízké.

Co koupit prvňáčkovi?

Řada škol získá sponzorské dary, které obsahují různé školní pomůcky. V tomto případě je však třeba počítat s tím, že se často jedná o reklamní předměty, které nefungují tak docela jak by měly. Dříve nebo později tedy budete muset prvňáčkovi pořídit další vybavení. Obvykle vám jej upřesní třídní učitelka:

- **Výtvarný kufřík** – vodovky, kelímek s víčkem, štětce, zástěra, plastelína, tužkové lepidlo, zástěra.
- **Tělocvik** – tepláky i kraťasy, boty s bílou podrážkou, případně cvičky, tričko, ponožky a mikina. Někdy učitelé vyžadují švihadlo.
- **Družina** – minimálně v zimním období se vyplatí přihodit náhradní ponožky či tepláky do družiny.
- **Přezůvky** – ty si dítě obvykle nechává ve škole. Vhodné jsou pevné bačkory nebo například sandálky z léta, ve kterých se dítěti nebude potit noha.

Co koupit prvňáčkovi? Obaly až na konec

Další samostatnou oblastí jsou sešity a učebnice. V první třídě dítě většinu věcí dostane. Výjimku tvoří zpravidla učebnice angličtiny nebo nadstandardní pracovní sešity. Každopádně budete řešit obaly. Příliš ne**doporučujeme kupovat obaly dopředu, neboť učebnice mají různé nestandardní rozměry a obal A4 či A5 na ně obvykle nepasuje**. Ten možná uplatníte na sešity. Variantou také je jít na to pěkně postaru. Vytáhněte staré noviny anebo balící papír a **obalte sešity ručně**. Kreativní dítko si je může následně **vyzdobit**.

Prvňáček: Podpořte imunitu a pamatujte i na psychiku

Ačkoli se to netýká náplně aktovky nebo školní lavice, je třeba u dítěte pamatovat také na podporu správné funkčnosti imunitního systému. V tomto směru **nepodceňte psychiku dítěte**. Nový kolektiv, nové úkoly, výzvy i styl výuky bude pro dítě **velmi zátěžové**. K tomu přibude i ranní vstávání a kroužky. Na rozdíl od školky také nebudou mít tolik pohybu. Zkuste si tedy minimálně **v září udělat spíše volnější program,** kdy o víkendech dospíte deficit a nadýchnete se i trochu vzduchu na hřištích či malém výletu. Imunitu můžete podpořit zvýšenou dávkou vitaminů či dalšími prospěšnými látkami: **vitamin C, Omega 3 mastné kyseliny** (pomáhá se soustředěním i pamětí),

zinek či **vitamin D** (ten navíc u dětí podporuje i správný vývoj kostí).

Autor: Markéta Palatin