

[illegible]

Vsebina

Uvod

Nakupovalni seznam. Kako korak za korakom do vsega, kar potrebujete?	4
Kako načrtovati celoten teden: dejavnosti, oblačila, obroke?	9
Ureditev prostora: študijski kotiček in shranjevanje pripomočkov	14
Proračun pod nadzorom – zakaj je smiselno vse kupiti na enem mestu?	16
Kontrolni seznam stvari, ki jih je treba urediti pred septembrom	19





Praktični nasveti, kako spretno načrtovati otrokov povratak v šolo

September se hitro približuje in vi že komaj čakate, da se vrnete v šolsko rutino? Se hkrati sprašujete, kako vse spraviti v red? Počasi! **Naša e-knjiga je bila ustvarjena prav zato, da vam pomaga začeti šolsko leto mirno in z nasmehom.**

Vnaprej si zagotovite, da vas ne čaka tekanje po trgovinah. Pozabite na panično delanje seznamov na samolepilne lističe. Na enem mestu smo zbrali vse, kar potrebujete, da se ne boste zapletli v nesmiselno nakupovanje ali spiralo nepotrebnega stresa, temveč boste šolske potrebščine za otroke kupili z manj denarja.

Z nami boste lažje ohranili zdravo distanco ter se naloge lotili z malce humorja in veliko razuma.

Ob tem vam bo v pomoč tudi otroška psihologinja, ki bo dodala nekaj besed o spopadanju s čustvi. Otrokovimi ... in vašimi!



Načtrovalnik lahko natisnete in ga obesite na hladilnik ali pa ga odprete na računalniku, ko ga potrebujete. Držite se ga lahko v celoti ali samo na tistih področjih, kjer še vedno vlada kaos. **In ne pozabite: vse, kar potrebujete za september, lahko najdete na enem mestu. Da, prav razmišljate - v trgovini Pepco.**

Ste pripravljeni? Gremo!



NAKUPOVALNI SEZNAM

Kako korak za korakom do vsega,
kar potrebujete?

Za dober začetek šolskega misije smo pripravili preprost načrt, ki vam bo pomagal urediti nakupovanje in vas ne bo preobremenil. Ne pozabite, da se ta seznam nekoliko razlikuje glede na starost otroka. Začnimo z bistvenimi stvarmi.



☑ Šolske potrebščine



Ko gredo najmlajši prvič v šolo

Seznam potrebščin za 1. razred je najverjetneje na voljo na spletni strani šole v razdelku »Novice« ali pa ga boste dobili na sestanku s starši še pred začetkom šolskega leta. Običajno vključuje:

- zvezke (tanke, črtaste ali karo)
- peresnico s pripomočki: npr. mehki svinčniki, barvicami, radirko, šilčkom, ravnilom, označevalci, lepilom
- različne risalne in tehnične bloke, barvni papir, pole papirja
- lepilo, škarje, pastelne barvice, barve, čopiče, posodo za vodo, plastelin
- nahrbtnik, oblačila za telovadbo in torbo, mapo za spise ali teste

Včasih lahko oprema za 1. razred vključuje tudi npr. suhe in mokre robčke ter papirnate brisače.

Od 1. do 3. razreda otroci običajno še ne pišejo s kemičnim svinčnikom, vendar lahko uporabljajo tudi pisala piši-briši!



Kaj pa v višjih razredih? Avgusta preverite stanje šolskih potrebščin:

- Ali ima otrok dovolj barvic in svinčnikov? Ali imajo flomastri pokrovčke in ali delujejo? Ali otrok potrebuje nove risalne bloke, vodene barvice, tempera barve ali plastelin?
- Ali ima vaš otrok (če ga potrebuje) ravnilo, geotrikotnik, šestilo, korektor?
- Ali je peresnica v dobrem stanju? Ali nahrbtnik potrebuje manjša popravila ali ga je morda treba zamenjati z novim?



☑ Šolska in športna oblačila

Poskrbite za dopolnitev otrokove garderobe, da vam za to ne bo treba skrbeti septembra. Oblačila vašega otroka, ne glede na njegovo starost, morajo biti zračna in udobna, vendar je pomemben tudi videz! Skupaj izberite oblačila z otrokovimi najljubšimi liki ali preprosto oblačila, ki so mu všeč.

Kaj bo prišlo prav?

- **Za vsak dan:** udobne bluže z dolgimi in kratkimi rokavi, hlače, pajkice, trenirke, jopice, krila in obleke
- **Spodnje perilo in dodatki:** spodnjice, spodnje majice, nogavice - tega ni nikoli preveč
- **Oblačila za slavnostne priložnosti:** običajno svetle majice ali srajce in temne (črne, mornarsko modre, sive) hlače ali krilo
- **Oblačila za telovadbo:** majica, kratke hlače ali pajkice
- **Obutev:** šolski copati in udobni športni čevlji za telovadbo

Najbolje
z neodrsečim
podplatom!



✓ Pripomočki in dodatki

Preverite, ali ima otrok:

- **posodo za malico in steklenico za vodo** — takšno, ki jo majhni prstki zlahka odprejo in jo je lahko spraviti v nahrbtnik
- **torbo za čevlje in športna oblačila** – trpežna in enostavna za pranje
- **dodatke za lase:** elastike za lase, naglavne trakove, sponke
- **okrasne nalepke in obesek** – za označevanje zvezkov, nahrbtnika, svinčnikov ali steklenice, da otrok vedno prepozna svoje stvari
- **prozorne ovitke za zvezke ali knjige**
- **majhno beležnico** – za zapiske, risbe ali zapisovanje pomembnih otroških stvari



Pepco svetuje:

Če vaš otrok pogosto izgublja svoje stvari, se vam splača kupiti nalepke z imenom ali trajni flomaster, s katerim lahko takoj podpišete prav vse, od jopic do barvic.



KAKO NAČRTOVATI CELOTEN TEDEN

dejavnosti, oblačila, obroke?



☑ Urnik

– ne samo za šolo

Natisnite otrokov urnik in ga dopolnite z drugimi aktivnostmi v tednu, npr. obšolskimi dejavnostmi, časom za učenje, časom za igro, obveznostmi, ki jih ima otrok doma.

Načrt mora biti viden: lahko ga obesite na hladilnik ali nad otrokovo pisalno mizo. Za mlajše otroke je dobro dodati risbe ali barve, ki jim pomagajo hitro razumeti, kaj je v načrtu in kdaj.



Psihologinja svetuje:

Otroci se počutijo varnejše, če vedo, kaj jih čaka. Ustaljen dnevni ritem se jim pomaga znajti, zmanjšuje tesnobo in jih uči samostojnosti. Tudi če stvari ne gredo točno po načrtu – že samo dejstvo, da načrt obstaja, daje občutek varnosti. Začetek šolskega leta je odličen čas za uvedbo ustaljenega ritma, in to ne le za otroka, temveč za vso družino. Vendar ne pozabite: niste robot. Urnik vzemite kot podporo, ne kot obvezo.

Oblačila za celoten teden

Jutranje oblačenje otroka se lahko včasih zavleče v nedogled, zato je načrtovanje dnevne oprave vnaprej res dobra ideja.

Kako se lotiti načrtovanja?

- V nedeljo zvečer skupaj z otrokom pripravite 5 dnevni oprav za teden.
- Oprave za vsak dan v omari shranite ločeno, npr. v različnih škatlah ali na ločenih obešalnikih.
- Enkrat na mesec preglejte omaro in odstranite vse kose, ki potrebujejo popravilo, so premajhni ali preveč ponošeni.
- Poleg barvitih, vzorčastih in potiskanih oblačil poskrbite, da bo otrokova garderoba vključevala tudi preproste in enostavne kose – npr. črne pajkice, belo majico. Tako lažje ustvarite usklajene stajlinge za svojega otroka.



Psihologinja svetuje:

Otroci imajo radi izbiro, vendar v omejenem obsegu. Namesto vprašanja »Kaj bi danes oblekel?« mu pokažite dva stajlinga in mu dovolite, da sam odloči. Na ta način otroka naučite izbirati, vendar ga ne preobremenite. Takšno pripravljane oblačil za šolo lahko vključite tudi v svoj urnik in to storite zvečer, da se zjutraj izognete dodatnemu stresu.

✓ Malice in prigrizki

Organizirana jutra so povezana tudi s hrano. Z načrtovanjem obrokov za ves teden se izognete jutranjemu stresu in kaosu, hkrati pa zmanjšate količino zavržene hrane!

Kako se lotiti načrtovanja?

- Vsako nedeljo pripravite seznam petih idej za malico (prilagojen otrokovim željam in potrebam).
- Preverite, kaj imate v hladilniku in kaj je treba kupiti.
- Če imate čas, pripravite vse, kar lahko, vnaprej (npr. jajčni namaz, palačinke).



Nasvet psihologinje:

Jutra so lahko težka – tako za otroka kot za starše. Zamujanje, pritoževanje in izguba nogavice so popolnoma normalni pojavi. Pomembno je, da si zapomnite sledeče: manj stresno kot je jutro, bolj učinkovito se boste odpravili od doma in otrok si bo vse skupaj bolj zapomnil. Če nekaj ne uspe, poskusite naslednjič načrtovati drugače, včasih pa tudi.... pustite, da mine. Zamujanje na pouk matematike je manj pomembno kot spomin na težka in stresna jutra doma.

Kaj pa vi? Razmislite o sebi – nujno!

To je poglavje o načrtovanju, vendar ne pozabite: niste vodja družinske logistike, ampak starš.

Ni nujno, da je vse popolno, in če gre kaj narobe, se svet ne bo porušil. Načrti in urniki so le smernice in ne stroga pravila. Če se vam zdi, da vam stvari uhajajo iz rok, si oglejte tedenski načrt in preverite, kaj lahko poenostavite.

Morda manj obšolskih dejavnosti? Načrtovanje tedna naj bi bilo olajšanje, ne breme. **Prilagodite ga svojim potrebam in potrebam svoje družine.**

Nasvet psihologinje:

Tako kot v letalu najprej nadenete masko sebi in šele nato otroku, morate tudi v življenju najprej poskrbeti zase, da boste imeli dovolj energije za druge. Poskrbite za spanje, gibanje, hranljivo hrano, pitje vode, čas zase, negovanje odnosov. Če se vam zdi, da so nekateri trenutki dneva še posebej težki, razmislite, ali jih lahko na kakšen način poenostavite. To je lahko na primer naročanje hrane ali drugačna razdelitev gospodinjskih opravil. Ne pozabite, da je v družini najpomembnejša komunikacija. Namesto da bi se počutili preobremenjene, se o tem pogovorite s svojimi bližnjimi, saj bo tako vse veliko lažje!



UREDITEV PROSTORA:

študijski kotiček in shranjevanje pripomočkov

Vaš otrok za dobro učno okolje ne potrebuje ločene sobe ali celo velike mize. Tudi če nimate veliko prostora, lahko zanj uredite udoben študijski kotiček, v katerem se bo lahko osredotočil.

V trgovinah Pepco najdete lepe in praktične dodatke, ki vam bodo pomagali ustvariti prijazen in funkcionalen študijski kotiček.



KAKO UREDITI OTROŠKO PISALNO MIZO?



⇒ **Lepe posodice** za pisala in svinčnike

⇒ **Organizatorji predalov** za urejanje otroških pripomočkov

⇒ **Polica ali organizator** za zvezke, bloke in mape

⇒ **Luč** z nevtralno svetlobo, idealna za branje in risanje

⇒ **Udoben stol**, prilagojen otrokovi višini

⇒ Plutovinasta ali magnetna **tabla**

⇒ **Pisani dodatki**, da bo otrok vedel, da je to njegov kotiček



Zakaj je smiselno vse kupitina enem mestu?

Če lahko vse – od zvezkov do nahrbtnika, oblačil in dodatkov – najdete na enem mestu, lažje načrtujete, se držite seznama, primerjate cene in se izognete nepotrebnim izdatkom.

Kako to storiti?

- Uporabite naš seznam in preverite, kaj vse že imate doma – ni vam treba vsega kupiti na novo.
- Ugotovite, koliko lahko zapravite, in razdelite stvari v kategorije: nujne in dodatne.
- Najprej kupite stvari s seznama »najnujnejših«, nato pa še ostalo.
- Beležite, kaj kupujete in koliko vas to stane, saj boste tako lažje imeli vse pod nadzorom.



Pepco svetuje:

V trgovini Pepco najdete vse: modna in udobna oblačila, nahrbtnik z najljubšim junakom, dišeče flomastre, praktične posode za malico, trpežne steklenice in še veliko več. Širok izbor čudovitih dodatkov je pri nas na voljo po ugodnih cenah. Prihranite denar, čas in energijo!



KOLIKO STANE POVRATEK V ŠOLO?

od 0,25 – 0,4 EUR:

- komplet svinčnikov
- zvezek



od 2,5 EUR:

- peresnica
- računal
- posoda za kosilo



od 0,5 EUR:

- mapa za risbe
- risalni blok
- posoda za vodo
- šilček

od 4 EUR:

- nahrbtnik
- steklenica



od 0,8 EUR:

- barve
- slikarska paleta
- komplet pisal
- korektor
- lepilo
- škatla za pisalno



od 1 EUR:

- komplet čopičev za slikanje
- ergonomske škarje
- komplet za risanje
- torba za copate
- plastelin



☒ Kontrolni seznam stvari, ki jih je treba "urediti" pred septembrom



Ne pozabite:

- ☐ **Preverite šolski seznam** obveznih učbenikov in potrebščin.
- ☐ **Sestavite nakupovalni seznam** in načrtujte obisk trgovine Pepco.
- ☐ **Pogovorite se z otrokom o tem,** katerih izvenšolskih dejavnosti bi se rad udeležil.
- ☐ **Po potrebi naročite otroka na zdravstveni pregled** (morda je pravi čas za letni pregled?).
- ☐ **Označite** zvezke, oblačila, svinčnik, nahrbtnik, torbo itd. **z otrokovim imenom.**
- ☐ **Z otrokom se pogovorite o novem šolskem letu.** Preverite njegov odnos: je vesel, nejevoljen ali morda zaskrbljen? O tem se mirno pogovorite in otroku zagotovite brezpogojno podporo.

Zapiski:

Kupite:



Šolske potrebščine

- ☐ **Zvezke**, prilagojene zahtevam za določen razred
- ☐ **Korektor** (če ga otrok uporablja)
- ☐ **Peresnico s pripomočki**: mehki svinčniki, barvice, radirka, šilček, ravnilo, flomastri, lepilo.
- ☐ **Fascikle ali mape** za slike/teste
- ☐ **Dodatne pripomočke** za likovno vzgojo: risalni in tehnični bloki, barvni papir, pola papirja, škarje, pasteli, barve, čopiči, posoda za vodo, plastelin
- ☐ **Nahrbtnik**
- ☐ **Torbo za športno vzgojo/copate**
- ☐ **Ovitke** za knjige in/ali zvezke
- ☐ **Pripomočke za geometrijo (za starejše otroke)**: geotrikotnik, šestilo, kotomer
- ☐ **Majhno beležnico**

Zapiski:

Kupite:



Oblačila



- | | |
|--|---|
| ☐ Barvne majice (z dolgimi in kratkimi rokavi) | ☐ Šolske copate |
| ☐ Hlače, pajkice, trenirke | ☐ Obutev za športno vzgojo |
| ☐ Jopice s potiski, puloverje | ☐ Oblačila za športno vzgojo:
majica + kratke hlače ali pajkice |
| ☐ Krila in obleke (neobvezno) | ☐ Oblačila za slavnostne priložnosti: svetla
majica/srajca + temne hlače/krilo |
| ☐ Spodnje perilo: spodnjice, spodnje majice | ☐ Osnovna oblačila (navadna, enobarvna) za ustvarjanje vsakdanjih stajlingov |
| ☐ Hlačne nogavice, nogavice | |

Zapiski:

Kupite:



Pripomočki in oprema

- | | |
|--|--|
| ☐ Posodo za malico | ☐ Organizatorje za predale |
| ☐ Čutara ali steklenico za vodo | ☐ Svetilko z nevtralno svetlobo |
| ☐ Pripomočke za lase: elastike, naglavni trakovi, sponke | ☐ Udoben stol za pisalno mizo |
| ☐ Dekorativne nalepke, obesek za označevanje stvari | ☐ Plutovinasto ali magnento tablo za urnike in zapiske |
| ☐ Permanentni flomaster | ☐ Barvne dodatke za prilagajanje kotička za učenje |
| ☐ Organizator ali škatle za complete oblačil (npr. za 5 dni v tednu) | |
| ☐ Posode za barvice in pisala | |

Zapiski:

✓ Vsebinska posvetovanja



Joanna Pecho,

ima magisterij iz psihologije in je specializirana za delo z otroki, mladostniki in mladimi odraslimi ter za izobraževanje staršev.

Sodeluje s fundacijo, ki podpira mlade iz sirotišnic. Je pedagoginja in izvaja usposabljanja za učitelje in starše o skrbi za duševno zdravje pri otrocih in mladostnikih.

pepco®