pepco

RODINNÝ ŠKOLNÍ PLÁNOVAČ

S prodejnou Pepco máte
vše pod kontrolou!

Obsah

Úvod

Nákupní akční plán. Jak postupovat při pořizování školní výbavy? 4

Jak naplánovat celý týden: aktivity, oblečení, jídlo? 9

Uspořádání prostoru: studijní koutek a uchovávání pomůcek 14

Rozpočet pod kontrolou – proč je rozumné nakupovat vše na jednom místě? 16

Kontrolní seznam věcí, které je třeba zařídit do září 19

Úvod

Praktické rady, jak chytře naplánovat návrat dítěte do školy

Září se rychle blíží a vy se nemůžete dočkat, až znovu začne školní režim? Zároveň přemýšlíte, jak to všechno zvládnout? Buďte v klidu. **Náš e-book byl vytvořen právě proto, aby vám pomohl začít školní rok s úsměvem a v klidu.**

Zjistíte, že vás nečeká maraton po tuctu různých obchodů. Nemusíte si v panice dělat poznámky na stovky lístečků. Připravili jsme vše, co vám pomůže vyhnout se nesmyslným nákupům a zbytečnému stresu, abyste dětem mohli pořídit školní výbavu a měli rozpočet plně pod kontrolou.

S námi získáte zdravý nadhled a budete k celé věci přistupovat s humorem a rozumem. Pomůže vám v tom dětská psycholožka, která přidá pár slov o tom, jak zvládat emoce. Dětské… i ty vaše.

Plánovač si můžete vytisknout a pověsit na lednici, nebo ho otevřít v počítači – podle toho, co vám více vyhovuje. Můžete ho použít celý, nebo jen v těch oblastech, kde stále vládne chaos. **A nezapomeňte: vše, co potřebujete na září, najdete na jednom místě. Ano, správně, v prodejnách Pepco.**

Jste připraveni? Jdeme na to!

NÁKUPNÍ AKČNÍ PLÁN.

Jak postupovat při pořizování školní výbavy?

Pro úspěšný začátek školního roku jsme pro vás připravili jednoduchý akční plán, který vám pomůže udělat si pořádek v nákupech a nenechat se zahltit. Nezapomeňte, že tento seznam se bude mírně lišit v závislosti na věku dítěte. Na začátek to nejdůležitější, tedy...

☑ Školní potřeby

Když jde dítě poprvé do školy

Výbavu pro 1. třídu můžete najít na webových stránkách školy v sekci „Novinky" nebo ji dostanete na schůzce s rodiči hned po zahájení školního roku. Obvykle obsahuje:

- sešity (tenké, linkované a čtverečkované)
- vybavený penál: např. měkké tužky, pastelky, guma, ořezávátko, pravítko, fixy, lepidlo
- lepidlo, nůžky, voskovky, barvy, štětce, nevylévací kelímek, modelína
- aktovka, oblečení a sáček na tělocvik, složky na dokumenty nebo testy

Někdy může výbava pro 1. třídu obsahovat třeba kapesníky, vlhčené ubrousky a papírové utěrky.

V 1.–3. třídě děti obvykle ještě nepíší propiskou, ale gumovací pero se může hodit!

A co v dalších ročnících? Ještě v srpnu zkontrolujte stav školních potřeb:

- Nechybí pastelky, tužky? Mají fixy víčka a píšou? Nepotřebujete nové bloky, barvy nebo modelínu?
- Má dítě pravítko, rýsovací trojúhelník, kružítko a korektor (pokud je potřebuje)?
- Je penál v dobrém stavu? Nevyžaduje batoh drobnou opravu nebo výměnu za nový?

☑ Školní a sportovní oblečení

Nezapomeňte doplnit šatník dítěte, abyste v září už nemuseli nic řešit. Oblečení pro dítě, ať už je v jakémkoli věku, by mělo být zejména prodyšné a pohodlné, ale záleží i na vzhledu. Společně vyberte oděvy s oblíbenými postavičkami vašeho dítěte nebo jednoduše oblečení, které se mu líbí.

Co se bude hodit?

- **Na běžné nošení:** pohodlná trička s dlouhým i krátkým rukávem, kalhoty, legíny, tepláky, mikiny, sukně a šaty
- **Spodní prádlo a doplňky:** kalhotky, slipy, tílka, punčocháče, ponožky – těch není nikdy dost
- **Oblečení na tělocvik:** tričko, šortky nebo legíny
- **Slavnostní oblečení:** obvykle světlá halenka nebo košile a tmavé (černé, tmavě modré, šedé) kalhoty nebo sukně
- **Boty:** přezůvky a pohodlná sportovní obuv na tělocvik

Nejlépe s protiskluzovou podrážkou

☑ Pomůcky a doplňky

Zkontrolujte, zda máte tyto věci:

- **krabička na svačinu a láhev na vodu** – kterou lze snadno otevřít malými prsty a která se vejde do aktovky
- **sáček na boty a sportovní oblečení** – odolný a snadno pratelný
- **vlasové doplňky:** gumičky, čelenky, sponky do vlasů
- **ozdobné samolepky a přívěsek** – k označení sešitů, aktovky, penálu nebo láhve, aby nebylo možné je zaměnit s jinými
- **průhledné obaly na sešity nebo učebnice**
- **malý zápisník** – na poznámky, kresby nebo zapisování důležitých věcí

Prodejna Pepco radí:

Pokud má vaše dítě tendenci věci ztrácet, vyplatí se pořídit si štítky se jménem nebo permanentní fix, abyste mohli hned všechno podepsat – od mikin až po pastelky.

JAK NAPLÁNOVAT CELÝ TÝDEN:

aktivity, oblečení, jídlo?

☑ Rozvrh aktivit – nejen rozvrh hodin

Vytiskněte rozvrh hodin dítěte a doplňte ho o další prvky týdne, např. kroužky, čas na učení, čas na hraní, domácí povinnosti.

Plán by měl být na viditelném místě: můžete ho pověsit na ledničku nebo u stolu dítěte. U mladších dětí je vhodné přidat ikony nebo barvy, které jim pomohou rychle pochopit, co a kdy se děje.

Psycholožka radí:

Děti se cítí bezpečněji, když vědí, co je čeká. Pravidelný denní režim jim pomáhá se zorientovat, snižuje úzkost a učí samostatnosti. I když nepůjde všechno podle plánu, už jen to, že jej máte, dodává pocit bezpečí. Začátek školního roku je skvělá příležitost zavést pravidelný denní režim, a to nejen u dítěte, ale u celé rodiny. Ale pamatujte: nemusíte fungovat dokonale jako hodinky! Je to jen rámec, vodítko.

☑ Oblečení na celý týden

Ranní oblékání dítěte se někdy může protahovat donekonečna, proto plánování sad oblečení předem je opravdu dobrý nápad. Jak k tomu přistupovat?

Co se bude hodit?

- V neděli večer společně s dítětem připravte 5 sad na celý týden.
- Sadu na každý den můžete mít uloženou ve skříni zvlášť, např. v různých krabicích nebo na samostatných ramínkách.
- Jednou za měsíc šatník projděte a vyřaďte vše, co je potřeba opravit, co už je dítěti malé nebo opotřebované.
- Kromě barevných, vzorovaných a potištěných věcí dbejte na to, aby šatník vašeho dítěte obsahoval také hladké a jednoduché věci – např. černé legíny, bílé tričko. Díky tomu dítěti snadno vytvoříte hezké kombinace.

Psycholožka radí:

Děti mají rády možnost volby, ale jen do určité míry. Namísto otázky „Co si dnes chceš vzít na sebe?“ mu ukažte dvě sady a ono se rozhodne. Tímto způsobem učíte dítě rozhodovat se a zároveň ho nezahltíte. Takovouto přípravu oblečení do školy lze také zařadit do rozvrhu a provést ji večer, abyste se ráno vyhnuli dalšímu stresu.

☑ Svačiny a občerstvení

Součástí naplánovaného rána je také jídlo. Plánování jídla na celý týden vám pomůže vyhnout se rannímu stresu a chaosu a zároveň omezí plýtvání jídlem.

Jak na to?

- V neděli si vždy připravte seznam 5 nápadů na svačinu (podle toho, co má dítě rádo a co potřebuje).
- Zkontrolujte, co máte v lednici a co je třeba doplnit.
- Pokud máte čas, to, co můžete, si připravte předem (např. vaječnou pomazánku, palačinky, lívance).

Rada psycholožky:

Ráno bývá náročné – pro dítě i pro rodiče. Běžně se může stát, že se opozdíte, dítě bude kňourat nebo budete hledat ztracenou ponožku. Důležité je si uvědomit, že čím méně stresující bude ráno, tím snáze se nachystáte a dítě na něj bude pozitivně vzpomínat. Pokud něco nefunguje, zkuste to příště naplánovat jinak, ale někdy... to prostě nechte být. Když se na to podíváme s odstupem, je důležitější klidné ráno bez stresu než to, jestli dítě přijde pozdě na matematiku.

A co vy? Myslete na sebe – bezpodmínečně!

Je to kapitola zaměřená na plánování, ale nezapomeňte: nejste manažer rodinné logistiky, jste rodič.

Ne všechno musí být dokonale zařízeno, a pokud se něco nepovede, svět se nezboří. Plány a harmonogramy představují pouze vodítko, nikoli absolutní dogma. Pokud máte pocit, že nad věcmi ztrácíte kontrolu, podívejte se na svůj týdenní plán a zvažte, co můžete zjednodušit.

Co takhle jednodušší svačiny? Nebo třeba méně mimoškolních aktivit? Plánování týdne má přinést úlevu, nemá to být pro vás další zátěž. **Přizpůsobte jej svým potřebám a potřebám své rodiny.**

Rada psycholožky:

Stejně jako v letadle nejprve nasadíte masku sobě a teprve potom dítěti, tak i v životě musíte nejdříve zajistit zdroje pro sebe, abyste měli energii pečovat o ostatní. Dbejte na spánek, pohyb, výživnou stravu, pitný režim, čas pro sebe a budování vztahů. Pokud máte pocit, že některé denní okamžiky jsou obzvlášť náročné, popřemýšlejte, zda je možné je nějak zjednodušit. Může jít třeba o objednávání jídla nebo rozdělení domácích prací jiným způsobem. Nezapomeňte, že nejdůležitější je komunikace v rodině. Místo toho, abyste se cítili zahlceni, zkuste si o tom promluvit se svými blízkými, v mnohém to pomůže.

USPOŘÁDÁNÍ PROSTORU:

studijní koutek a uchovávání pomůcek

Vaše dítě nepotřebuje samostatnou místnost, a dokonce ani velký stůl, aby mělo dobré podmínky pro učení. I když nemáte příliš mnoho prostoru, můžete mu zajistit útulný studijní koutek, který usnadní soustředění.

V prodejnách Pepco najdete hezké a praktické doplňky, které vám pomohou vytvořit příjemný a praktický studijní koutek.

JAK USPOŘÁDAT DĚTSKÝ PSACÍ STŮL?

- **Hezké stojany** na propisky a pastelky
- **Organizéry** do zásuvek umožní uspořádat různé dětské drobnosti
- **Police nebo organizér** na sešity, bloky a složky
- **Lampa** s neutrálním světlem, ideální na čtení a kreslení
- **Pohodlná židle** podle výšky dítěte
- Korková nebo magnetická **tabule**
- **Barevné doplňky,** aby dítě vědělo, že je to jeho koutek

ROZPOČET POD KONTROLOU

Proč je rozumné nakupovat vše na jednom místě?

Když najdete vše na jednom místě, od sešitů přes aktovku až po oblečení a doplňky, je snazší sestavit rozpočet, držet se seznamu, porovnat ceny a vyhnout se zbytečným výdajům.

Jak na to?

- Použijte náš seznam a podívejte se, co už máte doma – ne všechno musíte znovu kupovat.
- Určete, kolik můžete utratit, a rozdělte si věci do kategorií: nezbytné a doplňkové.
- Nejdříve kupte položky ze seznamu „nezbytných“ a teprve pak zbytek.
- Zaznamenávejte si, co kupujete a kolik to stojí, abyste si udrželi přehled.

Prodejna Pepco radí:

V prodejnách Pepco najdete vše: módní a pohodlné oblečení, aktovku s oblíbeným hrdinou, voňavé fixy, praktickou krabičku na svačinu, pevnou láhev a mnoho dalšího. Široký výběr krásných doplňků dostupných skladem a za dobré ceny. Ušetřete peníze, čas a energii.

KOLIK STOJÍ NÁVRAT DO ŠKOLY?

6–9 Kč:

- sada tužek
- sešit

Od 60 Kč:

- penál
- kalkulačka
- krabička na svačinu

Od 12 Kč:

- složka na výkresy
- skicář
- nevylévací kelímek
- ořezávátko

Od 90 Kč:

- aktovka
- láhev

Od 20 Kč:

- vodové barvy
- malířská paleta
- sada propisek
- korektor
- lepidlo
- stojánek na tužky

Od 25 Kč:

- sada štětců na malování
- ergonomické nůžky
- rýsovací sada
- sáček na přezůvky
- modelína

☑ Kontrolní seznam věcí, které je třeba zařídit do září

Nezapomeňte na tyto věci:

- ☐ **Přečtěte si seznam** požadovaných školních učebnic a pomůcek.
- ☐ **Sestavte si nákupní seznam a naplánujte návštěvu v prodejně Pepco.**
- ☐ **V případě potřeby objednejte dítě na zdravotní prohlídku** (třeba je to vhodná doba na roční prohlídku?).
- ☐ **Označte sešity, oblečení, penál, aktovku, sáček atd. jménem dítěte.**
- ☐ **Promluvte si s dítětem o novém školním roce.** Zjistěte, jaký má k němu postoj: je nadšené, nechce se mu nebo má obavy? Promluvte si o tom v klidu a ujistěte jej o své bezpodmínečné podpoře.
- ☐ **Promluvte si s dítětem** o tom, o jaké mimoškolní aktivity by mělo zájem.

Poznámky:

Co koupit:

Školní potřeby

- [ ] **Sešity podle požadavků pro příslušnou třídu**
- [ ] **Vybavený penál:** měkké tužky, pastelky, guma, ořezávátko, pravítko, fixy, lepidlo
- [ ] **Další výtvarné potřeby:** náčrtníky a skicáky, barevný papír, kancelářský papír, nůžky, voskovky, barvy, štětce, kelímek na vodu (např. nevylévací), modelína
- [ ] **Pomůcky na geometrii (pro starší děti):** rýsovací trojúhelník, kružítko, úhloměr
- [ ] **Korektor (pokud jej dítě používá)**
- [ ] **Složky nebo pořadače na listy s úkoly/testy**
- [ ] **Aktovka**
- [ ] **Sáček na tělocvik/přezůvky**
- [ ] **Obaly na sešity a/nebo učebnice**
- [ ] **Malý poznámkový blok**

Poznámky:

Co koupit:

Oblečení

- [ ] **Barevná trička** (s dlouhým a krátkým rukávem)
- [ ] **Kalhoty, legíny, tepláky**
- [ ] **Mikiny s potiskem, svetry**
- [ ] **Sukně a šaty** (volitelné)
- [ ] **Spodní prádlo:** kalhotky, slipy, tílka
- [ ] **Punčocháče, ponožky**
- [ ] **Náhradní boty do školy**
- [ ] **Sportovní boty na tělocvik**
- [ ] **Oblečení na tělocvik:** tričko + šortky nebo legíny
- [ ] **Slavnostní oděv:** světlá halenka/košile + tmavé kalhoty/sukně
- [ ] **Základní oblečení (hladké, jednobarevné)** k vytvoření sad na běžné nošení

Poznámky:

Co koupit:

Pomůcky a doplňky

- [ ] **Krabička na svačinu**
- [ ] **Láhev na vodu**
- [ ] **Vlasové doplňky:** gumičky, čelenky, sponky do vlasů
- [ ] **Dekorační samolepky, přívěsek na označení věcí**
- [ ] **Permanentní fix**
- [ ] **Organizér nebo krabice na sady oblečení** (např. na 5 dní v týdnu)
- [ ] **Stojánky na pastelky a propisky**
- [ ] **Organizéry do zásuvek**
- [ ] **Lampa s neutrálním světlem**
- [ ] **Pohodlná studijní židle**
- [ ] **Korková nebo magnetická tabule** na rozvrh hodin a poznámky
- [ ] **Barevné doplňky** pro zútulnění studijního koutku

Poznámky:

☑ Věcná konzultace

Joanna Pecho,
magistra psychologie, se zabývá prací s dětmi, mládeží, mladými dospělými a vzděláváním rodičů.

Spolupracuje s nadací zabývající se podporou mládeže z dětských domovů. Pedagog – vede školení pro učitele a rodiče v oblasti prevence duševního zdraví dětí a mládeže.

pepco