# Скоро до школи!

*Відмічайте зроблене. Не все мусить бути ідеально до 1 вересня — головне, щоб дитина почувалася в безпеці.*

## ДОКУМЕНТИ

уточніть перелік у своїй школі

- ☐ Заява про зарахування
- ☐ Копія свідоцтва про народження
- ☐ Медична довідка для школи
- ☐ Довідка про щеплення
- ☐ Документи для ГПД (за потреби)
- ☐ Номери телефонів батьків для класного керівника

## РЕЧІ

- ☐ Легкий ортопедичний рюкзак (не важчий за 10% ваги дитини з речами)
- ☐ Пенал: олівці, ручки, гумка, точилка, лінійка
- ☐ Зошити й обкладинки (за списком учителя)
- ☐ Фарби, пензлі, пластилін, кольоровий папір
- ☐ Змінне взуття й мішечок для нього
- ☐ Форма для фізкультури
- ☐ Пляшка для води, контейнер для перекусу
- ☐ Підписати всі речі — ім’ям і прізвищем

## БЕЗПЕКА

- ☐ Дитина знає свою адресу й телефон батьків
- ☐ Картка з контактами в рюкзаку
- ☐ Пройшли маршрут до школи кілька разів разом
- ☐ Знає, де укриття в школі й що робити під час тривоги
- ☐ Знає, до кого звернутися, якщо загубилася

## НАВИЧКИ, ЯКІ ВАРТО ПЕРЕВІРИТИ ДО ВЕРЕСНЯ

- ☐ Самостійно вдягається, застібає взуття, ходить у туалет
- ☐ Може попросити про допомогу в дорослого
- ☐ Висиджує 15–20 хвилин за спокійним заняттям
- ☐ Знає своє ім’я, прізвище, ім’я батьків
- ☐ Вміє програвати в грі без істерики (або вчиться)
- ☐ Тримає олівець і може обвести лінію

## ЕМОЦІЙНА ПІДГОТОВКА

за 2–4 тижні

- ☐ Поступово зсуваємо сон до шкільного режиму
- ☐ Розповідаємо, як минає день у школі, без залякувань
- ☐ Відвідуємо школу, знайомимося з учителем
- ☐ Читаємо книжки про перший клас
- ☐ Питаємо про страхи — і не знецінюємо їх
- ☐ Обираємо разом рюкзак і пенал — дитина відчуває, що це її

## ПЕРШІ ТИЖНІ

адаптація триває 1–2 місяці

- ☐ Після школи — спершу їжа й відпочинок, не уроки
- ☐ Не розпитуємо «що отримав?», а «що було цікавого?»
- ☐ Чекаємо втоми, капризів і регресу — це нормально
- ☐ Хвалимо за зусилля, а не за оцінки
- ☐ Залишаємо час на гру й прогулянку щодня
- ☐ Тримаємо зв’язок з учителем