

National
Literacy
Trust

Changing life stories

Czas wspólny

Zabawne i proste
czynności do wykonania
z twoim małym
dzieckiem w domu



Witamy

Rozmowa z niemowlakiem lub małym dzieckiem i dzielenie się książkami daje mu najlepszy start w życie.

Jako rodzic masz szczególną rolę do odegrania. Dobra wiadomość jest taka, że nie trzeba być ekspertem, by pomóc dziecku, aby było gotowe do nauki.

Czy wiesz, że dzieci uczą się wiele rzeczy poprzez proste, codzienne doświadczenia z Tobą!



Gwiazdne wskazówki

Gwiazdne wskazówki w tej książce zawierają wspaniałe odpowiedzi, w jaki sposób możesz wesprzeć swoje dziecko w nauce i przygotować je do szkoły.

Pomysły do rozmów

Wykorzystaj pomysły do rozmów, aby pomóc dziecku w rozwodowaniu języka, który będzie mu potrzebny w szkole.

Aby rozpocząć wypróbuj kilka poniższych przykładów: Więcej pomysłów można znaleźć na stronie int.: small-talk.org.uk.

Gwiazdna wskazówka

Twoje dziecko będzie uwielbiało, gdy powiesz mu „dobra robota!” Wiele pochwał pomoże Twojemu dziecku poczuć się dobrze.

Pomysł do rozmowy

Rozmawiaj z dzieckiem kiedy tylko możesz - idąc spacerem po ulicy, w autobusie, gdziekolwiek! Dziecko może się od ciebie nauczyć wielu nowych słów.

Rozmawiaj, graj, czytaj

Rozmówki mają znaczenie!

Rozmawiaj z dzieckiem na zmianę i słuchaj z nim.

Dzieci uczą się, zadając pytania, opowiadając o swoich pomysłach, opisując to, co widzą, zastanawiając się na głos.

Kiedy rozmawiasz z dzieckiem, możecie się razem bawić. Spróbuj:

- Zadawać pytania
- Mówić o codziennych doświadczeniach
- Opowiadać żarty
- Zachowywać się głupkowato
- Grać w gry
- Śpiewać piosenki

Czy wiesz, że im więcej rozmawiasz ze swoim dzieckiem i im więcej słów ono usłyszy, tym lepiej będzie radziło sobie w szkole w wieku 10 lat?

Gwiedzna wskazówka

Jeśli gra jest ożywiona lub bardzo hałaśliwa, udajcie się do pobliskiego parku!

Pomysł do rozmowy

Podziel się opowiadaniem: „*Jedziemy na polowanie na niedźwiedzie*”, a następnie udajcie się na wyimaginowane polowanie na niedźwiedzie dookoła swojego ogrodu lub miejscowego parku!

Pomysł do rozmowy

Dołącz i wciel się w postać podczas fantazyjnej zabawy swojego dziecka! Zadawaj mu pytania jako grany bohater lub opisz, co robisz. Daje to dziecku możliwość usłyszenia nowych słów i rozwiązywania problemów.



Gwiedzna wskazówka

Więcej pomysłów znajdziesz na stronie int.: literacytrust.org.uk/family-zone/

Pomysł do rozmowy

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co robisz podczas codziennych czynności, takich jak sortowanie prania czy robienie kolacji.

4.



Bądź zabawny

Dzieci uczą się rozumieć świat poprzez zabawę!

Zabawa jest bardzo ważna dla rozwoju dzieci. Zabawa z innymi dziećmi pomaga nauczyć się komunikować, bawić się na zmianę, dzielić się i zaprzyjaźniać.

Dzieci lubią wykorzystywać swoją wyobraźnię do zamieniania różnych rzeczy w przedmioty do zabawy. Możesz dostarczyć ubrania, takie jak buty dla dorosłych, ubrania, torby, a nawet puste pojemniki - duże pudełka są świetne!

Czy wiesz, że umożliwienie dziecku wyboru tego, w co chciałoby się bawić, promuje jego niezależność i pomaga mu przygotować się do szkoły?

5.



Odczytywanie znaków

Napisy są wszędzie!

Dzieci żyją w świecie pełnym napisów i wszędzie widzą wiadomości, zdjęcia i logotypy.

Rozpoznanie ich ulubionej restauracji lub nazwy supermarketu to pierwsze kroki w nauce czytania i pisania.

Czy wiesz, że im więcej dziecko będzie widziało, tym więcej będzie chciało czytać!

Gwiazdna wskazówka

Upewnij się, że twoje dziecko widzi, że czytasz rzeczy, które lubisz, takie jak książki, czasopisma, komiksy, podręczniki, przepisy lub instrukcje i powiedz mu, dlaczego to robisz.

Pomysł do rozmowy

Kiedy jesteś z dzieckiem, spójrz na znaki, symbole, logo i słowa wokół siebie. Zachęć je do pokazania ich Tobie i pomóż mu „odczytać” te, które rozpoznaje!

Jedzcie, śpijcie, ruszajcie się

Karm rosnące ciała dzieci!

Różnorodna i urozmaicona dieta ze świeżymi owocami, warzywami i nabiałem jest ważna dla organizmu i kości, aby rosty zdrowo. Gotowanie od podstaw może być tańsze niż kupowanie gotowego jedzenia. Potrawy suche lub w puszkach, takie jak makaron, pomidory i fasola, to dobre, tańsze zamienniki, z których można przyrządzić wiele różnych dań.

Czy wiesz, że wiele supermarketów ma świetne pomysły na przepisy na posiłki, które nie są zbyt drogie? Możesz również poszukać w Internecie innych pomysłów: goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections

Pomysł do rozmowy

Zaangażuj swoje dziecko podczas gotowania, rozmawiając z nim o tym, co robisz.



Gwiazdna wskazówka

Zapytaj przyjaciół, co ich dzieci lubią jeść i zamieńcie się przepisami!

Gwiazdna wskazówka

Zapytaj w szkole swojego dziecka o możliwości dołączenia do klubu śniadaniowego!

Dobrze się wyspać

Odpocznij i zrelaksuj się!

Wystarczająca ilość snu i odpoczynku jest bardzo ważna dla dzieci, ponieważ one cały czas rosną i rozwijają się.

Rutyna snu

Rutyna na dobranoc może wyglądać następująco:

- 18.45 pm: założyć piżamę, umyć zęby, pójść do toalety.
- 19.15 spokojny czas z książką, opowiadanie lub cicha pogawędka.
- 19.30 dobranoc i zgaszenie światła ¹

Czy wiesz, że kojące piosenki i kocyanki mogą uspokoić dzieci i pomóc zapaść w spokojnym sen?



Gwiazdka wskazówka

Spróbuj skrócić „czas przed ekranem” w telefonach, telewizorach lub komputerach na godzinę przed snem, ponieważ może to powstrzymać dzieci przed zaśnięciem.

Po sugestie dotyczące pomocy dziecku w zasypianiu, odwiedź stronę int.: sleepfoundation.org

Pomysł do rozmowy

Zamiast książki na dobranoc, spróbuj wymyślić historię używając wyłącznie swojej wyobraźni!

8.



Gwiazdka wskazówka

Znajdź aktywność fizyczną, którą lubisz (może taniec do muzyki lub jogging) i zachęć swoje dziecko do przyłączenia się do tej czynności!

Pomysł do rozmowy

Poproś swoje dziecko, aby opowiedziało ci o zajęciach, które wykonało w przedszkolu. Zapytaj, co mu się podobało lub czego nie lubiło - i dlaczego.

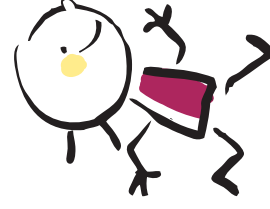
Ruszaj się

Czas na bycie aktywnym fizycznie!

Zaleca się, aby dzieci w wieku do pięciu lat miały trzy godziny aktywności fizycznej rozłożone w ciągu dnia². Może to obejmować chodzenie, skakanie, bieganie, wspinaczkę i balansowanie. W tym czasie ciała dzieci szybko rosną i rozwijają się. Dzieci lubią być aktywne i muszą stale się przemieszczać, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

Zajęcia odpowiednie dla większości dzieci, które mogą samodzielnie chodzić, to m.in.:

- Aktywna zabawa (np. zabawa w chowanego lub utknięcie w błocie)
- Bieganie dookoła
- Skoki na trampolinie
- Jazda na rowerze
- Taniec
- Pływanie
- Skacząca lina
- Gimnastyka³



9.

Co możesz zrobić, aby wspomóc swoje dziecko?

Badania pokazują, że jest siedem rzeczy, które rodzice mogą zrobić ze swoim dzieckiem, aby pomóc mu w nauce i osiągnięciu dobrych wyników w życiu ⁴.

Podziel się książkami i opowieściami

Wspólne oglądanie książek to świetny sposób na naukę od najmłodszych lat.

Śpiewaj pieśni i

recytujcie rymowanki

Śpiewanie rymowanek i piosenek to świetny sposób, aby pomóc dziecku w nauce nowych dźwięków i słów poprzez rymy i powtarzanie.

Pograjmy razem

Małe dzieci uczą się poprzez zabawę. Wspólna zabawa pomaga dzieciom rozwijać umiejętności potrzebne do komunikacji i socjalizacji.

Zabawa przy użyciu liter

Zabawa w gry z kształkami i dźwiękami liter sprawia, że nauka staje się zabawą.

Wydźcie na zewnątrz

Wspólne chodzenie na spacer lub do sklepów daje Tobie i Twojemu dziecku nowe rzeczy do przeżycia, w tym rzeczy do zobaczenia, poczucia, powonienia, smaku i słuchu, a także wiele do omówienia!

Dostęp do książek

Jeśli lokalna biblioteka jest otwarta, można wypożyczać książki za darmo, a także uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach dla dzieci. Lokalne przedszkola, ośrodki dla dzieci i szkoły mogą zapewnić dostęp do bezpłatnych książek. Po prostu zapytaj!

Pomalujmy i porysujmy

Robienie śladów i bazgrołów to początek nauki pisania.

Te proste czynności naprawdę zmieniają sposób, w jaki dziecko uczy się i rozwija swoje umiejętności słuchania, mówienia, czytania i pisania. Możecie się razem bawić i jednocześnie przygotować się do szkoły!

10.





Dzielenie się opowiadaniem

Nie musisz zawsze czytać, co jest napisane. Oglądanie i rozmowa o książkach z obrazkami to świetny sposób na zachęcenie dziecka do radości z opowieści. Jeśli w domu mówisz w innym języku, opowiedz o zdjęciach i historii w swoim własnym języku.

Kiedy dzielicie się książkami, możecie się razem bawić:

- Porozmawiaj o okładce książki i wskaż jej tytuł.
- Niech dziecko trzyma książkę i odwraca strony.
- Zachęć je do rozmowy o zdjęciach.
- Używaj różnych głosów dla różnych bohaterów.
- Dodaj efekty dźwiękowe takie jak chlapanie w kałuże, brzęczenie klaksonów samochodowych lub odgłosy zwierząt.
- Kiedy historia się skończy, można zapytać dziecko, czy mu się podobało i jaka była ulubiona postać.

Gwiezdna wskazówka

Zróbcie razem jamę (szmatkę nad stołem), z miejscem dla was. Może to być jaskinia potwora, rakieta kosmiczna lub wieża dla księżniczki.



Czy wiesz, że dzieci, którym rodzice regularnie czytali w wieku pięciu lat, lepiej radziły sobie z matematyką, słownictwem i ortografią mając 16 lat niż tym, którym nie pomagano w ten sposób?⁵

Czy wiesz, że dzieci często mają ulubioną historię, którą chcą ciągle i stale słuchać? Pomaga im to poznać kolejność słów i powiązać słowo pisane z opowiadaniem - są to pierwsze kroki w nauce czytania!

Pomysł do rozmowy

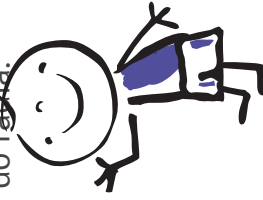
Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, co robieś jako dziecko. Zaangażujcie całą rodzinę - dziadkowie mogą podzielić się ciekawymi historiami, kiedy oni dorastali!

Śpiewanie piosenek i rymowanek

Piosenki i rymowanki rozwijają język, słownictwo, ruch i koordynację dzieci, jeśli zawierają jakiegolwiek czynności. Wiele z nich pomaga również w nauce liczenia.

Nie martw się, czy twój śpiewny głos jest zardzewiały lub przestrojony,, to nie ma znaczenia i im więcej będziesz śpiewać z dzieckiem, tym bardziej będziesz pewny siebie.

Jeśli nie znasz melodii, możesz wypożyczyć płyty CD z rymowanekami z biblioteki lub sprawdzić je w serwisie int. YouTube. Zawsze można wymyślać własne piosenki, albo po prostu śpiewać razem do radia.



Czy wiesz, że piosenki i rymowanki mogą pomóc dziecku w nauce o świecie? Możesz tworzyć odgłosy zwierzęce w piosence „Stary rolnik farmę miał” i liczyć ryby w 1, 2, 3, 4, 5 Kiedyś złapałem żywą rybę!

14.



Gwiazdna wskazówka

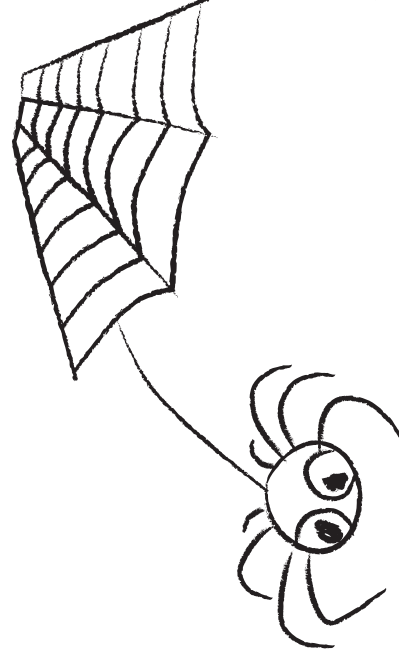
Jeśli znasz jakieś piosenki lub rymowanki w innym języku, zaśpiewaj je również z dzieckiem.



„Malutki pajęczek”

Wykonuj czynności w tekście podczas jej śpiewania lub stwórz własnego pajęczka i rynnę razem, używając takich rzeczy, jak garnki z jogurtem, wężny i rolki kuchennej. W serwisie YouTube można znaleźć film z piosenką: youtube.com/watch?v=m7f1W0xEIak.

*Malutki pajęczek wspinał się po rynnę
Nagle przyszedł deszcz i zmył pająka w dół
Wyszło Stoneczko i wysuszył cały deszcz
Malutki pajęczek ponownie wspinał się po rynnę*



15.

Pograjmy razem

Nauka dzielenia się, zabawy na zmianę, komunikowania się, czuć się komfortowo i zaprzyjaźnianie się z innymi to umiejętności na całe życie, ale poświęć trochę czasu na naukę! Możesz pomóc dziecku w nauce tych ważnych umiejętności poprzez wspólną zabawę lub umówienie się na zabawę z przyjaciółmi lub członkami rodziny, oświadczenie lub poprzez aplikację: FaceTime lub WhatsApp.



Gwiazdka wskazówka

Wszystkie dzieci są inne! Niektóre są żywsze i bardziej pewne siebie niż inne - nie porównuj i nie martw się - najlepiej znasz swoje dziecko, więc daj mu wsparcie i zachętę, której potrzebuje.



Czy wiesz, że nauka zabawy z innymi jest ważna dla rozwoju osobistego, społecznego i emocjonalnego dzieci? Pomaga im również dowiedzieć się, że inni ludzie mają uczucia i pomysły, które są odmienne od ich własnych.

16.



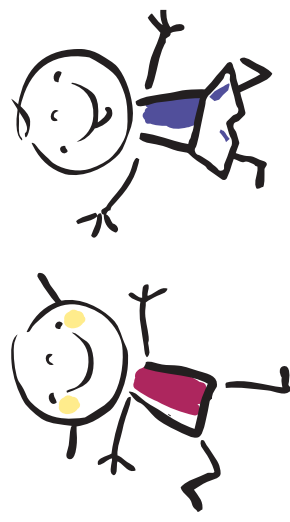
Gwiazdka wskazówka

Zachęcaj i umacniaj swoje dziecko do budowania swojej pewności siebie, gdy zacznie nawiązywać własne znajomości.



Dzieci bawią się na wiele różnych sposobów:

- Bawią się ze sobą
- Obserwują, jak bawią się inne dzieci
- Bawią się razem z innymi; wykonują tę samą czynność, jednak nie razem
- Stają się bardziej zainteresowane tym, w co grają inni i zaczynają rozmawiać razem
- Bawią się razem, zazwyczaj w małej grupie



17.

Zabawa z literami i cyframi

Istnieje wiele rodzajów gier, w które można grać z literami i cyframi, od ich kształtu i dźwięku do nauki nowych słów, które mają tę samą pierwszą literę. Możesz poszukać numerów, które Twoje dziecko rozpozna, takich jak numer drzwi lub wiek dziecka, i sprawdzić, czy te numery można znaleźć na autobusach, sklepach lub znakach drogowych. Pamiętaj, że litery i cyfry są wszędzie!

Gwiazdna wskazówka

Licz na głos z dzieckiem - dowiedz się, ile kroków musisz zrobić, aby dostać się do drzwi wejściowych lub ile lampek mijasz podczas wyjścia do parku!

Pomysł do rozmowy

Porozmawiajcie o listach, które można znaleźć w poczcie śmieciowej i starych czasopismach. Wytnij kilka liter i zrób kolaż. Zobacz, czy znajdziesz pierwszą literę imienia swojego dziecka. Jeśli nie mogą jeszcze rozpoznać litery, narysuj ją razem i sprawdź, czy możesz ją dostrzec, kiedy jesteś na zewnątrz i w pobliżu.



„Idę do parku”

Zagraj w grę na zmianę mówiąc, co byś zabrał na wycieczkę do parku. Zasada jest taka, że można brać tylko rzeczy z dźwiękiem 'p' (na przykład, 'Idę do parku i wezmę piknik/papugę/piłkę'). Możesz mieć więcej zabawy, zmieniając miejsce, do którego jedziesz (np. nad morze, gdzie możesz przynieść tylko rzeczy zaczynające się od 'm'). Pamiętajsz wszystko, co masz zamiar zabrać ze sobą?

Plastelina lub gra w litery z modeliny

Z plasteliny można robić razem kształty liter, albo zrobić własną modelinę do zabawy.

Zmieszajcie razem:

- dwa kubki zwykłej mąki
- ½ filiżanki zimnej wody
- trzy łyżki stołowe oleju roślinnego
- jedna łyżka stołowa soku z cytryny (opcjonalnie)
- dowolny barwnik spożywczy lub brokat, który chcesz.

Pomysł do rozmowy

Aby zachęcić dziecko do wczesnego czytania, używaj dźwięków literowych zamiast nazw liter alfabetu. Używanie dźwięków literowych w grach takich jak „Idę do parku” lub „Szpieguję” razem, pomoże mu wydobyć słowa, gdy nauczy się czytać.





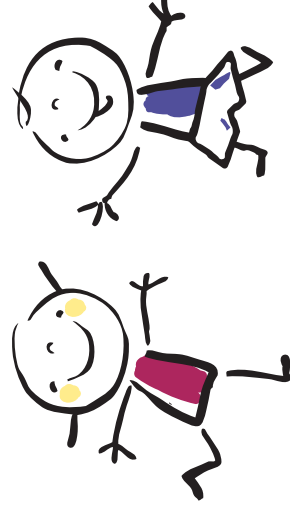
Wydźcie na zewnątrz

Świat jest pełen ekscytujących słów i obrazów oraz rzeczy do zrobienia, do poczucia i zbadania, od paczek z płatkami zbożowymi i znaków drogowych po zachlapanie kałuże i liście na ziemi.

Zachęcaj swoje dziecko do poznawania otaczającego go świata.

- Idź na spacer i porozmawiaj o literach, słowach i cyfrach na znakach drogowych i witrzynach sklepowych
- Podczas zakupów żywnościowych porównaj rozmiary, kolory i zapachy owoców i warzyw

Czy wiesz, że wychodzenie na spacer pomaga dziecku w nauce. Idź w tempie swojego dziecka, rozmawiaj i interesuj się tym, co ono widzi i o co pyta.



20.

Jak zrobić i używać obrazkowego breloczka do kluczy

To, czego potrzebujesz:

- Ołówek i papier do twojej listy zakupów
- Zdjęcia owoców i warzyw
- Nożyczki dla dzieci
- Dziurkacz
- Sznurek lub taśma do przewlekania zdjęć

Co należy zrobić:

Znajdź przepis i zrób wspólnie listę zakupów, wycinając zdjęcia składników z ulotek i czasopism.

Zrób brelok na klucze, wybijając dziurkę w jednym z rogów każdego z obrazków i wiążąc je sznurkiem.

Pozwól dziecku używać breloczka na klucze podczas zakupów. To pomoże mu znaleźć jedzenie za pomocą zdjęć. Porozmawiajmy razem o tym, co widzisz i policzymy razem, jaką ilość potrzebujesz.

Gwiazdka wskazówka

Obrazowe breloczki do kluczy to świetny sposób na zabawę z dzieckiem. Spróbuj zrobić breloczek z obrazkami, które możesz zobaczyć, kiedy wychodzisz.

Pomysł do rozmowy

Kiedy jesteś na zewnątrz i z dzieckiem, słuchaj dźwięków, które możesz usłyszeć, w tym odgłosów ruchu ulicznego, syren, muzyki, szczekania psów, śpiewu ptaków i samolotów nad głową. Mówcie o tym, co słyszycie. Spróbuj skopiować te dźwięki. Możesz wykonać ten sam hakas?

21.



Dostęp do książek

Twoja lokalna szkoła, biblioteka, ośrodek dla dzieci lub przedszkole mogą zapewnić Ci dostęp do bezpłatnych książek dla dzieci. Zadzwoń i zapytaj!

Jeśli Twoja biblioteka jest otwarta, możesz wypożyczać książki za darmo!

Czy wiesz, że im więcej książek dla dzieci masz w domu, tym większe jest prawdopodobieństwo, że twoje dziecko będzie dobrze radzić sobie w szkole? Nie muszą to być książki, które posiadasz - w rzeczywistości, im więcej książek się pożycza, tym lepiej!

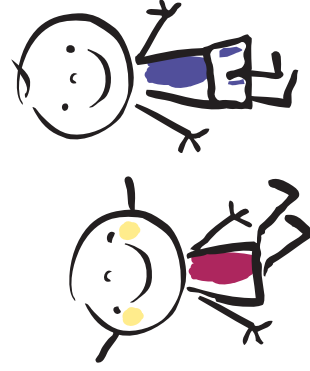
22.

Gwiezdna wskazówka

Trzymaj książki biblioteczne dla dzieci pod ręką, aby mogły je oglądać, kiedy tylko zechcą. Albo dlaczego nie zatrzymasz książek dla dzieci z ich zabawkami? Misie i lalki też lubią czytać!

Pomysł do rozmowy

Czasopisma też są dobre do podzielenia się nimi. Porozmawiaj o różnych zdjęciach i zapytaj swoje dziecko, które z nich najbardziej im się podoba.



Znalezienie książki, która jest w sam raz

Twoje dziecko jest o wiele bardziej skłonne do dzielenia się książką, jeśli samo ją wybrało. Oto kilka sposobów, w jaki sposób możesz pomóc mu wybrać książkę, która sprawi im przyjemność:

- **Sprawdź okładkę**

Czy widzi jakieś książki o rzeczach, które go interesują?

- **Wczytaj się!**

Spójrz do środka. Czy podobają mu się te zdjęcia?

- **Czy są tam bohaterowie, których lubi?**

Czy lubią potwory, misie, kosmitów lub pociągi?

- **Czy możecie wydawać odgłosy pasujące do zdjęć?**

Odgłosy zwierząt, odgłosy samochodów, pociągów lub rakiet.

- **Czy to jest opowiadanie z akcją?**

Czy oni lubią łączyć się z tego typu historiami?

- **Czy są tam jakieś niespodzianki?**

Czy lubi książki z wyskakującymi obrazkami lub zakładkami do obracania? Możesz znaleźć ukrytą postać?

23.



Baw się dobrze malując i rysując

Malowanie i rysowanie pomaga dziecku rozwijać jego koncentrację, kreatywność i umiejętności potrzebne do pisania.

Używaj różnych materiałów do znakowania - grubych kredek, ołówków, pianki do golenia i farby. Fajnie jest używać wody i pędzla do układania kostki brukowej w ogrodzie.



Gwiezdna wskazówka

Bądź kreatywny. Zachęcaj dziecko do robienia śladów, rysowania i przyklejania obrazków z różnego rodzaju przedmiotów, takich jak pióra, muszle czy gałązki.

Wyciąć ulubione zdjęcia z czasopism i zrobić kolaże.

24.

Jak zrobić własny pamiętnik

To, czego potrzebujesz:

- Notatnik
- Długopisy, kredki i ołówki
- Zdjęcia
- Czasopisma i katalogi
- Nożyczki dla dzieci
- Klej

Co należy zrobić:

- Pomóż dziecku udekorować okładkę pamiętnika. Razem napiszcie na nim imię dziecka.
- Dodajcie słowa lub rysunki o swoich ulubionych rzeczach, takich jak jedzenie, miejsca lub zabawki, lub zdjęcia swojej rodziny lub zwierząt domowych.
- Zbierzcie bilety autobusowe i inne bilety, gdy wyjdiesz i pozwól dziecku je włożyć.
- Spróbuj pozwolić dziecku używać brokatu, farby, naklejek lub czegokolwiek innego, aby jego pamiętnik był zabawny i kolorowy.

Pomysł do rozmowy

Porozmawiaj o bazgrołach swojego dziecka i zapytaj, co narysowało. Wybierz rozpoznawalne kształty i obrazy i narysuj je samodzielnie.



25.

Przygotowanie do szkoły

Możesz przygotować swoje dziecko do szkoły przez:

- Granie w gry, które polegają na wykonywaniu ruchów na zmianę i dzieleniu się
- Pomagając mu zapytać o to, czego potrzebuje, czy jest głodne, spragnione czy zmęczone.
- Nauczenie ich ubierania się, karmienia i samodzielnego korzystania z toalety.

Rozpoczęcie nauki w szkole może być pozytywnym doświadczeniem dla każdego

- Jako rodzice, jesteś pierwszym nauczycielem swojego dziecka.
- Dowiedz się o szkole, abyś zrozumiał, co się stanie, gdy Twoje dziecko zacznie tam chodzić.
- Bądź otwarty na wizytę domową nauczyciela przed rozpoczęciem szkoły, jeśli jest taka możliwość.
- Spójrz na stronę internetową szkoły.

Upewnij się, że wiesz, co robić pierwszego dnia: gdzie iść rano i skąd odebrać dziecko.



Czy wiesz, że im więcej dzieci wiedzą o nowej szkole lub przedszkolu, tym szybciej się tam zaaklimatyzują?

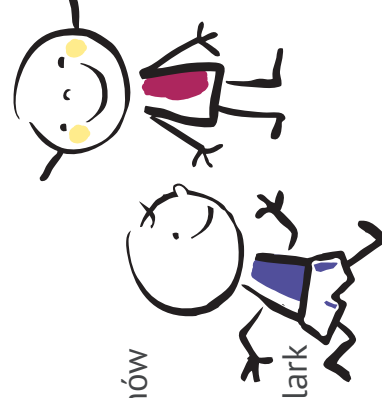
26.

Przeczytaj książki o rozpoczęciu szkoły

Istnieje wiele różnych książek, którymi możesz się podzielić na temat szkoły. Może to pomóc Twojemu dziecku poczuć się przygotowanym do rozpoczęcia lub powrotu do szkoły.

Poniżej znajduje się lista kilku książek:

- „*Rozpoczynanie szkoły*” autorstwa Janet i Allana Ahlbergów
- „*Topsy i Tim rozpoczynają szkołę*” autorstwa Jean i Garetha Adamsonów
- „*Chodzenie do szkoły*” autorstwa *Anny Civardi* i Stephena Cartwright
- „*Harry i dinozaury idą do szkoły*” autorstwa Iana Whybrowa
- „*Chodź do szkoły, błękitny Kangurku!*” Autorstwa Emmy Chichester Clark
- „*Jestem Zbyt Absolutnie Mały na szkołę*” autorstwa Lauren Child



Ćwiczenie nowej rutyny

Przećwicz poranną rutynę, w tym wstawanie i ubieranie się oraz jedzenie śniadania „przed wyjściem do szkoły” Upewnij się, że Twoje dziecko dużo śpi i jest gotowe do szkoły pierwszego dnia.

Gwiazdna wskazówka

Na koniec dnia - przywitaj swoje dziecko z uśmiechem, a nie z komórką!

Pomysł do rozmowy

Podziel się jedną z ww. książek. Porozmawiaj o tym, jak twoje dziecko czuje się w związku z rozpoczęciem szkoły.

27.



Tel: 020 7587 1842

E-mail: contact@literacytrust.org.uk

Strona int.: literacytrust.org.uk



Znajdź nas na Facebooku: [facebook.com/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)



Śledź nas na Twitterze: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)



Obserwuj nas na Instagramie: [@Literacy_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)



Zapisz się do naszego bezpłatnego newslettera e-mail literacytrust.org.uk/newsletter

National Literacy Trust to zarejestrowana organizacja charytatywna nr. 1116260 oraz spółka ograniczona gwarancją nr. 5836486 zarejestrowana w Anglii i Walii oraz zarejestrowana organizacja charytatywna w Szkocji nr. SC042944. Zarejestrowany adres: 68 South Lambeth Road, Londyn, kod pocztowy SW8 1RL.

Patronka: HRH Księżna Kornwalii

© National Literacy Trust 2020. Ten materiał „Everyone Ready for School. Resource” jest licencjonowany na podstawie licencji Open Government Licence 3.0.

Odniesienia

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. Skuteczna edukacja przedszkolna, podstawowa i średnia (EPPSE). Kathy Sylva i inni
5. Nierówności społeczne w wynikach poznawczych w wieku 16 lat: Rola czytania. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Perspektywy rodziców: Wykorzystanie technologii przez dzieci we wczesnych latach życia, dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014 r.