

[illegible]

Sadržaj

Uvod

Plan za roditelje. Kako opremiti djecu za školu korak po korak?	4
Kako isplanirati cijeli tjedan: školske obaveze, odjeću i obroke?	9
Organizacija prostora: kutak za učenje i spremanje školskog pribora	14
Budžet pod kontrolom – zašto je pametno kupiti sve na jednom mjestu?	16
Popis svega što trebate obaviti prije rujna	19





Praktični savjeti za pametno planiranje povratka djeteta u školu

Rujan nam se brzo približava, a vi jedva čekate povratak školske rutine? No u isto se vrijeme pitate kako imati sve pod kontrolom? Bez brige! **Naša e-knjiga stvorena je kako bi vam pomogla da započnete školsku godinu s osmijehom i bez velikih briga.**

Za povratak u školu ne morate obilaziti desetke različitih trgovina ni panično bilježiti sve što vam je potrebno na stotinama papirića. Prikupili smo sve što će vam pomoći da ne padnete u spiralu nepotrebnog stresa, već da nabavite sve za školu za svoju djecu, bez opterećivanja budžeta. Mi smo tu kako bismo vam olakšali stvari i omogućili da povratku u školske klupe pristupite mirno, razumno i u dobrom raspoloženju!

U tome će nam pomoći i dječja psihologinja koja je podijelila s nama nekoliko mudrih riječi o tome kako se nositi s emocijama – emocijama djeteta, ali i svojim vlastitim!



Planer možete ispisati i objesiti na hladnjak ili ga koristiti u elektronskom obliku, što god vam više odgovara! Također, možete koristiti i cijeli planer ili samo određene dijelove, za ona područja vašeg života u kojima i dalje malo vlada kaos. **I zapamtite: sve što vam je potrebno za rujun nalazi se na jednom mjestu. Da, tako je – u Pepcu!**

Spremni? Krećemo!



PLAN ZA RODITELJE

Kako opremiti djecu za školu korak po korak?

Za lagodan početak vaše školske avanture pripremili smo jednostavan plan koji će vam pomoći organizirati kupnju i izbjeći stres. Imajte na umu da će se ovaj popis malo razlikovati ovisno o dobi vašeg djeteta. Za početak, najvažnija stvar, a to je...



☑ Školski pribor



Kada dijete po prvi put ide u školu

Popis školskog pribora za 1. razred ponekad možete pronaći na web stranici škole, no često se i dijeli na roditeljskom sastanku nakon početka školske godine:

- bilježnice (pisanke, bilježnice s kvadratićima)
- pernica s priborom: npr. olovke, bojice, gumica, šiljilo za olovke, ravnalo, flomasteri, ljepilo
- razni blokovi za crtanje, šareni i bijeli papiri
- ljepilo, škare, paste, tempere, kistovi, posuda za vodu, plastelin
- ruksak, oprema za tjelesni, vreća za cipele, fascikli za likovne radove ili listiće

Ponekad se na takvim popisima mogu naći i, na primjer, suhe i vlažne maramice te papirnatih ručnici.

Od 1. do 3. razreda djeca obično još ne pišu kemijskom olovkom, ali olovka koja se može izbrisati može biti korisna!



A što s ostalim razredima?
U kolovozu provjerite stanje
školskog pribora:

- Nedostaju li bojice, olovke?
Trebaju li im novi blokovi,
tempere ili plastelin?
- Ima li dijete (ako je potrebno)
ravnalo, kutomjer, šestar,
korektor?
- Trebaju li ruksaku manji
popravci ili trebate kupiti
novi?



☑ Školska i sportska odjeća

Pobrinite se da imate sve što trebate u dječjem ormaru kako se ne biste morali brinuti o tome u rujnu. Odjeća za dijete, bez obzira na dob, treba biti prozračna i udobna, ali bitno je i kako izgleda! Zajedno odaberite odjeću s omiljenim likovima vaše djece ili jednostavno odjeću koja im se sviđa

Što je korisno imati?

- **Za svaki dan** udobne majice dugih i kratkih rukava, hlače, tajice, gornji i donji dijelovi trenirki, suknje i haljine
- **Donje rublje i dodaci:** gaćice, potkošulje, najlonke, čarape
- **Odjeća za sport:** majica, kratke hlače ili tajice
- **Svečana odjeća:** obično svijetla bluza ili košulja i tamne (crne, tamno plave, sive) hlače ili suknja
- **Cipele:** cipele za školu i udobne sportske cipele za fizičke aktivnosti

Po mogućnosti
s protukliznim
potplatom!



✓ Dodaci i pribor

Provjerite imate li sljedeće:

- **kutiju za užinu i bocu za vodu** – onu koja se lako otvara malim rukama i stane u ruksak
- **torbu za cipele** – izdržljivu i jednostavnu za pranje
- **dodatke za kosu:** gumicu, trake, kopče
- **ukrasne naljepnice i privjesak za ključeve** – za obilježavanje bilježnica, ruksaka, pernice ili boce kako se ne bi slučajno zamijenili s drugim učenicima
- **prozirne omote za bilježnice ili knjige**
- **malu bilježnicu** – za bilješke, crteže ili zapisivanje važnih dječjih misli



Pepco savjetuje:

Ako vaše dijete često gubi stvari, dobra je ideja nabaviti oznake s imenom ili voodootporni marker kako biste odmah označili sve, od majica do bojica.



KAKO ISPLANIRATI CIJELI TJEDAN:

školske obaveze, odjeću, obroke?



✓ Raspored sati – nije samo za školu!

Ispišite djetetov raspored sati i uključite u njega i ostale aktivnosti tjedna, npr. izvannastavne aktivnosti, vrijeme za učenje, vrijeme za igru, zaduženja po kući.

Raspored bi trebao stajati na vidljivom mjestu: možete ga objesiti na hladnjak ili djetetov stol. Za mlađu je djecu dobra ideja dodati crteže ili boje koji će im pomoći da brzo shvate što se događa i kada.



Psiholog savjetuje:

Djeca se osjećaju sigurnije kada znaju što ih čeka. Stalni ritam dana pomaže im da pronađu sebe, smanjuje tjeskobu i jača samostalnost. Čak i ako ne ide sve po planu – sama činjenica da plan postoji daje vam osjećaj sigurnosti. Početak školske godine odlično je vrijeme za uvođenje stalnog ritma dana, ne samo za dijete, već i za cijelu obitelj. Ali zapamtite: ne morate slijediti raspored u minutu. On je samo okviran, preporuka.

✓ Odjeća za cijeli tjedan

Jutarnje oblačenje djeteta ponekad se može odužiti u nedogled, zato je planiranje odjevnih kombinacija unaprijed zaista dobra ideja.

Kako tome pristupiti?

- Nedjeljom navečer zajedno s djetetom pripremite 5 kompleta za cijeli tjedan.
- U ormaru čuvajte odjevne kombinacije za svaki dan zasebno, npr. u različitim kutijama ili na posebnim vješalicama.
- Jednom mjesečno pregledajte ormar i izvadite ono što treba zakrpati, što je već premaleno ili previše oštećeno.
- Osim šarenih te odjevnih predmeta s motivima i otiscima, pobrinite se da se u dječjem ormaru nalaze i jednostavni komadi – npr. crne tajice, bijela majica kratkih rukava. To će vam olakšati slaganje skladnih odjevnih kombinacija za svoje dijete.



Psiholog savjetuje:

Djeca vole imati izbor, ali ne previše izbora. Umjesto da pitate "Što želiš nositi danas?", pokažite im dvije odjevne kombinacije i oni će sami odlučiti. Na taj ih način učite da donose odluke, ali ih ne preopterećujete izborom. Takav način oblačenja također možete uključiti u raspored dana i večernju rutinu pa ćete izbjeći dodatan stres ujutro.

✓ Užina i grickalice

Organiziranje jutra uključuje i hranu. Planiranje obroka za cijeli tjedan pomoći će vam da izbjegnute jutarnji stres i kaos, ali i smanjite bacanje hrane!

Kako to učiniti?

- Svake nedjelje pripremite popis od 5 ideja za užinu (prilagođen željama i potrebama djeteta).
- Provjerite što imate u hladnjaku i što trebate kupiti.
- Ako imate vremena, pripremite ono što možete unaprijed (npr. palačinke).



Psiholog savjetuje:

Jutra znaju biti naporna – i za dijete i za roditelja. Normalno je da se ponekad zakasni, gundđa ili izgubi čarapa. Važno je zapamtiti da što je manje stresa ujutro, to ćete se učinkovitije pripremiti i djetetu će ostati pozitivnija sjećanja na jutra. Ako vam nešto ponekad i ne uspije, pokušajte to isplanirati drugačije sljedeći put, ali ponekad... neke stvari nisu toliko bitne. Kada sagledate širu sliku, kašnjenje na prvi sat manje je bitno od toga da djeci ostaju sjećanja na naporna i stresna jutra kod kuće.

A vi? Nemojte zaboraviti na sebe

Ovo možda jest poglavlje o planiranju, ali zapamtite: niste menadžer obiteljske logistike, vi ste roditelj.

Ne mora se sve rješavati savršeno, a ako nešto i pođe po zlu, svijet se neće srušiti. Planovi i rasporedi samo su smjernice, a ne apsolutna pravila. Ako osjećate da nešto izmiče kontroli, pogledate tjedni raspored i razmislite što možete pojednostaviti.

Zašto ne spremite jednostavniji doručak jedan dan u tjednu? Možda manje izvannastavnih aktivnosti? Planiranje tjedna trebalo bi biti olakšanje, a ne teret. **Prilagodite planove svojim potrebama i potrebama svoje obitelji.**

Psiholog savjetuje:

Baš kao što u avionu prvo stavite masku na sebe, a zatim na svoje dijete, tako i u životu – prvo morate voditi računa o sebi kako biste imali energije brinuti se o drugima. Vodite računa o spavanju, vježbanju, hranjivim obrocima, pijenju vode, vremenu za sebe, izgradnji odnosa. Ako smatrate da su određeni trenuci vašeg dana iznimno naporni, razmislite postoji li način da ih pojednostavite. To može biti, na primjer, naručivanje hrane ili raspoređivanje kućanskih poslova na druge načine. Zapamtite da je komunikacija u obitelji najvažnija. Umjesto da se osjećate preopterećeno, pokušajte razgovarati sa svojim najbližima o tome, to će vam puno pomoći!



ORGANIZACIJA PROSTORA:

kutak za učenje i skladištenje
pribora

Vaše dijete ne treba zasebnu sobu ili čak veliki stol kako bi imalo dobro okruženje za učenje. Čak i ako nemate puno prostora, možete mu urediti ugodan kutak za učenje koji olakšava koncentraciju.

U Pepcu ćete pronaći lijepe i praktične dodatke koji će vam pomoći da stvorite ugodan i funkcionalan kutak za učenje.



KAKO ORGANIZIRATI DJEČJI STOL?



- ⇒ **Lijepe kutije** za olovke i bojice
- ⇒ **Organizatori za ladice** omogućit će vam organizaciju raznih dječjih sitnica
- ⇒ **Polica ili organizator** za bilježnice, blokove i mape
- ⇒ **Svjetiljka** idealna za čitanje i crtanje
- ⇒ **Udobna stolica** prilagođena visini djeteta
- ⇒ **Magnetna ploča ili ploča od pluta**
- ⇒ **Šareni dodaci** kako bi djeca znala da je to baš njihov kutak



– zašto je pametno kupiti sve na jednom mjestu?



Zašto je pametno kupiti sve na jednom mjestu?

Kada je sve od ruksaka do odjeće i školskog pribora na jednom mjestu, lakše je planirati budžet, držati se popisa, usporediti cijene i izbjeći nepotrebne troškove.

Kako to učiniti?

- Upotrijebite naš popis i provjerite što već imate kod kuće – ne morate sve ponovno kupovati.
- Odredite koliko možete potrošiti i podijelite stvari u kategorije: neophodno i dodatno.
- Najprije kupite osnovne potrepštine, a zatim sve ostalo.
- Bilježite što kupujete i koliko što košta – to će vam pomoći da imate bolji pregled troškova.



Pepco savjetuje:

U Pepcu ćete pronaći sve: modernu i udobnu odjeću, ruksak s omiljenim likovima, mirisne flomastere, praktične kutije za užinu, kvalitetne boce za vodu i još mnogo toga. Nudimo vam širok izbor lijepih dodataka dostupnih odmah i po povoljnim cijenama. Uštedite novac, vrijeme i energiju!



KOLIKO KOŠTA POVRATAK U ŠKOLU?

od 0,25 do 0,40 EUR:

- komplet olovaka
- bilježnica



od 2,50 EUR:

- pernica
- kalkulator
- kutija za użinu



od 0,50 EUR:

- bilježnica za crtanje
- blok za crtanje
- posuda za vodu sa zaštitom od proljevanja
- šiljilo

od 4 EUR:

- ruksak
- boca za vodu



od 0,80 EUR:

- tempere
- paleta za slikanje
- komplet olovaka
- korektor
- ljepilo
- čaša za olovke



od 1 EUR:

- komplet kistova
- ergonomske škare
- komplet za crtanje
- vreća za cipele
- plastelin



☒ Popis stvari koje trebate obaviti prije rujna



Imajte na umu sljedeće:

- ☐ **Provjerite školski popis** potrebnih udžbenika i materijala.
- ☐ **Napravite popis za kupnju** i isplanirajte svoj posjet Pepcu.
- ☐ **Razgovarajte sa svojim djetetom** o tome koje izvannastavne aktivnosti želi pohađati.
- ☐ **Naručite dijete na liječničke preglede ako su oni potrebni** (možda je ovo dobar trenutak i za godišnje kontrolne preglede?)
- ☐ **Označite djetetove bilježnice njihovim imenom**, kao i odjeću, pernicu, ruksak, vreću za cipele itd.
- ☐ **Razgovarajte sa svojim djetetom o nadolazećoj školskoj godini.** Provjerite kako se osjeća prema tome: je li dijete sretno, ne želi u školu, strah ga je? Razgovarajte o tome smireno i uvjerite dijete u svoju bezuvjetnu podršku.

Bilješke:

Za kupnju:



Školski pribor



- ☐ **Bilježnice** prilagođene školskoj dobi
- ☐ **Pernica s priborom:** olovke, bojice, gumica, šiljilo za olovke, ravnalo, kemijske olovke, ljepilo
- ☐ **Dodatni likovni pribor:** blokovi za crtanje, papiri u boji, škare, paste, tempere, posuda za vodu (npr. s poklopcem), plastelin
- ☐ **Geometrijski pribor (za stariju djecu):** trokut, šestar, kutomjer
- ☐ **Korektor** (ako ga dijete koristi)
- ☐ **Fascikli ili registri:** za likovne radove/listiće
- ☐ **Ruksak**
- ☐ **Vreća za cipele/papučice**
- ☐ **Omoti za bilježnice i knjige**
- ☐ **Mala bilježnica**

Bilješke:

Za kupnju:



Odjeća

- ☐ Šarene majice (dugih i kratkih rukava)
- ☐ Hlače, tajice, trenirke
- ☐ Gornji dijelovi trenirka s otiskom, puloveri
- ☐ Suknje i haljine (opcionalno)
- ☐ Donje rublje: gaćice, potkošulje
- ☐ Najlonke, čarape
- ☐ Papuče za školu
- ☐ Sportska obuća
- ☐ Odjeća za sport: majica + kratke hlače ili tajice
- ☐ Svečana odjeća: svijetla bluza/košulja + tamne hlače/suknja
- ☐ Osnovni odjevni predmeti (obični i jednobojni) za stvaranje svakodnevnih odjevnih kombinacija

Bilješke:

Za kupnju:



Ostali dodaci

- | | |
|---|---|
| ☐ Kutija za užinu | ☐ Organizatori za ladice |
| ☐ Boca za vodu | ☐ Svjetiljka |
| ☐ Dodaci za kosu: gumice, trake, kopče | ☐ Udobna radna stolica |
| ☐ Ukrasne naljepnice, privjesak za označavanje stvari | ☐ Magnetna ploča ili ploča od pluta za raspored sati i razne poruke |
| ☐ Vodootporni marker | ☐ Šareni dodaci za personalizaciju kutka za učenje |
| ☐ Organizator ili kutije za komplete odjeće (npr. za 5 dana u tjednu) | |
| ☐ Posude za bojice i olovke | |

Bilješke:

✓ Bilješka o savjetnici



Joanna Pecho,

ima magisterij iz psihologije i specijalizirana je za rad s djecom, adolescentima i mladima, kao i za edukaciju roditelja.

Suraduje sa zakladom koja podržava mlade iz doma za nezbrinutu djecu. Edukatorica je i provodi edukaciju za učitelje i roditelje o metalnom zdravlju djece i adolescenata.

pepco[®]