

Jak můžete podpořit své dítě v prvních týdnech školní docházky	How you can support your child in the first weeks of school
<p>Promyslete pravidelný režim dne a dodržujte ho. Můžete navázat na režim z povinného předškolního vzdělávání.</p>	<p>Think about a regular daily routine and adhere to it. You can build on the regime acquired in compulsory preschool education.</p>
<p><i>Pravidelný režim je pro dítě důležitý nejen při vstupu do první třídy. Podporuje jeho pocit bezpečí a jistoty.</i></p>	<p><i>A regular regime is important for your child not only when starting the first grade. It promotes their feelings of safety and security.</i></p>
<p>Označte dítěti co nejvíce osobních věcí monogramem nebo značkou, kterou si pozná.</p>	<p>Label as many of your child's personal belongings as possible with a monogram or a mark that they recognize.</p>
<p><i>Když si dítě nemůže vzpomenout, které věci jsou jeho, učitel mu může snáze pomoci s hledáním.</i></p>	<p><i>When your child cannot remember which things are theirs, the teacher can help the child find them more easily.</i></p>
<p>Připravujte svačinu společně s dítětem. Nezapomínejte na pití, dávejte dítěti vodu nebo jiné neslazené nápoje.</p>	<p>Prepare snacks together with your child. Do not forget about drinking, give your child water or other unsweetened drinks.</p>
<p><i>Vhodná svačina a dostatek tekutin dodá dítěti energii, kterou pro učení potřebuje. Když se podílí na její přípravě, má větší motivaci ji sníst. Společná příprava podporuje také jeho samostatnost.</i></p>	<p><i>A suitable snack and plenty of fluids will give your child the energy they need to learn. When they participate in its preparation, they are more motivated to eat it. Joint preparation also promotes their independence.</i></p>
<p>Zajistěte, aby dítě přicházelo do školy alespoň 15 minut před začátkem vyučování.</p>	<p>Ensure that your child arrives at school at least 15 minutes before school starts.</p>
<p><i>Dítě se v klidu připraví na výuku a má prostor na komunikaci se spolužáky.</i></p>	<p><i>Your child prepares for lessons in peace and has space to communicate with classmates.</i></p>
<p>Ved'te dítě k pořádku ve školní aktovce, kterou si pod vaším dohledem připravuje podle rozvrhu.</p>	<p>Keep your child's school bag in order and prepare it to match the timetable under your supervision.</p>
<p><i>Dítě má přehled o svých věcech. Učí se zodpovědnosti a samostatnosti. Nenosí zbytečně těžkou aktovku s věcmi, které nepotřebuje.</i></p>	<p><i>Your child knows about their belongings. They learn responsibility and independence. They do not carry an unnecessarily heavy school bag with things they do not need.</i></p>
<p>Domluvte se s dítětem na tom, zda půjde po skončení vyučování domů nebo do školní dužiny, a kdo si ho ze školy vyzvedne.</p>	<p>Agree with your child whether they will go home or to the after-school care centre and who will pick them up from school.</p>
<p><i>Dítě má přehled o době, kterou ve škole stráví a není vystaveno stresu, že jste na něj zapoměli.</i></p>	<p><i>The child is aware of the time they spend at school and is not stressed that you would forget about them.</i></p>

Povídejte si s dítětem. Zajímejte se o to, co se ve škole dělo.	Talk to your child. Show interest in what was going on at school.
<i>Projevením zájmu posilujete emoční stabilitu a sebedůvěru dítěte. Společným vyprávěním rozvíjíte jeho slovní zásobu a komunikační dovednosti.</i>	<i>By showing interest, you strengthen the child's emotional stability and self-confidence. By talking together, you develop their vocabulary and communication skills.</i>
Nezatěžujte dítě velkým množstvím zájmových kroužků a aktivit. Dopřejte mu časový prostor pro hru a relaxaci.	Do not overload the child with a large number of interest groups and activities. Give them time to play and relax.
<i>Dítě je ve škole vystaveno zátěži, na kterou nemusí být zvyklé. Potřebuje čas samo pro sebe a na odpočinek. Přetížení může vést ke vzniku psychologických potíží.</i>	<i>The child is exposed to stress at school that they may not be used to. They need time for themselves and to rest. Overload can lead to psychological problems.</i>