



SPRIEVODCA DO VRECKA

Informačná brožúrka pre nové deti
v **materskej škole** a ich rodičov

Vážení rodičia,
Vstup dieťaťa do materskej školy je dôležitým krokom.
Táto brožúrka vám pomôže pripraviť vaše dieťa na nové
prostredie, rutinu a pravidlá.



DENNÝ REŽIM

Nasledujúci prehľad ukazuje typický deň v MŠ. Doma si tieto kroky skúšajte s dieťaťom postupne.

AKTIVITA	ČAS
PRÍCHOD	
VOLNÁ HRA	
RANNÝ KRUH	
DESIATA	
POHYB / VYCHÁDZKA	
OBED	
ODPOČINOK / SPÁNOK	
POPOLUDŇAJŠIE AKTIVITY	
ODCHOD	



Tip: Skúste si doma niekoľko dní pred nástupom simulovať tento harmonogram. Pomôže to dieťaťu nastaviť biologické hodiny a znížiť stres z neznámeho.

DÔLEŽITÉ KONTAKTY A PRAVIDLÁ

	Pani učiteľka/pán učiteľ	
	Telefón na učiteľa / MŠ	
	E-mail	
	Web školy	
	Úradné hodiny riaditeľa/ky	

Pravidlá v našej MŠ

- Obliekajte dieťa do pohodlného, čistého oblečenia vhodného na pohyb a pobyt vonku.
- Pribal'te náhradné oblečenie do skrinky (vrátane spodnej bielizne a ponožiek).
- Hračky z domu noste iba v dohodnuté dni – predídete sa stratám a konfliktom.
- Choré dieťa nechávajte doma – chráni to ostatné deti aj personál.
- Odovzdanie a prevzatie dieťaťa prebieha výhradne pri personáli MŠ.
- Prípadné neprítomnosti nahláste ráno telefonicky alebo správou.



TIPY, AKO POMÔČŤ DIEŤAŤU ZVLÁDNUŤ ZMENU

Pred nástupom

- Chodte sa spolu pozrieť na budovu školy, ihrisko, vchod.
- Rozprávajte o škole pozitívne a konkrétne: „Budeš tam maľovať, hrať sa s kamarátmi...”
- Čítajte spolu detské knižky o prvom dni v škôlke.
- Precvičujte zručnosti pre samostatnosť: obliekanie, toaleta, umývanie rúk.
- Nastavte si ranný rituál (napr. ranná pesnička, objatie), ktorý sa môže zopakovať aj v škôlke.

Počas adaptácie

- Rozlúčte sa rýchlo a bez dlhých váhaní, pretože kratšie lúčenie je pre dieťa ľahšie.
- Vždy prídte v čase, ktorý ste sľúbili. Predvídateľnosť buduje dôveru.
- Opýtajte sa po návrate: „Čo sa ti dnes páčilo?“ namiesto „Plakal/a si?“
- Ak je adaptácia náročná, poraďte sa s pani učiteľkou/učiteľom — má s tým skúsenosti.



Každé dieťa je iné. Niektoré sa adaptujú za pár dní, iným to trvá niekoľko týždňov. Je to úplne normálne. **Sme tu pre vás.**