

PRIPREMA ZA ŠKOLU

Pred polazak u školu roditelje često muče pitanja u vezi očekivanja koja bi morali postaviti pred svojim predškolicima. Pitaju se koja su to znanja i vještine koje bi djeca trebala imati usvojena prije nego što zakorače u školske klupe, a što ipak treba ostaviti formalnoj poduci koja kreće u prvom razredu. Kako bi približili odgovor na ta pitanja bitno je na početku definirati zrelost djeteta za školu kao optimalan stupanj razvijenosti različitih fizičkih i psihičkih funkcija djeteta koje će mu omogućiti svladavanje nastavnog plana i programa, a pod tim pojmom obuhvaćamo tjelesnu, intelektualnu, emocionalnu i socijalnu zrelost.

PREDVJEŠTINE ČITANJA I PISANJA

Jedno od pitanja koje roditelji predškolaca najčešće postavljaju stručnom timu vrtića jest treba li dijete znati čitati i pisati prije polaska u školu. Odgovor na to pitanje je ne, ne trebaju, ali svakako trebaju razviti sve one predvještine koje utječu na razvoj tih procesa. Stoga, svaki predškolac trebao bi moći prepoznavati i imenovati većinu velikih i malih tiskanih slova, prepoznavati rimu, vršiti slogovno stapanje, proizvoditi rimu, vršiti slogovnu raščlambu, prepoznavati kojim slovom počinje i završava određena riječ, te sastavljati riječi od glasova i rastavljati riječi na glasove. Nadalje, za razvoj čitanja i pisanja podjednako je važan i uredan govorno-jezični razvoj koji podrazumijeva da dijete do polaska u prvi razred ovlada pravilnim izgovorom svih glasova kao i da u govoru koristi gramatički ispravne rečenice. Aktivnosti koje roditelji mogu provoditi u svrhu jačanja navedenih predvještina ne moraju se puno razlikovati od tipičnih dječjih igara. Primjerice, dok se vozite u autu pitajte svog predškolca što sve to počinje s glasom A, kod kuće zajedno crtajte predmete koje počinju određenim glasovima i potom ih pokušajte rastavljati i sastavljati na glasove, igrajte se pogađanja npr. „Tko je l-a-v?“ i potaknite dijete da i ono Vama rastavlja riječi da Vi pogodite što su rekli. Uz navedene aktivnosti, ne smijemo zaboraviti i poticati djecu na pripovijedanje uz svakodnevno upoznavanje s novim riječima kako bi bogatili svoj rječnik i kasnije puno lakše razumijevali pročitani tekst. Ispitajte djecu kako im je bilo u vrtiću ili u parku, kad spomenete novu riječ potrudite im se objasniti što znači i potičite djecu da i oni pitaju kad im nova riječ nije jasna. Važno je zajedničko čitanje slikovnica jer potiče svjesnost o pisanom tekstu. Na taj način djeca mogu prepoznati gdje je naslov knjige, kako se knjiga čita (s lijeva na desno, od gore prema dolje), mogu odvojiti što je slika, a što tekst.

PSIHOMOTORNE SPOSOBNOSTI I VJEŠTINE

Ako krenemo od motorike, motorički bi dijete (ukoliko nema razloga za suprotno) trebalo moći većinu sata mirno sjediti na stolici ispravnih leđa, hodati jasno i usmjerenom ka cilju, pravilno držati olovku imati dobro razvijenu koordinaciju oko-ruka (pogledom pratiti pokret ruke), kao i vizualnu percepciju. Grafomotoričke vještine prvotno zahtijevaju fleksibilnost ručnog zgloba, šake i prstiju. Dijete bi trebalo biti u mogućnosti spojiti palac izolirano sa svakim prstom šake. Hvat olovke treba biti pravilan troprsti, linija jasna, a pritisak olovke o papir adekvatan. Dijete bi trebalo moći po uzorku povlačiti linije od crte do crte ili od točke do točke. Osim ravnih linija treba povlačiti valovite i kružne linije. U mogućnosti je precrtati geometrijske likove: krug, kvadrat, trokut i romb. Spoznajni razvoj ćemo najbolje podržati tako što ćemo djetetu omogućiti od najranijeg uzrasta istraživanje svijeta oko sebe kroz igru i zanimljive aktivnosti. Dijete pred polazak u školu bi trebalo znati reći svoje ime i prezime, imena roditelja, adresu gdje živi, prepoznavati i imenovati boje (žuta, zelena, crvena, plava, bijela, crna, smeđa) i geometrijske oblike (krug, kvadrat, pravokutnik, trokut, romb), imenovati i pokazati dijelove tijela na sebi i drugima. Dijete treba razumjeti i upotrebljavati prostorne odnose: gore, dolje, ispred, iza, na, u, ispod i iznad. Treba imati usvojenu orijentaciju: na tijelu (desna/lijeva ruka, desna/lijeva noga, desno/lijevo oko), u prostoru (što je desno od djeteta, a što lijevo i zna odrediti smjer) te konačno na papiru (što je na desnoj strani papira, a što na lijevoj). Osim prostornih odnosa dijete treba razumjeti i upotrebljavati vremenske odnose: prije, poslije, jutro, podne, večer, prije podne i poslije podne. Poželjno je da dijete poznaje dane u tjednu i godišnja doba. Numeričko poimanje podrazumijeva: mogućnost brojanja od 1 do 20 te od 20 do 1 (ili od 1 do 10 te od 10 do 1) te snalaženje u pojmovima: više, manje, oduzmi i dodaj. Dijete također treba imati usvojeno razumijevanje pojma skupa: što sve spada u neki skup, a što ne, biti u mogućnosti klasificirati po zajedničkom obilježju – obliku, boji, veličini, težini, uspoređivati dva skupa (gdje ima više, gdje ima manje) te znati da se dodavanjem skup povećava, a oduzimanjem smanjuje. U skupu od 10 elemenata dijete treba znati rezultat dodavanja i oduzimanja za jedan uz pokazivanje. Dijete uspješno povezuje napisanu brojku uz količinu (npr. broj 5 = 5 elemenata) te mjereći može usporediti koji su predmeti duži, veći, širi, deblji i sl. Djetetova usmjerenost pažnja i koncentracija na zadatak bi trebala trajati 15-20 minuta, dok trajanje igre može biti i 60 minuta uz kratke otklone pažnje. Kada govorimo o razvoju samostalnosti i brige o sebi, prvaš bi se trebao znati sam odjenuti, obuti i vezati cipele, te biti samostalan pri jelu i korištenju WC-a. Trebao bi se snalaziti u komunikaciji s drugima, poznavati i koristiti običaje kod

pozdravljanja, poznavati pravila ponašanja na ulici, u trgovini i sl. te imati razvijene radne navike u vidu sitnih kućnih zaduženja.

EMOCIONALNA I SOCIJALNA ZRELOST

Emocionalna zrelost podrazumijeva emocionalnu stabilnost i samokontrolu kontrolu te sposobnost odgađanja zadovoljenja vlastitih želja i potreba. Od djeteta koje polazi u školu očekuje se otvoreno iskazivanje emocija, određena razina tolerancije na frustraciju koja će mu olakšati prihvaćanje aktivnosti koje mu nisu zanimljive ili privlačne. Emocionalno zrelo dijete je samostalno, sigurno u sebe, ima pozitivnu sliku o sebi, samostalno je u brizi za sebe te se bez straha odvaja od roditelja. Polaskom u školu dijete se nalazi u socijalno vrlo zahtjevnoj situaciji te se od njega očekuje prilagodba i postizanje društvenog statusa, a udovoljavanje ovim zahtjevima omogućiti će mu zadovoljavajući stupanj socijalne zrelosti. Socijalna zrelost usko je povezana s emocionalnom zrelošću djeteta, a podrazumijeva uspješno ostvarivanje kontakata s vršnjacima, osjetljivost na potrebe drugih, te konstruktivno rješavanje konflikata. Neke od karakteristika socijalno zrelog djeteta su: voli i želi biti u društvu vršnjaka, prihvaća tuđa pravila, ali ponekad ima potrebu nametnuti vlastita, ima jak osjećaj za pravdu i bori se da je dokaže, u stanju je uvidjeti svoju grešku, ali nema osjećaj krivnje, rado posuđuje svoje stvari te se može uživjeti u tuđe osjećaje. Roditelji mogu pozitivno utjecati na socio-emocionalnu spremnost svog djeteta za školu tako da razgovaraju s djetetom o svojim i njegovim emocijama, potiču dijete da razmišlja o osjećajima drugih, dogovaraju s djetetom sitna zaduženja i obveze, pred dijete stavljaju realne zahtjeve i pohvaljuju ga za uspjeh ali i za uloženi trud, redovito borave i razgovaraju s djetetom, pripremaju dijete za veće promjene i događaje, uvažavaju i prihvaćaju osobitosti svog djeteta, kontinuirano obogaćuju iskustvo djeteta te ostavljaju djetetu dovoljno vremena za samostalnu igru i igru s vršnjacima. Bitan utjecaj na socio-emocionalnu spremnost djeteta na školu ima i spremnost roditelja na polazak djeteta u školu. Priprema roditelja uključuje prikupljanje valjanih informacija, praktičnu pripremu i emocionalnu pripremu. Roditelji bi na vrijeme trebali znati kakva je procedura upisa u školu, koji im sve dokumenti trebaju, gdje i kada dijete mora na pregled, što ga čeka na testiranju i slično. Polazak djeteta u školu, kao svaka promjena, iziskuje i praktičnu pripremu koja uključuje organizaciju i podjelu odgovornosti unutar obitelji, nabavku potrebne opreme za školu te osiguravanje prostora za učenje. Izuzetno je bitna i često zanemarena i emocionalna priprema roditelja. Testiranje i procjena spremnosti djeteta za polazak u školu, te sam polazak djeteta u školu stresan je period tijekom kojeg se kod roditelja javljaju brojni strahovi koji se lako prenose na dijete. Osvještavanje i rad roditelja na vlastitim emocijama i

strahovima vezanim za polazak djeteta u školu može uvelike olakšati djetetovu pripremu, polazak i prilagodbu na školu i prevenirati brojne probleme.

FIZIČKI (TJELESNI) RAZVOJ

Fizički razvoj djeteta mjerilo je njegova zdravlja i preduvjet njegovog normalnog psihičkog, a time i socijalnog razvoja. Pratimo ga mjerenjem tjelesne visine i težine, i promjenama tjelesnih proporcija. Na visinu i težinu utječe više faktora: genetski faktor, spol, rasa i ekološki uvjeti, prehrana, bolesti, društveno-ekonomsko stanje obitelji, sekularni porast (povećanje tjelesne težine i visine iz stoljeće u stoljeće). Razvoj pojedinih tkiva i organa ne zbiva se paralelno. Veći dio kostura (osim lubanje) i miškulature slijede krivulju rasta tjelesne visine tzv. krivulju općeg rasta, dok spolni organi, limfno tkivo, crijeva, potkožno tkivo i mozak imaju svoje specifične krivulje rasta. Normalan fizički rast i razvoj omogućuje djetetu da se lakše uhvati u koštac s mnogim tjelesnim i psihičkim naporima koji ga čekaju u školi. Fizički zrelo dijete za školu smatra se dijete koje zadovoljava barem minimum standarda dogovorenih za visinu i težinu, te tjelesne proporcije. Dječaci oko 120 cm visine i 21 kg težine, a djevojčice oko 117 cm visine i 20 kg težine. Smatra se da bi dijete spremno za polazak u školu trebalo imati više od 18 kg. Fizički zrelo dijete ima uspostavljenu kontrolu pražnjenja mjehura i crijeva koja se uspostavlja u trećoj godini života, najkasnije do pete godine. Također tu spada i normalno funkcioniranje osjetnih organa (vida i sluha), te korigiranje uočenih nedostataka. Dijete mora znati razlikovati sve boje. Simptomi koji nas navode na moguće smetnje vida su glavobolje, treptanje očiju, škiljenje, približavanje televizoru ili papiru dok piše i sl. Prije polaska u školu ili u prvom razredu dijete počinje mijenjati svoje mliječne zube, te izbijaju prvi trajni zubi (donje šestice), pa je važno naglasiti da uz ostale higijenske navike (oblačenje, obuvanje, prehrana, održavanje higijene), razvije i naviku pranja zubi, osobito prije spavanja, nakon buđenja i poslije uzimanja slatkiša. Predškolskom djetetu treba osigurati 9 – 11 sati spavanja noću. Dnevno spavanje je korisno, ali ne i nužno i treba ga prilagoditi mogućnostima i potrebama djeteta. Posebnu pozornost treba posvetiti nekim bolestima i defektima koji se mogu riješiti prije polaska u školu, bilo da se radi o govornim poteškoćama ili nekim kirurškim kao što su pupčana i preponska kila, fimoza, strabizam i sl., čime se sprječava da dijete stvori lošu sliku o sebi nakon uspoređivanja s vršnjacima.

LIJEČNIČKI PREGLED – SISTEMATSKI PREGLED PRED UPIS U ŠKOLU

Na ovom pregledu se utvrđuje ne samo zrelost i sposobnost za školu već i otkrivaju poremećaji i anomalije koje bi mogle otežati djetetovu prilagodbu na školu i proces učenja. Liječnički pregled obavlja tim školske medicine Zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije. Na pregled je potrebno donijeti na uvid zdravstveni karton, karton cijepljenja od izabranog pedijatra i zubnu putovnicu od izabranog stomatologa. Na samom pregledu liječnik školske medicine uzima obiteljsku anamnezu, napravi fizikalni pregled (srce, pluća, kralježnica, stopala, stanje zubi i usne šupljine, krvni tlak...), antropometrijska mjerenja (mjerenje visine i težine), ispitivanje vida sluha, govora i motoričkih funkcija, procjena razvoja grafomotorike, percepcije, psihičkog i emocionalnog razvoja te socijalne zrelosti. Također se naprave nalazi krvi i mokraće, te dijete primi cjepivo protiv difterije, tetanusa i dječje paralize.

ŠKOLSKA TORBA I DJEČJA LEĐA

Težina torbe koju djeca nose na leđima najviše opterećuje trbušne i leđne mišiće. Ako se torba nosi na pravilan način, onda je i opterećenje za kralješnicu manje. Do istezanja i ozljeđivanja kako mišića tako i kralješnice može doći ako se torba nosi na jednom ramenu, ako je preteška i ako se nosi na neispravan način. Ako se nepravilne navike nošenja torbe usvoje i ponavljaju iz dana u dan tijekom niza godina, jasno je kolike se posljedice mogu pojaviti na mišićno koštano-sustavu.

Kako smanjiti štetan utjecaj školske torbe?

- Težina torbe smije biti teška maksimalnih 10-15% tjelesne težine djeteta
- Torba mora imati dvije naramenice s pojačanjem za nošenje tereta koje se mogu individualno prilagođavati na potrebnu visinu – 10-ak cm iznad struka
- Teže torbe potrebno je podizati iz čučnja
- Objasniti djeci važnost pravilnog držanja, podizanja i nošenja tereta kao ulog u njihovu zdraviju budućnost

- Uključiti djecu u programe jačanja posturalnih mišića (mišića koji drže kralješnicu uspravnom)