

[illegible]

Wszystko ogarnięte z Pepco!

Spis treści

Wstęp

Zakupowy plan działania. Jak skompletować wyprawkę krok po kroku?	4
Jak zaplanować cały tydzień: zajęcia, ubrania, posiłki?	9
Organizacja przestrzeni: kącik do nauki i przechowywanie przyborów	14
Budżet pod kontrolą - dlaczego kupowanie wszystkiego w jednym miejscu jest rozsądne?	16
Checklista rzeczy do ogarnięcia przed wrześniem	19



Wstęp

Praktyczne porady, jak sprytnie zaplanować powrót dziecka do szkoły

Wrzesień zbliża się wielkimi krokami, a Ty nie możesz doczekać się powrotu szkolnej rutyny? Jednocześnie zastanawiasz się, jak to wszystko ogarnąć? Spokojnie! **Nasz e-book powstał właśnie po to, żeby pomóc Ci rozpocząć rok szkolny z uśmiechem i spokojem.**

Przekonaj się, że nie czeka Cię maraton po kilkunastu różnych sklepach. Nie musisz w panice robić notatek na setkach karteczek. Zebraliśmy wszystko, co pomoże Ci nie wpaść w szal bezsensownych zakupów ani spiralę niepotrzebnego stresu, lecz skompletować szkolną wyprawkę dla Twoich dzieciaków, mając pod kontrolą budżet.

Z nami złapiesz odrobinę zdrowego dystansu i podejdziesz do sprawy z humorem i rozsądkiem, a pomoże w tym psycholożka dziecięca, która dorzuci parę słów na temat radzenia sobie z emocjami. Tymi dziecięcymi... i tymi Twoimi!



Planer możesz wydrukować i powiesić na lodówce albo otworzyć na komputerze, jak Ci wygodnie. Wykorzystaj go w całości albo tylko do tych obszarów, w których jeszcze panuje chaos. **I pamiętaj: wszystko, czego potrzebujesz na wrzesień, znajdziesz w jednym miejscu. Tak, dobrze myślisz – w Pepco.**

Gotowi? Zaczynamy!



ZAKUPOWY PLAN DZIAŁANIA.

Jak skompletować wyprawkę
krok po kroku?

Na dobry początek szkolnej misji przygotowaliśmy prosty plan działania, który pomoże Ci uporządkować zakupy i nie dać się przytłoczyć. Pamiętaj, że lista ta będzie wyglądać nieco odmiennie w zależności od wieku dziecka. Na początek to, co najważniejsze, czyli...



☑ Przybory szkolne



Gdy malec idzie po raz pierwszy do szkoły

Wyprawka do 1 klasy może znajdować się na stronie szkoły w sekcji „Aktualności” bądź zostanie podana na spotkaniu z rodzicami już po rozpoczęciu roku. Zazwyczaj zawiera ona:

- zeszyty (cienkie, w trzy linie i w kratkę)
- piórnik wraz z jego wyposażeniem: np. miękkie ołówki, kredki, gumka, temperówka, linijka, flamastry, klej
- nożyczki, pastele, farby, pędzle, pojemnik niekapek, plastelinę
- plecak, worek na WF, teczki na prace lub sprawdziany, czasem też segregatory

Niekiedy w wyprawce do 1 klasy mogą znaleźć się np. chusteczki suche i mokre oraz ręczniki papierowe.

W klasach 1-3 zazwyczaj dzieci nie piszą jeszcze długopisem, ale może sprawdzić się długopis zmywalny!



**Co w późniejszych latach?
Jeszcze w sierpniu sprawdź stan
szkolnych przyborów:**

- Czy nie brakuje kredek, ołówków? Czy flamastry mają zatyczki i działają? Czy nie potrzeba nowych bloków, farbek lub plasteliny?
- Czy dziecko ma (jeśli potrzebuje) linijkę, ekierkę, cyrkiel, korektor?
- Czy piórnik jest w dobrym stanie? Czy plecak nie wymaga drobnych napraw lub wymiany na nowy?

**Poczekaj z zeszytami
do września – niekiedy
nauczyciele mają własne
wymagania odnośnie
rodzaju, formatu i grubości
prowadzonego zeszytu.**



✓ Ubrania szkolne i sportowe

Zadbaj o uzupełnienie dziecięcej garderoby, tak by we wrześniu nie musieć się już niczym martwić. Ubrania dla dziecka, niezależnie od wieku, powinny być oddychające i komfortowe, ale wygląd też ma znaczenie! Wybierzcie wspólnie ubranka z ulubionymi bohaterami dziecka lub po prostu takie, które mu się podobają.

Co się przyda?

- **Na co dzień:** wygodne bluzki z długim i krótkim rękawem, spodnie, legginsy, dresy, bluzy, spódniczki i sukienki
- **Bielizna i dodatki:** majtki, podkoszulki, rajstopy, skarpetki – tego nigdy za wiele
- **Ubranie galowe:** zazwyczaj jasna bluzka lub koszula i ciemne (czarne, granatowe, szare) spodnie lub spódniczka
- **Strój na WF:** t-shirt, spodenki lub legginsy
- **Buty:** zmienne obuwie do szkoły i wygodne sportowe obuwie na WF

Najlepiej
z antypoślizgową
podeszwą!



✓ Akcesoria i dodatki

Sprawdź, czy to macie:

- **Śniadaniówka i bidon lub butelka na wodę** – takie, które łatwo otwiera się małymi rączkami i które zmieszczą się do plecaka
- **Worek na obuwie i strój gimnastyczny** – wytrzymałe i łatwe do wyprania
- **Akcesoria do włosów:** gumki, opaski, spinki
- **Ozdobne naklejki i breloczek** – do oznaczenia zeszytów, plecaka, piórnika czy bidonu, by nie myliły się z innymi
- **Przezroczyste okładki na zeszyty lub książki**
- **Mały notesik** – do notatek, rysunków lub zapisywania ważnych dziecięcych spraw



Pepco radzi:

Jeśli Twoje dziecko ma tendencję do gubienia rzeczy, warto od razu zaopatrzyć się w etykiety imienne lub marker permanentny do podpisywania wszystkiego, od bluz po kredki.



JAK ZAPLANOWAĆ CAŁY TYDZIEŃ:

zajęcia, ubrania, posiłki?



☑ Plan zajęć – nie tylko szkolnych

Wydrukuj plan lekcji dziecka i uzupełnij go o inne elementy tygodnia, np. zajęcia dodatkowe, czas na naukę, czas na zabawę, obowiązki domowe.

Plan powinien być widoczny: możesz powiesić go na lodówce lub przy biurku dziecka. W przypadku młodszych dzieci warto dodać ikonki albo kolory, które pomogą szybko zrozumieć, co i kiedy się dzieje.



Psycholożka radzi:

Dzieci czują się bezpieczniej, gdy wiedzą, co je czeka. Stały rytm dnia pomaga im się odnaleźć, ogranicza niepokój i uczy samodzielności. Nawet jeśli nie wszystko pójdzie zgodnie z planem – już sam fakt, że plan istnieje, daje poczucie bezpieczeństwa. Początek roku szkolnego to świetny moment, by wprowadzić stały rytm dnia, i to nie tylko dla dziecka, ale dla całej rodziny. Ale pamiętaj: nie musicie funkcjonować idealnie jak w zegarku! To tylko rama, wskazówka.

☑ Ubrania na cały tydzień

Poranne ubieranie dziecka potrafi czasem wydłużać się w nieskończoność, dlatego planowanie zestawów ubrań z wyprzedzeniem to naprawdę niezły pomysł. Jak do tego podejść?

Co się przyda?

- W niedzielę wieczorem razem z dzieckiem przygotuj 5 zestawów na cały tydzień.
- W szafie przechowuj komplety na każdy dzień osobno, np. w różnych pudełkach lub na osobnych wieszaczach.
- Raz w miesiącu zrób przegląd szafy i wyjmij z niej to, co wymaga cerowania, jest już za małe lub zbyt zniszczone.
- Oprócz rzeczy kolorowych, wzorzystych i z nadrukami, zadbaj by w szafie dziecka były również rzeczy gładkie i proste – np. czarne legginsy, beżowa koszulka. To ułatwi Wam tworzenie ładnych stylizacji dla dziecka.



Psycholożka radzi:

Dzieci lubią mieć wybór, ale w ograniczonym zakresie. Zamiast pytać „Co chcesz dziś założyć?”, pokaż dwa zestawy i ono podejmie decyzję. W ten sposób uczysz dziecko podejmowania wyborów, ale go nie przytłoczysz. Takie szykowanie ubioru do szkoły, może też być wpisane w plan dnia i odbywać się wieczorem, dzięki czemu unikniesz dodatkowego stresu rano.

☑ Drugie śniadania i przekąski

Zorganizowane poranki to również kwestia jedzenia. Planowanie posiłków na cały tydzień pomoże Ci uniknąć porannego stresu i chaosu, ale też ograniczyć marnowanie żywności!

Jak się do tego zabrać?

- W każdą niedzielę przygotuj sobie listę 5 pomysłów na drugie śniadanie (dostosowaną do preferencji i potrzeb dziecka).
- Sprawdź, co masz w lodówce i co trzeba dokupić.
- Jeśli masz czas, przygotuj co się da z wyprzedzeniem (np. pastę jajeczną, placuszki, naleśniki).



Psycholożka radzi:

Poranki bywają trudne – i dla dziecka, i dla rodzica. To normalne, że zdarzy się spóźnienie, marudzenie czy zgubiona skarpetka. Ważne, aby pamiętać, że im mniej stresu rano, tym sprawniej będzie wam się wyszykować, a dziecko będzie je wspominać pozytywnie. Jeśli coś nie działa, następnym razem spróbuj zaplanować to inaczej, ale czasem też... odpuść. Z szerszej perspektywy spóźnienie na matkę jest mniej istotne niż wspomnienie trudnych, pełnych stresu poranków w domu.

A Ty? Pomyśl o sobie – koniecznie!

To rozdział o planowaniu, ale pamiętaj: nie jesteś menedżerem logistyki rodzinnej, tylko rodzicem.

Nie wszystko musi być ogarnięte perfekcyjnie, a jeśli coś pójdzie nie tak, świat się nie zawali. Plany i harmonogramy to tylko wskazówki, a nie bezwzględne reguły. Jeśli czujesz, że coś wymyka się Wam spod kontroli, spójrz na plan tygodnia, zobacz, co możesz uprościć.

Może prostsze drugie śniadania?
Może mniej zajęć dodatkowych?
Planowanie tygodnia ma być ulgą, nie obciążeniem. **Dopasuj je do potrzeb swoich i swojej rodziny.**

Psycholożka radzi:

Tak, jak w samolocie najpierw nakładasz maskę sobie, a dopiero potem dziecku, tak i w życiu – najpierw musisz zadbać o swoje zasoby, by mieć energię na troszczenie się o innych. Dbaj o sen, ruch, odżywcze jedzenie, picie wody, czas dla siebie, budowanie relacji. Jeśli czujesz, że któreś momenty dnia są wyjątkowo trudne, pomyśl, czy jest możliwość jakoś je uprościć. To może być np. zamówienie jedzenia lub podzielenie obowiązków domowych w inny sposób. Pamiętaj, że najważniejsza jest komunikacja w rodzinie. Zamiast doprowadzać do momentu, że czujesz przytłoczenie, spróbuj porozmawiać o tym z najbliższymi. To wiele ułatwia!



ORGANIZACJA PRZESTRZENI:

kącik do nauki i przechowywanie
przyborów

Twoje dziecko nie potrzebuje osobnego pokoju ani nawet wielkiego biurka, by mieć dobre warunki do nauki. Nawet jeśli nie dysponujecie ogromną ilością miejsca, możesz mu zorganizować przytulny i ułatwiający skupienie kącik do nauki.

**W Pepco znajdziesz ładne
i praktyczne akcesoria, które pomogą
Wam stworzyć przyjazny
i funkcjonalny kącik do nauki.**



JAK ZORGANIZOWAĆ BIURKO DZIECKA?



- **Ładne pojemniki** na długopisy i kredki
- **Organizery do szuflad** pozwolą uporządkować różne dziecięce szpargały
- **Półka lub organizer** na zeszyty, bloki i teczki
- **Lampka** z neutralnym światłem, idealna do czytania i rysowania
- **Wygodne krzesło** dopasowane do wzrostu dziecka
- **Tablica** korkowa lub magnetyczna
- **Kolorowe dodatki**, by dziecko wiedziało, że to jego kącik



– dlaczego kupowanie wszystkiego w jednym miejscu jest rozsądne?



Dlaczego kupowanie wszystkiego w jednym miejscu jest rozsądne?

Gdy wszystko – od zeszytów, przez plecak, po ubrania i dodatki – znajdziesz w jednym miejscu, łatwiej zaplanować budżet, trzymać się listy, porównać ceny i uniknąć zbędnych wydatków.

Jak to zrobić?

- Skorzystaj z naszej listy i sprawdź, co już macie w domu – nie wszystko trzeba kupować od nowa.
- Ustal, ile możesz wydać, a rzeczy podziel na kategorie: niezbędne i dodatkowe.
- Kupuj najpierw rzeczy z listy „niezbędne”, a dopiero później resztę.
- Zapisuj, co kupujesz i ile to kosztuje, to pomoże trzymać rękę na pulsie.



Pepco radzi:

W Pepco znajdziesz wszystko: modne i wygodne ubrania, plecak z ulubionym bohaterem, pachnące flamastry, praktyczny lunchbox, wytrzymały bidon i wiele innych rzeczy. Szeroki wybór ślicznych akcesoriów dostępnych od ręki i w dobrych cenach. Oszczędzaj pieniądze, czas i energię!



ILE KOSZTUJE POWRÓT DO SZKOŁY?

od 1-1,50 zł:

- zestaw ołówków
- zeszyt



od 10 zł:

- piórnik
- kalkulator
- lunchbox



od 2 zł:

- teczka na rysunki
- blok rysunkowy
- pojemnik niekapek
- temperówka

od 15 zł:

- plecak
- bidon



od 3 zł:

- farbki plakatowe
- paleta malarska
- zestaw długopisów
- korektor
- klej
- pojemnik na biurko



od 4 zł:

- zestaw pędzelków do malowania
- nożyczki ergonomiczne
- zestaw kreślarski
- worek na kapcie
- plastelina



☒ Checklista rzeczy do ogarnięcia przed wrześniem



O tym pamiętaj:

- ☐ **Sprawdź szkolną listę** potrzebnych podręczników i materiałów.
- ☐ **Sporządź listę zakupów** i zaplanuj wizytę w Pepco.
- ☐ **Porozmawiaj z dzieckiem**, na jakie zajęcia dodatkowe chciałoby chodzić.
- ☐ **Zapisz dziecko na badania lekarskie**, jeśli są konieczne (może to dobry moment na coroczne badania kontrolne?)
- ☐ **Oznacz imieniem dziecka** zeszyty, ubrania, piórniki, plecak, ubrania i worek na WF itp.
- ☐ **Porozmawiaj z dzieckiem o nowym roku szkolnym.** Sprawdź, jakie ma nastawienie: radosne, niechętne, a może pełne obaw? Porozmawiajcie o tym spokojnie i zapewnij je o swoim bezwarunkowym wsparciu.

Notatki:

Do kupienia:



Przybory szkolne

- ☐ **Zeszyty** dostosowane do wymogów dla danej klasy
- ☐ **Korektor** (jeśli dziecko z niego korzysta)
- ☐ **Piórnik z wyposażeniem:** miękkie ołówki, kredki, gumka, temperówka, linijka, flamastry, klej
- ☐ **Teczki lub segregatory** na prace/sprawdziany
- ☐ **Dodatkowe przybory plastyczne:** bloki rysunkowe i techniczne, papier kolorowy, ryza papieru, nożyczki, pastele, farby, pędzle, pojemnik na wodę (np. niekapek), plastelina
- ☐ **Plecak**
- ☐ **Worek na WF/kapcie**
- ☐ **Okładki** na zeszyty i/lub książki
- ☐ **Mały notesik** do ważnych zapisków
- ☐ **Przybory geometryczne (dla starszych dzieci):** ekierka, cyrkiel, kątomierz

Notatki:

Do kupienia:



Ubrania

- | | |
|--|---|
| ☐ Kolorowe bluzki (z długim i krótkim rękawem) | ☐ Buty do szkoły na zmianę |
| ☐ Spodnie, legginsy, dresy | ☐ Obuwie sportowe na WF |
| ☐ Bluzy z nadrukami, swetry | ☐ Strój na WF: t-shirt + spodenki lub legginsy |
| ☐ Spódniczki i sukienki (opcjonalnie) | ☐ Ubranie galowe: jasna bluzka/koszula + ciemne spodnie/spódnica |
| ☐ Bielizna: majtki, podkoszulki | ☐ Ubrania bazowe (gładkie, jednokolorowe) do tworzenia codziennych zestawów |
| ☐ Rajstopy, skarpetki | |

Notatki:

Do kupienia:



Dodatki i akcesoria

- | | |
|--|---|
| ☐ Śniadaniówka | ☐ Organizery do szuflad |
| ☐ Bidon lub butelka na wodę | ☐ Lampka z neutralnym światłem |
| ☐ Akcesoria do włosów: gumki, opaski, spinki | ☐ Wygodne krzesło do nauki |
| ☐ Ozdobne naklejki, breloczek do oznaczania rzeczy | ☐ Tablica korkowa lub magnetyczna na plan lekcji i notatki |
| ☐ Marker permanentny | ☐ Kolorowe dodatki do personalizacji kącika do nauki |
| ☐ Organizery lub pudełka na zestawy ubrań (np. na 5 dni tygodnia) | |
| ☐ Pojemniki na kredki i długopisy | |

Notatki:

☑ Konsultacja merytoryczna



Joanna Pecho,

Mgr psychologii, zajmująca się pracą z dziećmi, młodzieżą, młodymi dorosłymi oraz edukacją rodziców.

Współpracuje z fundacją zajmującą się wsparciem młodzieży z domów dziecka. Edukatorka - prowadzi szkolenia dla nauczycieli i rodziców w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

pepco®