



Znatiželjno i mirno

Paket za početak škole: osjećaji, rutine i učenje kroz igru

Osam stranica za ispis koje pomažu djetetu da zna što slijedi, primijeti što mu tijelo treba i napravi jedan podržan korak u novu školsku godinu.

OVAJ PAKET PRIPADA

MOJ ODRASLI POMAGAČ

Za odraslu osobu

Ovo nije test i ništa se ne boduje. Odaberite stranice koje pomažu, ispunite ih zajedno i preskočite sve što stvara pritisak. Dijete može pokazati, nacrtati, napisati ili vam reći što da upišete.

Vodiči za roditelje: stemlittleexplorers.com/hr/um

Spremnost raste u šest smjerova

Profil svakog djeteta je neujednačen. Primijetite snage i korisnu podršku; nemojte zbrajati kvačice ni uspoređivati djecu.

1

Tijelo i praktične vještine

Kretanje, spavanje, jelo, toalet, odjeća, pribor i senzorne potrebe

SNAGA KOJU VEĆ PRIMJEĆUJEM

JEDNA PODRŠKA KOJA POMAŽE

2

Jezik i komunikacija

Razumijevanje, izražavanje potreba, razgovor, priče i traženje pomoći

SNAGA KOJU VEĆ PRIMJEĆUJEM

JEDNA PODRŠKA KOJA POMAŽE

3

Razmišljanje i rana znanja

Uočavanje, brojanje, uspoređivanje, predviđanje, rješavanje i povezivanje ideja

SNAGA KOJU VEĆ PRIMJEĆUJEM

JEDNA PODRŠKA KOJA POMAŽE

4

Izvršne funkcije

Pamćenje, započinjanje, zaustavljanje, usmjeravanje pažnje, prebacivanje i ustrajanje

SNAGA KOJU VEĆ PRIMJEĆUJEM

JEDNA PODRŠKA KOJA POMAŽE

5

Emocionalna regulacija

Uočavanje osjećaja, prihvaćanje podrške, oporavak i novi pokušaj

SNAGA KOJU VEĆ PRIMJEĆUJEM

JEDNA PODRŠKA KOJA POMAŽE

6

Sudjelovanje s drugima

Uključivanje, čekanje reda, granice, popravljanje odnosa i odrasle osobe od povjerenja

SNAGA KOJU VEĆ PRIMJEĆUJEM

JEDNA PODRŠKA KOJA POMAŽE

Naš profil spremnosti

VJEŠTINA KOJU NAJVIŠE ŽELIMO PODRŽATI NA POČETKU JE

OSOBA, SLIKA, RUTINA ILI PRILAGODBA KOJA BI MOGLA POMOĆI JE

Učinimo nepoznato malo poznatijim

Upišite ono što zaista znate. Ako neki detalj još ne znate, sasvim je u redu napisati „pitat ćemo”.

Idem u

školu / vrtić / novi razred

Tamo putujem

pješice / autom / autobusom / drugačije

Ulazimo kroz

vrata, ulaz ili mjesto susreta

Dočekuje me

ime ili uloga odrasle osobe

Moje stvari idu

ormarić, razred ili neko drugo mjesto

Kad trebam pomoć, mogu

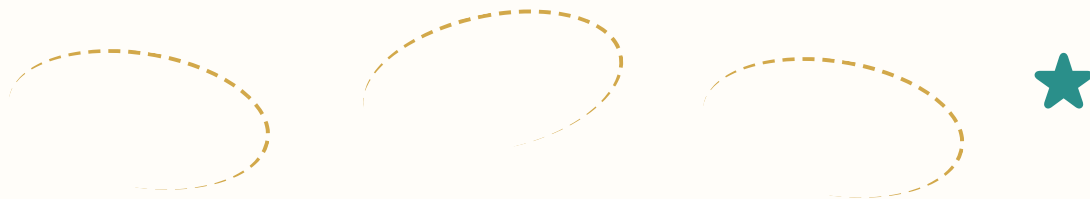
riječi, gesta, slika ili osoba

Moja odrasla osoba vraća se

nakon ručka / nakon zvona / drugi jasni znak

Nacrtaj put od pozdrava do prvoga sigurnog mjesta

START



Moj pouzdani pozdrav

NAŠ KRATKI RITUAL JE

ISKRENE RIJEČI KOJE ĆE MOJA ODRASLA OSOBA REĆI SU

NEŠTO ŠTO MOGU PONIJETI ILI ČEGA SE MOGU SJETITI

Moj jutarnji plan za polijetanje

Neka četiri do šest koraka budu vidljivi. Označi, oboji ili okreni jedan po jedan. Redoslijed se smije promijeniti; rutina pripada vašoj obitelji.



1

Toalet i odijevanje

Naše riječi: _____

nacrtaj sličicu



2

Jelo i piće

Naše riječi: _____

nacrtaj sličicu



3

Zubi i kosa

Naše riječi: _____

nacrtaj sličicu



4

Užina i boca vode

Naše riječi: _____

nacrtaj sličicu



5

Cipele i torba

Naše riječi: _____

nacrtaj sličicu



6

Pozdrav prije odlaska

Naše riječi: _____

nacrtaj sličicu

Večeras olakšajmo sutrašnji dan

☐ Odjeća je spremna

☐ Papiri su u torbi

☐ Užina je pripremljena

☐ Cipele su kraj vrata

Kad zapnem, najmanji prvi korak je

Korisne riječi odraslih: „Samo jedno: ____.” • „Prvo ____, onda ____.” • „Pomoć za početak ili društvo?”

Moja zona slijetanja nakon škole

Oporavak dolazi prije cijelog izvještaja. Pokušajte svaki dan zadržati isti približni redoslijed, a djetetu prepustite izbor vrste odmora.

1 Sletim Torba i cipele idu na svoje mjesto	2 Napunim se Voda i poznata užina	3 Odmorim se Odaberem što tijelo treba	4 Povežem se Ne moram odmah pričati o školi	5 Nastavim Zadaća ili obiteljske obaveze poslije
--	--	---	--	---

Danas moje tijelo bira

☐ KRETANJE trčanje · ljuljanje · ples · guranje	☐ TIŠINU skrovište · knjiga · slušalice
☐ POVEZIVANJE zagrljaj · razgovor · zajednička igra	☐ STVARANJE crtanje · gradnja · osjetilna igra

Moja druga ideja za odmor

Nakon škole najlakše mi je biti blizu kada

Težak ispušni ventil kod kuće može značiti da je dijete tijekom dana potrošilo mnogo energije na regulaciju. Istražite preopterećenje i moguće teškoće u školi.

Moja trominutna provjera

Pokaži, zaokruži, nacrtaj ili ispričaj. Objašnjenje nije obavezno. Ovu stranicu možete ponovno ispisati za drugi dan.

Datum: _____

1. Moje unutarnje vrijeme



sunčano



oblačno



kišno



olujno



pomiješano

2. Moje tijelo je

☐ mirno

☐ napeto

☐ nemirno

☐ teško

☐ vruće

☐ umorno

☐ nešto drugo

3. Jedan trenutak iz dana

☐ lagan

☐ težak

☐ smiješan

☐ iznenađujući

Nacrtaj, napiši ili nekome ispričaj

4. Sada trebam

☐ hranu

☐ vodu

☐ tišinu

☐ kretanje

☐ bliskost

☐ pomoć

☐ prostor

Želiš li da

☐ slušam

☐ pomognem smisliti plan

☐ ostanem blizu

☐ dam vremena

Od brige do maloga plana

Ne moramo dokazati da je briga u krivu. Možemo odvojiti ono što znamo od onoga što pretpostavljamo i pronaći jedan mali korak.

Moja briga kaže

Ono što znamo da je istina

Ono što još ne znamo

Dio na koji mogu utjecati

Osoba koja može pomoći

Moj najmanji hrabri korak

Dovoljno malen da ga mogu napraviti i dok sam zabrinut/a

Alat za smirivanje koji želim vježbati kad sam miran/na

☐ sporo disanje

☐ guranje zida

☐ pet stvari koje vidim

☐ crtanje

☐ riječi za pomoć

☐ predmet utjehe

Ako prvi plan ne uspije, naš sljedeći plan je

Pet dana znatiželje

Deset razigranih minuta je dovoljno. Stanite dok je još zabavno; ovo je poziv, a ne domaća zadaća.



1. dan · Uoči pravilo

Složi niz koji se ponavlja s bojama, oblicima ili predmetima.

stemlittleexplorers.com/hr/alati/slagalica-uzoraka



2. dan · Pomakni vrijeme

Namjesti tri važna trenutka na analognom satu.

stemlittleexplorers.com/hr/alati/uci-citati-sat



3. dan · Postavi jako pitanje

Igraj Pogodi broj i svaki put prepolovi mogućnosti.

stemlittleexplorers.com/hr/alati/pogodi-broj



4. dan · Pošalji tajnu

Šifriraj ohrabrujuću poruku za nekoga.

stemlittleexplorers.com/hr/alati/cezarova-sifra



5. dan · Miješaj boje

Istraži koje boje nastaju miješanjem drugih boja.

stemlittleexplorers.com/hr/alati/mijesanje-boja



Nešto što sam otkrio/la

Nešto što me sada zanima

Kompas za odrasle

REGULIRAJ

uspori · sigurnost · tijelo prvo

POVEŽI SE

primijeti · imenuj · ostani blizu

RAZMIŠLJAJ

jedan plan · jedan korak · osvrt poslije

Potražite podršku škole i zdravstvenog stručnjaka kada je teškoća snažna, pogoršava se ili traje te ometa spavanje, jelo, zdravlje, prijateljstva, obiteljski život ili pohađanje škole.