



Σας καλωσορίζουμε
στον μαγικό κόσμο του
26^ο Νηπιαγωγείου
Δράμας



Πηγαίνω στο Νηπιαγωγείο...

Το Νηπιαγωγείο είναι μία ξεχωριστή εμπειρία για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, καθώς σηματοδοτεί μία μοναδική περίοδο ξεγνοιασιάς, δημιουργικού παιχνιδιού, καλλιέργειας πολλαπλών δεξιοτήτων, κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης.



Ακολουθούν μερικές ιδέες-προτάσεις, που πιστεύουμε ότι θα βοηθήσουν γονείς και παιδιά να απολαύσουν ακόμα περισσότερο τη μοναδική εμπειρία του Νηπιαγωγείου.

Το πρωινό ξύπνημα

Το πρωινό ξύπνημα είναι καλό να γίνεται μέσα σε **κλίμα ευχάριστο**, χωρίς εντάσεις και συγκρούσεις. Πώς θα το καταφέρουμε αυτό; Ορίζοντας και τηρώντας ένα **σταθερό ωράριο ύπνου** για το παιδί. Το παιδί της προσχολικής ηλικίας έχει ανάγκη από τουλάχιστον 10-11 ώρες ύπνου την ημέρα. Ένα παιδί που έχει ευχαριστηθεί τον ύπνο του, ξεκινάει την ημέρα του με κέφι και η καλή του διάθεση το συνοδεύει σε όλη τη διάρκεια της σχολικής του ημέρας.

Επίσης, είναι σημαντικό να έχει το παιδί αρκετό χρόνο, για να ντυθεί και να φάει το πρωινό του χωρίς να βιάζεται: για τον λόγο αυτό, είναι προτιμότερο να ξυπνήσει δέκα λεπτά νωρίτερα παρά να ξεκινήσει την ημέρα του με άγχος. Ο καλύτερος τρόπος για να ξυπνήσει και να συνεργαστεί ένα παιδί προσχολικής ηλικίας είναι τα τραγουδάκια και η απαλή φωνή της μαμάς και του μπαμπά.



Τι να φοράει στο σχολείο;

Είναι προτιμότερο να διαλέξετε ρούχα **απλά** και **άνετα**. Γενικά, τα **φερμουάρ** σε σχέση με τα κουμπιά είναι πολύ πιο εύχρηστα για τα παιδικά χέρια, ενώ οι ζώνες (σε φούστες ή παντελόνια) πολύ συχνά δημιουργούν δυσκολία, ιδιαίτερα όταν το παιδί επείγεται να πάει στην τουαλέτα. Επίσης, τα καλσόν σχίζονται ή φθείρονται πολύ εύκολα, ενώ δυσκολία δημιουργούν επίσης τα παπούτσια με κορδόνια, καθώς πολύ συχνά λύνονται και θέτουν σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα των νηπίων. Για τον λόγο αυτό, προτιμήστε **παπούτσια με βέλκρο [χριτς-χρατς]**. Καλό θα ήταν να διαλέγετε μαζί με το παιδί τα ρούχα που θα φορέσει την επόμενη μέρα στο σχολείο, εξηγώντας παράλληλα ποια ρούχα είναι περισσότερο κατάλληλα για το σχολείο και γιατί.



Το δεκατιανό

Συζητήστε με το παιδί σας τι ακριβώς θα παίρνει μαζί του για την ώρα του δεκατιανού. Στο Νηπιαγωγείο δεν τρώμε κρουασάν σε συσκευασία, χυμούς, σοκολάτες, γαριδάκια, κακάο, γιαουρτάκια με μπιλίτσες. Με το δεκατιανό τους ιδανικά θα τρώνε και το φρούτο τους το οποίο θα είναι καλά πλυμένο και τεμαχισμένο σε ταπεράκι που κλείνει καλά - θα το τρώνε με πιρουνάκι.

Ιδανικά το δεκατιανό είναι «στεγνό», φυλάσσεται μέσα σε απλό τάπερ που κλείνει με καπάκι και μπορεί να περιλαμβάνει ενδεικτικά:

- Σπιτικό σάντουιτς - τوست
- Κουλούρι ή κριτσίνια με τυράκι
- Τυρί και ψωμί
- Σπιτικό κέικ
- Γιαούρτι
- Βραστό αβγό ή αβγόφετα
- Φέτα με μέλι ή μαρμελάδα ή ταχίни ή ταχίни με κακάο
- Ο,τιδήποτε σπιτικό από τη μαμά ή από τη γιαγιά όπως κρέπες, πίτες, πίτσα, τυρόπιτες, κουλουράκια, κέικ, ρυζόγαλο, κρέμα
- Σταφιδόψωμο, ελιόψωμο, τυρόψωμο, τσουρέκι



ΤΟ ΤΑΠΕΡ ΤΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΦΡΟΥΤΟ, ΤΟ ΠΗΡΟΥΝΑΚΙ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΓΟΥΡΙΝΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΤΣΑΝΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ

Το Ολοήμερο έχει δικό του τσαντάκι με σκοπό την καλύτερη αυτοεξυπηρέτηση του παιδιού, δηλαδή να τακτοποιεί μόνο του τα πράγματά του χωρίς τη βοήθεια της Νηπιαγωγού. Το τσαντάκι του Ολοήμερου το τοποθετεί το παιδί στο ψυγείο το πρωί και θα περιλαμβάνει:

- Το σκεύος με το μεσημεριανό γεύμα, (κουτάλι ή πιρούνι και ψωμί)
- Το ταπεράκι με τη σαλάτα, τυράκι
- Πετσετούλα γεύματος



Για την χαλάρωση

- 1 Σεντόνι βρεφικό και 1 βρεφικό μαξιλάρι
- 1 μικρή κουβέρτα φλις
- Μία αλλαξιά ρούχα (με εσώρουχα και κάλτσες τα οποία μένουν στο Νηπιαγωγείο).
- 1 ζευγάρι παντοφλάκια

Γράψτε το όνομα του παιδιού με ανεξίτηλο μαρκαδόρο παντού(ταπεράκια, καπάκια, ρούχα, σεντονάκια παντοφλάκια, κασετίνες, ποδιές, ποτηράκι)

ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ

Το νηπιαγωγείο μας εφαρμόζει το πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας για την Αγωγή Υγείας και το ΕΥ ζην η οποία πρέπει να ξεκινάει από πολύ μικρή ηλικία. Γι' αυτό στη διατροφή τους στο σχολείο προτείνεται:

Δευτέρα	Λαχανικά (φασολάκια, πατάτες γιαχνί, πατάτες φούρνου, αρακάς με πατάτες και καρότα, χορτόσουπα, λαχανόρυζο, σπανακόρυζο κλπ)
Τρίτη	Κοτόπουλο ή κιμάς μαγειρεμένα με όποιον τρόπο θέλετε: πχ κοτόσουπα ή κοτόπουλο με πατάτες ή κεφτεδάκια
Τετάρτη	Όσπρια: φακές – φασόλια - ρεβύθια
Πέμπτη	Ψάρι καλά καθαρισμένο από τα αγκάθια και τεμαχισμένο ή κροκέτες ψαριού fishsticks
Παρασκευή	Ζυμαρικά-μακαρόνια-κριθαραάκι-τραχανάς

ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ

Έχοντας επιλέξει την εγγραφή του παιδιού σας στο ολοήμερο τμήμα, έχετε κάνει μια πολύ καλή επιλογή. Το ολοήμερο σχολείο έχει ένα πολύ καλά οργανωμένο πρόγραμμα και προσφέρει στο μαθητή επιπλέον ευκαιρίες για μάθηση και αλληλεπίδραση ώστε να αναπτυχθεί ολόπλευρα μέσα σε ένα ασφαλές παιδαγωγικό περιβάλλον. Το ολοήμερο Νηπιαγωγείο είναι ένα σχολείο που τα παιδιά δεν ρωτούν ποτέ: «**πότε θα σχολάσουμε;**» κι αυτό γιατί ο χρόνος κυλά ευχάριστα και δημιουργικά.



Οι ιώσεις...

Οι ιώσεις είναι συνήθως μια **αναπόφευκτη** δυσάρεστη πραγματικότητα για την πλειοψηφία των νηπίων (ιδιαίτερα για εκείνα που δεν έχουν φοιτήσει προηγουμένως σε άλλο προσχολικό πλαίσιο).

Θυμηθείτε ότι είναι καλύτερο να παραμείνει στο σπίτι το παιδί που έχει εμφανίσει μία ίωση (έστω και ελαφριάς μορφής, χωρίς έντονα συμπτώματα ή πυρετό), καθώς συνήθως με την ένταση της σχολικής ημέρας η κατάστασή του επιδεινώνεται και η ανάρρωσή του καθυστερεί.

Επίσης, ένα παιδί που έρχεται άρρωστο στο Νηπιαγωγείο είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα μεταφέρει την ίωση σε κάποιο ή σε κάποια από τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας.



Μικρές και ανεπιθύμητες... ψείρες

Οι ψείρες μπορεί να εμφανιστούν και στο Νηπιαγωγείο, όταν το μεγαλύτερο παιδί το φέρει στην οικογένεια από το Δημοτικό. Ακμάζουν κατά τη διάρκεια επιστροφής των παιδιών στο σχολείο τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο. Είναι καλό να γνωρίζουμε ότι οι ψείρες πηγαίνουν και σε καθαρά και σε βρώμικα μαλλιά, μετακινούνται από παιδί σε παιδί, ιδιαίτερα όταν μοιράζονται προσωπικά αντικείμενα (όπως χτενάκια, τσιμπιδάκια, κοκαλάκια ή καπέλα), γεγονός που σε κάθε περίπτωση καλό είναι να αποφεύγεται.

Το Νηπιαγωγείο θα ενημερώσει άμεσα τις οικογένειες των παιδιών, στην περίπτωση που παρουσιαστεί κρούσμα που πέσει στην αντίληψη των Νηπιαγωγών. Θυμηθείτε, ωστόσο, ότι είναι σημαντικό να μιλήσετε με τις εκπαιδευτικούς, αν διαπιστώσετε στο σπίτι σχετικό κρούσμα.



Οι επίμονες ερωτήσεις...

Όταν το παιδί γυρίζει από το σχολείο, είναι προτιμότερο να μην το «βομβαρδίζετε» με ερωτήσεις. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται συνήθως **χρόνο**, προκειμένου να εξοικειωθούν με το καινούριο περιβάλλον του Νηπιαγωγείου. Ορίστε μία ώρα μέσα στην ημέρα, κατά την οποία θα συζητάτε μαζί του σχετικά με τις χαρές και τις ανησυχίες του, τους φίλους ή φίλες του στο σχολείο και μην ξεχνάτε να το **επιβραβεύετε συχνά** για κάθε μικρή αλλά σημαντική του κατάκτηση.

Αφήστε το να σας πει από μόνο του πώς πέρασε την ημέρα του και δείξτε κατανόηση στην ενδεχόμενη στιγμιαία κακή του διάθεση ή στον εκνευρισμό του. Αν πάλι η έντασή του φαίνεται να παρατείνεται, μη διστάσετε να απευθυνθείτε στις εκπαιδευτικούς του τμήματος.



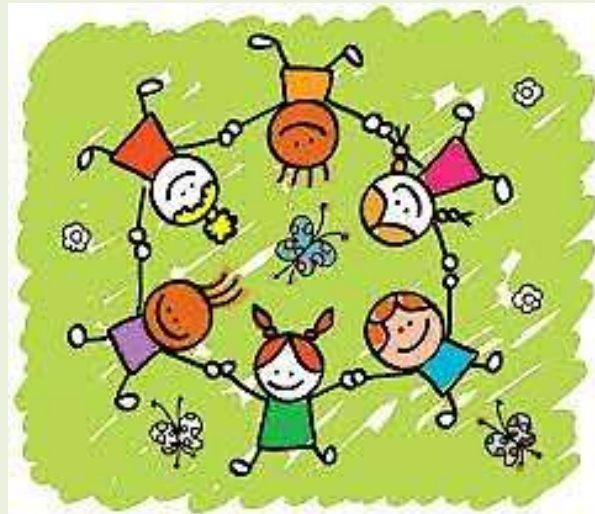
ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ...

Η συνεργασία σχολείου - οικογένειας έχει εξέχουσα σημασία και θα πρέπει πρωτίστως να στοχεύει στη γόνιμη **ένταξη** του παιδιού στο πλαίσιο του Νηπιαγωγείου και την αρμονική **κοινωνική** και **συναισθηματική** του **ανάπτυξη**.

Είναι σημαντικό να αισθάνεστε το σχολείο του παιδιού σας ως έναν χώρο, όπου μπορούν να ακουστούν οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί σας, ως έναν χώρο όπου γονείς και εκπαιδευτικοί «εργάζονται» παράλληλα προς την επίτευξη ενός κεντρικού κοινού στόχου: **την ευτυχία και την ευημερία των παιδιών.**



Καλή και δημιουργική σχολική χρονιά !!



Ένα παιδί μπορεί να διδάξει σε έναν ενήλικο τρία πράγματα:
να είναι ευτυχισμένος χωρίς ιδιαίτερο λόγο,
να είναι πάντα απασχολημένος με κάτι
και να ξέρει να απαιτεί με όλη του τη δύναμη αυτό που θέλει.
Paulo Coelho