

An illustration of two children, a boy on the left and a girl on the right, both wearing light green shirts and blue shorts. They are smiling and holding up a large globe of the Earth. Below the globe is a pink heart with radiating lines, symbolizing love and care for the planet. The background is white with a small green patch at the bottom representing grass.

**Είμαι έτοιμος/-η για το  
Δημοτικό!!!**



# Ξεκινώντας μια περιπέτεια!

Το ξεκίνημα στο νηπιαγωγείο αφορά τόσο τα παιδιά όσο και τους γονείς.

Τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν ν' αναπτύσσουν σχέσεις φιλίας και εμπιστοσύνης ενώ παράλληλα ανεξαρτητοποιούνται.

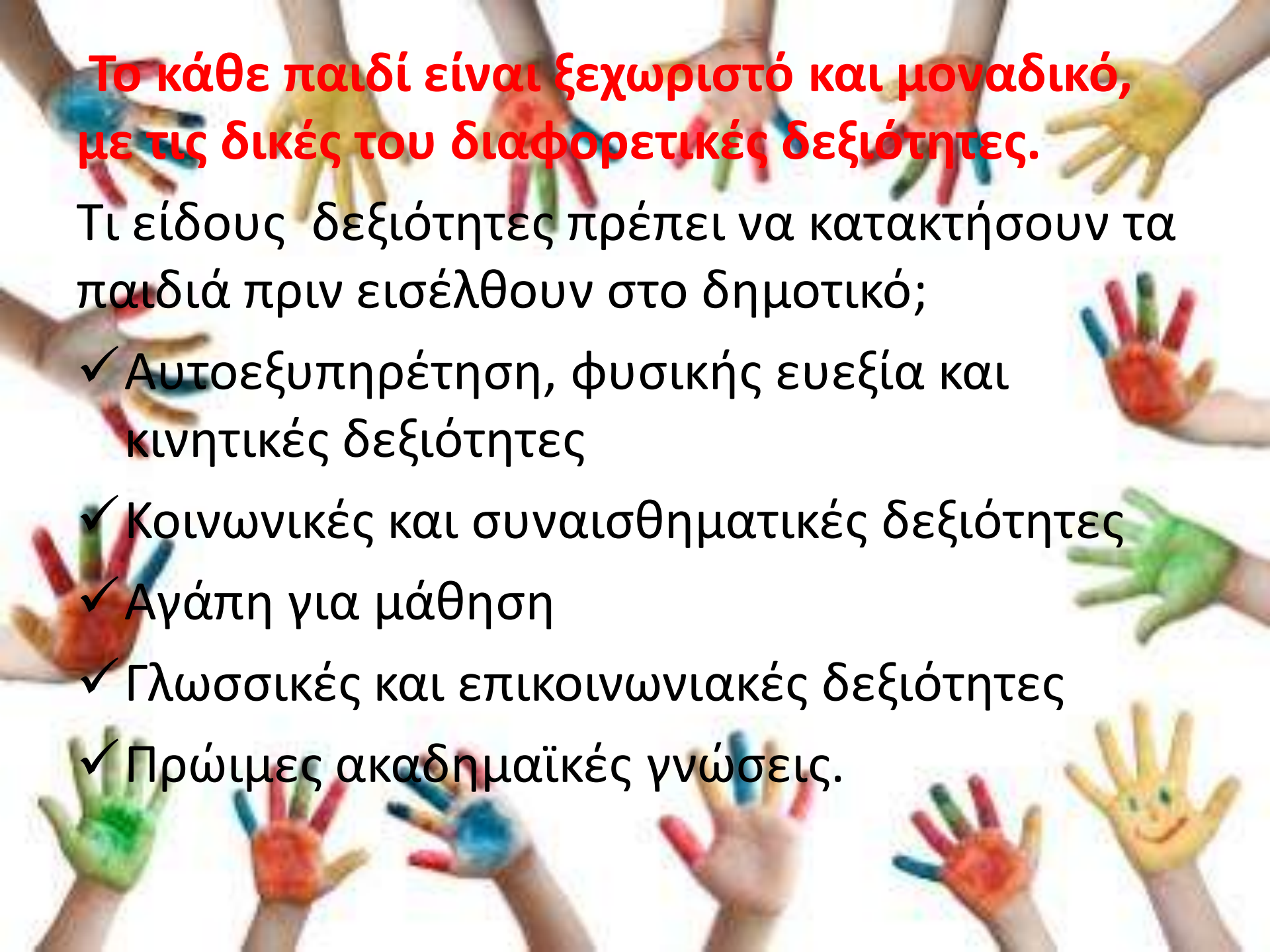
Βέβαια, αυτό το ξεκίνημα δημιουργεί άγχος και ανησυχία σε γονείς και παιδιά.

Π.χ. τα παιδιά ανησυχούν για το ποιος θα είναι ο δάσκαλός τους ή αν θα κάνουν φίλους, ενώ οι γονείς ανησυχούν για την ασφάλεια του παιδιού τους και το αν και κατά πόσο θ' ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του σχολείου.



# Ένα επιτυχημένο ξεκίνημα!

Η συμμετοχή του νηπιαγωγείου και του δημοτικού μας στο Πρόγραμμα **ΝΗΔΗ** θα βοηθήσει όλους να εξασφαλίσουμε την επιτυχία των παιδιών στο δημοτικό σχολείο!



**Το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και μοναδικό,  
με τις δικές του διαφορετικές δεξιότητες.**

Τι είδους δεξιότητες πρέπει να κατακτήσουν τα  
παιδιά πριν εισέλθουν στο δημοτικό;

- ✓ Αυτοεξυπηρέτηση, φυσικής ευεξία και  
κινητικές δεξιότητες
- ✓ Κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες
- ✓ Αγάπη για μάθηση
- ✓ Γλωσσικές και επικοινωνιακές δεξιότητες
- ✓ Πρώιμες ακαδημαϊκές γνώσεις.



# Οι γονείς πρέπει να είναι έτοιμοι:

- ✓ Να ακολουθήσουν το νέο τους ρόλο και τις ευθύνες τους.
- ✓ Να στηρίξουν το παιδί τους, το δάσκαλο, τη τάξη και το σχολείο γενικότερα.
- ✓ Να εκφράζουν μια θετική και ενθουσιώδη στάση για τη φοίτηση του παιδιού τους στο δημοτικό σχολείο.

# Κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη

Το παιδί μου είναι έτοιμο όταν:

- ❖ Μιλάει στους ενήλικες και ζητά βοήθεια
- ❖ Περιμένει τη σειρά του, μοιράζεται και βοηθά τους άλλους
- ❖ Δοκιμάζει νέες δραστηριότητες και κάνει ερωτήσεις
- ❖ Μένει συγκεντρωμένο σε κάποια δραστηριότητα για 10-15 λεπτά κάθε φορά
- ❖ Ακολουθεί μία ή δύο οδηγίες μαζί
- ❖ Δουλεύει και παίζει είτε μόνο του είτε σε μια ομάδα
- ❖ Χρησιμοποιεί παιχνίδια φαντασίας
- ❖ Έχει στρατηγικές αντιμετώπισης όταν είναι απογοητευμένο, θυμωμένο ή στενοχωρημένο

# Οδηγίες προς τους γονείς

- Να είστε θετικό παράδειγμα προς μίμηση για το παιδί σας
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας σε κάλές πράξεις
- Μάθετε στο παιδί σας ότι είναι θεμιτά όλα τα συναισθήματα αλλά όχι και όλες οι πράξεις
- Ωθήστε το παιδί σας να μοιράζεται τα συναισθήματά του και να φαντάζεται τι αισθάνονται οι άλλοι
- Θέστε όρια
- Παραχωρήστε χρόνο στο παιδί σας για να παίζει με τους φίλους του
- Φτιάξτε ρουτίνες και να είστε προβλέψιμοι
- Βοηθήστε το παιδί σας να μαθαίνει από τα λάθη του
- Βοηθήστε το παιδί σας να βρει τρόπους να ηρεμεί όταν είναι απογοητευμένο

# Αυτοεξυπηρέτηση, Σωματική ευεξία και Κινητικές δεξιότητες

Το παιδί μου είναι έτοιμο όταν:

- ❖ Είναι υγιές με σωστά οργανωμένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- ❖ Έχει καλή στοματική υγεία και έχει επισκεφθεί τον οδοντίατρο.
- ❖ Κοιμάται 10-12 ώρες κάθε βράδυ.
- ❖ Μπορεί να χρησιμοποιεί μολύβια, μαρκαδόρους και πινέλα.
- ❖ Μπορεί να πατάει κουμπιά, να χρησιμοποιεί το φερμουάρ, να δένει γραβάτα και κορδόνια (παπουτσιών), να κλωτσάει μπάλες, να κάνει κουτσό και ν' ανεβαίνει σκαλιά.
- ❖ Μπορεί να χρησιμοποιεί την τουαλέτα, να τρώει μόνο του, να πλένει τα χέρια του και να φυσάει τη μύτη του.



# Οδηγίες για τους γονείς

- Να παρέχετε υγιή γεύματα και σνακ στο παιδί σας.
- Σιγουρευτείτε ότι το παιδί σας αφιερώνει 30' με 60' σωματικής δραστηριότητας καθημερινά.
- Προτρέψτε το παιδί σας να πηγαίνει νωρίς για ύπνο.
- Οργανώστε περιπάτους με το παιδί σας. όπου θα εντάσσετε διάφορες κινητικές δραστηριότητες.
- Χρησιμοποιήστε οικειακά αντικείμενα για ποικίλες δραστηριότητες.
- Κλείστε την τηλεόραση και μιλήστε με το παιδί σας.
- Επιστεφθείτε τον παιδίατρο και τον οδοντίατρο του παιδιού σας τουλάχιστον μια φορά τον χρόνο.

# Γλωσσική ανάπτυξη

Το παιδί μου είναι έτοιμο όταν:

- ❖ Ακούει και κατανοεί τη σημασία των λέξεων, των ιστοριών και των τραγουδιών.
- ❖ Χρησιμοποιεί λέξεις για να μιλήσει για απόψεις, επιθυμίες και ανάγκες του.
- ❖ Μιλάει αρκετά ξεκάθαρα για να το καταλαβαίνουν οι άλλοι άνθρωποι.
- ❖ Χρησιμοποιεί ολοκληρωμένες προτάσεις και συνδέει ιδέες μαζί για να φτιάχνει μεγαλύτερες προτάσεις.
- ❖ Μπορεί να λέει ή να τραγουδάει ποιηματάκια και γνωστά τραγούδια

# Οδηγίες για τους γονείς

- Να μιλάτε στο παιδί σας όσο πιο συχνά γίνεται.
- Κάντε το διάβασμα μέρος της καθημερινής ρουτίνας.
- Πάρτε μια κάρτα βιβλιοθήκης (αν υπάρχει) και να την επισκέπτεσθε εβδομαδιαίως .
- Κάντε ερωτήσεις στα παιδιά σας τέτοιες που θα τα προωθούν να περιγράψουν πράγματα, γεγονότα ή αισθήματα.
- Παίξτε παιχνίδια στα οποία λέτε ιστορίες με το παιδί σας και ενθαρρύνετέ το να σας αφηγηθεί παρόμοιες.
- Παίξτε παιχνίδια ακρόασης.
- Να είστε ένα γλωσσικό πρότυπο για το παιδί σας.
- Να ακούτε προσεκτικά το παιδί σας όταν μιλάει.
- Προσπαθήστε να μιλάτε καθαρά στο παιδί σας ώστε το παιδί σας να μπορεί να ξεκαθαρίζει το πώς ακούγεται η κάθε σας λέξη.

# Πρώιμες ακαδημαϊκές γνώσεις (Α,Β,Γ... 1,2,3)

Το παιδί είναι έτοιμο όταν:

- ❖ Ξέρει τα γράμματα του αλφάβητου και μπορεί να γράφει τ' όνομά του.
- ❖ Αριθμεί 10 αντικείμενα σωστά.
- ❖ Ξέρει ομοιοκαταληκτικές λέξεις.
- ❖ Ξέρει πώς να χρησιμοποιεί ένα βιβλίο.
- ❖ Ξέρει τα χρώματα και τα σχήματα.

# Οδηγίες για τους γονείς

- Ψάξτε τρόπους ώστε το παιδί σας να μαθαίνει μέσα από το παιχνίδι.
- Παίξτε παιχνίδια μνήμης που βοηθούν τα παιδιά να εξασκούνται στην αποθήκευση και οργάνωση πληροφοριών.
- Ψάξτε για σχήματα γύρω σας και καλέστε το παιδί σας να τα βρει καθοδηγώντας τα.
- Τραγουδήστε και παίξτε παιχνίδια με ομοιοκαταληκτικές λέξεις.
- Δώστε στο παιδί σας μολύβια, μαρκαδόρους και χαρτί, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιούν εύκολα.

# Οδηγίες για τους γονείς

- Επισημάνετε γράμματα και αριθμούς πάνω σε καθημερινά αντικείμενα.
- Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει πώς να ταξινομεί, να ταιριάζει και να συγκρίνει.
- Διδάξτε στο παιδί σας πώς να αριθμεί.
- Ενθαρρύνετε αρκετά το παιδί σας.



# Χτίζοντας γέφυρες για τους μαθητές από διαφορετικά γλωσσικά πολιτισμικά περιβάλλοντα


Η ικανότητα του παιδιού να μιλάει παραπάνω από μία γλώσσα, θα το βοηθήσει στη ζωή του: π.χ. Η εκμάθηση της αλβανικής γλώσσας, ενθαρρύνει το παιδί ώστε να αναπτύξει τη μητρική του γλώσσα.



# Οδηγίες για τους γονείς

- Να μιλάτε στο παιδί σας μόνο τη μητρική σας γλώσσα.
- Μάθετε με τι πρόκειται να ασχοληθεί το παιδί σας μέσα στην τάξη του.
- Μην εκπλαγείτε αν το παιδί σας ανακατεύει και ταιριάζει λέξεις κι από τις δυο γλώσσες.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να νιώσει περήφανο για την μητρική σας γλώσσα και τον πολιτισμό σας.





# Οικοδόμηση συνεργασίας Οικογένειας-Σχολείου

Η εκπαίδευση είναι μια συνεργασία μεταξύ των γονέων, των δασκάλων και του παιδιού.

# Οδηγίες για τους γονείς

- Κάντε ερωτήσεις στο παιδί σας για πώς πέρασε τη μέρα του, οι οποίες θα ενθαρρύνουν το παιδί σας σε απαντήσεις μεγαλύτερες από ένα “ναι” ή ένα “όχι”.
- Συνεχίστε να διαβάζετε φωναχτά με το παιδί σας.
- Ορίστε οικογενειακές στιγμές για να υποστηρίξετε τις εργασίες του παιδιού σας για το σπίτι.
- Διαβάζετε τις σημειώσεις των δασκάλων, συμπληρώστε όλα τα έγγραφα που απαιτεί από εσάς το σχολείο.
- Επιβάλλετε τους κανόνες της τάξης και του σχολείου.
- Παρέχετε υγιεινά τρόφιμα στο παιδί σας, να το στέλνετε νωρίς για ύπνο και να του προσφέρετε άφθονη ώρα για παιχνίδι.

# Οδηγίες για τους γονείς στο σχολείο

- Επισκεφτείτε συχνά τη δασκάλα του παιδιού σας στο σχολείο.
- Αν το παιδί σας έχει κάποιες ειδικές ανάγκες (μαθησιακές-κινητικές δυσκολίες) ή χρειάζεται εξατομικευμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης, σιγουρευτείτε ότι το σχολείο και η δασκάλα γνωρίζουν γι' αυτά και είναι προετοιμασμένοι να το βοηθήσουν για να επιτύχει.
- Μιλήστε στη δασκάλα του παιδιού σας για τους τρόπους που μπορείτε να μοιραστείτε τον πολιτισμό σας με το σχολείο.
- Γνωρίστε τους συμμαθητές του παιδιού σας και τους γονείς τους.
- Παρακολουθήστε/παρεβρεθείτε στις συναντήσεις γονέων και δασκάλων.
- Βοηθήστε στο να γίνει το σχολείο περισσότερο φιλόξενο για όλα τα παιδιά.

# Βρείτε ένα γλωσσικό φίλο στο παιδί σας

- Προσπαθήστε να βρείτε ένα “φίλο” στο παιδί σας που μιλάει και τη μητρική σας γλώσσα και την ελληνική.
- Αν το παιδί σας είναι καλός χρήστης της ελληνικής γλώσσας, ενθαρρύνετέ το να γίνει ένας “γλωσσικός φίλος” για ένα παιδί που τώρα μαθαίνει τα ελληνικά.

# Προετοιμασία για το δημοτικό

## Συμβουλές προς τους γονείς

- ✓ Κάντε μια λίστα πραγμάτων που το παιδί σας χρειάζεται να βελτιώσει
- ✓ Μιλήστε στο γιατρό του παιδιού σας και παρατηρήστε κάποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές:
  - συχνές εκρήξεις θυμού
  - δυσκολίες σε φυσιολογικές αλλαγές στη ρουτίνα ή στη μετακίνηση από την ώρα του παιχνιδιού στην ώρα της ησυχίας
  - υπερβολικά επιθετική συμπεριφορά προς τα άλλα παιδιά
  - αποστασιοποίηση
  - ακούραστη συμπεριφορά σε σχέση με τα άλλα παιδιά και εύκολη απόσπαση

# Προετοιμασία για το νηπιαγωγείο

## Συμβουλές προς τους γονείς

- δυσκολία στο να κρατήσει μια κυρομπογιά (παστέλ), ή ένα μολύβι, ή να αντιγράψει βασικά σχήματα
- δυσκολία στο να ακούσει ή να κατανοήσει τι λένε οι άλλοι
- δυσκολία στο να θυμάται ακολουθίες/αλληλουχίες όπως αριθμούς, το αλφάβητο ή τις μέρες της εβδομάδας
- πολύ φτωχό λεξιλόγιο
- δυσκολία στην απομνημόνευση και προφορά νέων λέξεων

# Αντίστροφη μέτρηση για το ημερολόγιο του δημοτικού

- Ιανουάριος → Ενημερωθείτε σχετικά με την εγγραφή στο δημοτικό και γράψτε το παιδί σας
- Φεβρουάριος → Κάντε το διάβασμα ενός βιβλίου προτεραιότητα.
- Μάρτιος → Εμβολιάστε το παιδί σας.
- Απρίλιος → Εξασκήστε το παιδί σας σε βασικές δεξιότητες.
- Μάιος → Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να πάρει αποφάσεις και να κάνει έξυπνες επιλογές.

# Αντίστροφη μέτρηση για το ημερολόγιο του δημοτικού

Ιούνιος → Μιλήστε στο παιδί σας σχετικά με το πώς θα είναι μια συνηθισμένη μέρα στο σχολείο.

Ιούλιος → Σχεδιάστε και εφαρμόστε ένα πρόγραμμα στο σπίτι, το οποίο θα περιλαμβάνει ύπνο από νωρίς και υγιεινά γεύματα.

Αύγουστος → Επισκεφθείτε το σχολείο και γνωρίστε τον δάσκαλο/δασκάλα. Αγοράστε μαζί τα σχολικά είδη.

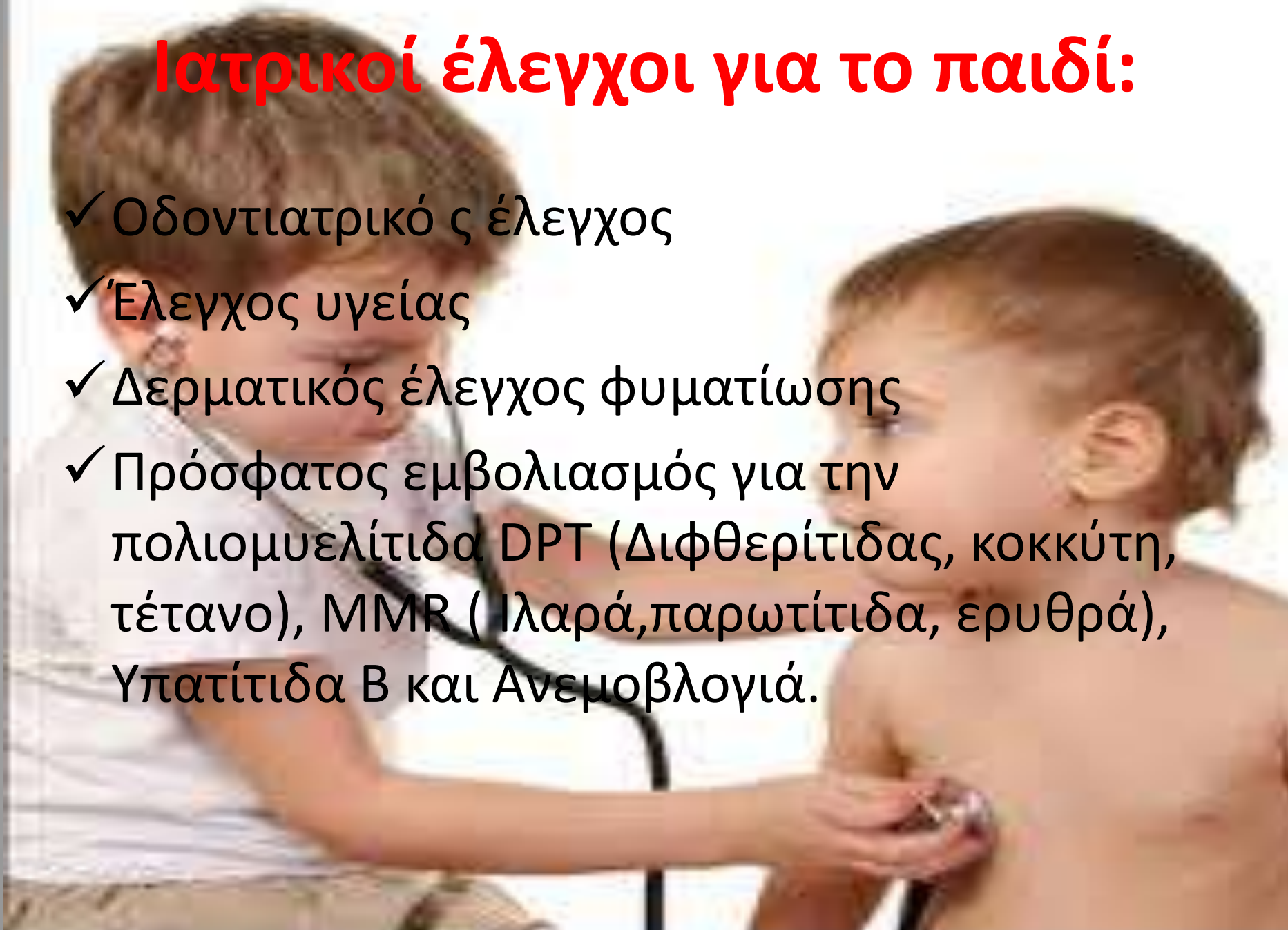


# Για την ασφάλειά του, το παιδί σας πρέπει να θυμάται:

- ✓ Ονοματεπώνυμο
- ✓ Ονοματεπώνυμα των γονέων και του δασκάλου του
- ✓ Νούμερο τηλεφώνου και διεύθυνση κατοικίας
- ✓ Ποιος θα το παίρνει μετά το σχολείο
- ✓ Αν έχει αλλεργία σε κάποιο φαγητό και τι διατροφικές οδηγίες συνιστώνται
- ✓ Να φεύγει και να βρίσκει κάποιον ενήλικο που γνωρίζει στην περίπτωση που το πλησιάζουν ξένοι
- ✓ Πώς να βρίσκει την τάξη, την τουαλέτα και το γραφείο του σχολείου.

# Ιατρικοί έλεγχοι για το παιδί:

- ✓ Οδοντιατρικός έλεγχος
- ✓ Έλεγχος υγείας
- ✓ Δερματικός έλεγχος φυματίωσης
- ✓ Πρόσφατος εμβολιασμός για την πολιομυελίτιδα DPT (Διφθερίτιδας, κοκκύτη, τέτανο), MMR (Ιλαρά, παρωτίτιδα, ερυθρά), Υπατίτιδα Β και Ανεμοβλογιά.



**Είσαι έτοιμος/η για το  
δημοτικό!!!**



