

Witamy w...

Droga Twojego dziecka do szkoły

Przewodnik po przygotowaniu
dziecka do żłobka i szkoły



**Małe kroki ku lepszej
przyszłości**



...zapewniając dzieciom Dobry start

We współpracy z



**Nottinghamshire
County Council**

NHS
Nottinghamshire Healthcare
NHS Foundation Trust

**BEST
START
IN LIFE**

Niniejsza broszura Droga do szkoły należy do:



Aby uzyskać więcej informacji na temat tego przewodnika, zapoznaj się z [ofertą Nottinghamshire – Dobry start](#) – przewodnik po lokalnym wsparciu i usługach, który towarzyszy Tobie od wczesnej ciąży, aż do ukończenia przez dziecko pięciu lat.

Niniejszy przewodnik został opracowany przy pomocy i w oparciu o opinie rodziców.



[Oferta
Nottinghamshire –
Dobry start](#)



Możesz pomóc swojemu dziecku poprzez:



- Wspólną zabawę – rozmowy, gry i dzielenie się codziennymi doświadczeniami
- Wspieranie rozwoju językowego poprzez śpiewanie piosenek i rymowanek
- Wspólne czytanie książek i rozmowy twarzą w twarz
- Rozpoznawanie i omawianie uczuć i emocji dziecka
- Zapewnienie wystarczającej ilości czasu na sen, relaks, odpoczynek i zabawę
- Stwarzanie okazji do kontaktów społecznych z innymi dorosłymi oraz z dziećmi spoza najbliższej rodziny
- Wspierając jego umiejętności samodzielności, aby nauczyło się robić rzeczy samodzielnie
- Zachęcając je do aktywności i dokonywania zdrowych wyborów
- Pamiętaj, że dzieci rozwijają się we własnym tempie i na swój własny sposób

Niniejsza broszura ma na celu poprowadzenie Ciebie i Twojego dziecka przez ekscytującą podróż, która przygotowuje je do wczesnej edukacji// wychowania przedszkolnego. Znajdziesz w niej cenne wskazówki i listy kontrolne, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w tej podróży.

Placówki wychowania przedszkolnego to wspaniałe miejsca, w których dzieci mogą się uczyć, rozwijać nowych umiejętności, nawiązywać nowe znajomości i dobrze się bawić. Wychowanie przedszkolne wspiera rozwój dzieci i ich ogólne samopoczucie oraz pomaga im wypracować rutynę.

Jeśli Twoje dziecko nie uczęszcza jeszcze do placówki wychowania przedszkolnego (zarejestrowanej opiekunki, żłobka lub przedszkola), teraz byłby świetny moment, aby zacząć. Od 2. roku życia niektóre dzieci kwalifikują się do otrzymania do 15 lub 30 godzin finansowanej opieki nad dziećmi, aż do momentu rozpoczęcia szkoły (obowiązują kryteria kwalifikacyjne). Wszystkie dzieci mają dostęp do 15 godzin dofinansowanej opieki od 3 roku życia.

Zajrzyj na stronę: [Znajdź opiekę nad dziećmi | Katalog Twoje Nottinghamshire](#), aby uzyskać informacje na temat rodzajów opieki, dostępnego dofinansowania oraz lokalnych placówek opieki nad dziećmi.



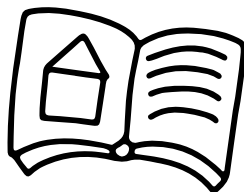
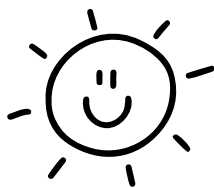
Znajdź opiekę
nad dziećmi Twoje
Nottinghamshire

Wsparcie, porady i wskazówki

Jeśli po przeczytaniu tej broszury chcesz uzyskać więcej informacji lub masz jakieś pytania, możesz skontaktować się z placówką wychowania przedszkolnego Twojego dziecka, lokalnym zespołem Zdrowa rodzina lub siecią Centrum rodzinne. Dane kontaktowe znajdziesz na stronach 13 i 14.

Twój zespół Zdrowa rodzina i Sieć Centrum rodzinne składają się z profesjonalistów posiadających doświadczenie w zakresie wczesnego dzieciństwa i rozwoju dziecka, w tym:

- Pielęgniarki środowiskowe
- Zdrowie w szkole
- Wczesna edukacja
- Wsparcie rodzinne
- Logopedzi



W wieku 2 lat Twoje dziecko może:

- Próbować samodzielnie jeść
- Korzystać z łyżki, widelca i kubka podczas rodzinnych posiłków z Twoją pomocą
- Pić z kubka lub umieć używać słomki
- Próbować używać szczoteczki do zębów
- Wypowiadać co najmniej 50 słów i tworzyć zdania dwuwyrazowe
- Rozumieć co najmniej 100 słów i proste instrukcje
- Wiedzieć, czym jest toaleta lub nocnik i czasami na nim siadać
- Potrafi zdjąć część ubrania i próbować je ponownie założyć
- Bawić się na dworze oraz czerpać radość z kreatywnej zabawy i zabawy w udawanie razem z Tobą
- Potrafić samodzielnie chodzić
- Zapewnić dzieciom spokojny sen – [The Sleep Charity](#)
- Potrafić wypowiadać niektóre słowa związane z liczeniem podczas zabawy



Jeśli Twoje dziecko ma dodatkowe potrzeby, możesz potrzebować większego wsparcia i informacji.

W celu uzyskania porady skontaktuj się z zespołem Zdrowa rodzina. Możesz również porozmawiać z placówką wychowania przedszkolnego, do której uczęszcza Twoje dziecko, aby uzyskać wsparcie w zakresie jego potrzeb.



[Dzieci –
The Sleep
Charity](#)



[Inspire,
Kultura, Nauka,
Biblioteki](#)

Dowiedz się więcej o lokalnej
ustudzie bibliotecznej
Inspire na stronie: [Inspire,
Kultura, Nauka, Biblioteki](#)





Najważniejsze wskazówki

Najważniejsze wskazówki dla dwulatków

- Upewnij się, że dziecko ma aktualne szczepienia
- Umów się na wizytę u dentysty
- Weź udział w zajęciach dla maluchów/żłobku/grupie Centrum rodzinne
- Zadbaj o to, by dziecko miało ustaloną rutynę przed snem
- Jeśli dziecko używa smoczka, zostaw go wyłącznie na czas snu
- Postaraj się odzwyczaić dziecko od butelek
- Spędzaj z dzieckiem czas na wspólnym czytaniu bajek, śpiewaniu i rozmowach
- Używaj słów oznaczających liczby w sensownych kontekstach, np. „Oto twoja druga rękawiczka. Teraz mamy dwie”
- Wkrótce odbędzie się ocena rozwoju Twojego dziecka w wieku 2 lat z udziałem zespołu Zdrowa rodzina, który skontaktuje się z Tobą w celu umówienia wizyty*
- Jeśli Twoje dziecko uczęszcza do placówki wychowania przedszkolnego, przejdzie kontrolę postępów w wieku 2 lat w ramach programu „Early Years Foundation Stage”.
- Placówka skontaktuje się z Tobą w tej sprawie*
- Sprawdź, czy Twoje dziecko kwalifikuje się do finansowanego miejsca w placówce opieki nad dwulatkami. Kliknij tutaj, aby sprawdzić, czy kwalifikujesz się na [Opieka nad dziećmi i edukacja wczesnoszkolna – Dobry start w życie](#)



Opieka nad
dziećmi i edukacja
wczesnoszkolna –
Dobry start w życie

Jeśli chcesz zmienić zachowanie dziecka lub wprowadzić nową rutynę, może to potrwać do 2 tygodni.



* Gdy zostaniesz o to poproszony, wyraż zgodę na udostępnienie informacji między placówką, do której uczęszcza Twoje dziecko, a zespołem Zdrowa rodzina.

W wieku 3 lat Twoje dziecko może:

- Próbować samodzielnie ubierać się
- Regularnie korzystać z toalety lub nocnika [Przewodnik po nauce korzystania z nocnika – rozpoczęcie zerówki](#)
- Być w stanie samodzielnie myć zęby z Państwa pomocą
- Zaczynać rozpoznawać i opisywać swoje uczucia
- Słuchać i wykonywać dłuższe polecenia
- Spożywać różnorodne, zdrowe posiłki
- Być w stanie wypowiedzieć setki słów (500–700) i używać zdań składających się z 4 lub więcej słów. Twoje dziecko może zacząć się jąkać – staraj się nie zwracać na to jego uwagi
- Pić z otwartego kubka
- Biegać, skakać i utrzymywać równowagę
- Potrafić przewracać strony książki, układać puzzle z uchwytami lub nawlekać szpulki
- Nawiązywać przyjaźnie i być może mieć specjalnego przyjaciela
- Potrafić wymieniać niektóre liczby w kolejności



Warto umówić się na BEZPŁATNE badanie wzroku w ramach NHS u dowolnego optyka przed rozpoczęciem przez dziecko nauki w szkole – lub jak najszybciej po jej rozpoczęciu.

To szybkie i proste badanie pozwala wcześniej wykryć ewentualne problemy i naprawdę pomaga wspierać naukę oraz rozwój dziecka. Przypominamy: dzieci nie przechodzą rutynowych badań wzroku w momencie rozpoczęcia nauki w szkole. Więcej informacji można znaleźć na stronie [Bezpłatne badania wzroku w ramach NHS – Nottinghamshire | Zdrowie dzieci poniżej 5 roku życia](#)



Najważniejsze wskazówki dla trzylatków



Najważniejsze wskazówki

- Wprowadź poranną rutynę obejmującą śniadanie, mycie się, mycie zębów, korzystanie z toalety i ubieranie się
- Wprowadź rutynę przed snem, która obejmuje czas na wyciszenie się, przygotowanie do snu, skorzystanie z toalety, umycie zębów i czytanie bajki
- Daj swojemu trzylatkowi możliwość nawiązywania kontaktów z dziećmi w tym samym wieku
- Zaczniij myśleć o szczepieniu przypominającym przed rozpoczęciem nauki w szkole, sprawdź to na stronie internetowej [Szczepienie przypominające 4-w-1 przed rozpoczęciem nauki w szkole](#)
- Odwiedź optyka, aby wykonać bezpłatne badanie wzroku
- Ogranicz spożycie słodkich potraw i napojów wyłącznie do pory posiłków [Ograniczanie cukru – Fakty dotyczące żywności – Zdrowsze rodziny – NHS](#)
- Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące zachowania, snu, korzystania z toalety, mowy, jedzenia lub rozwoju zdrowotnego, porozmawiaj z zespołem Zdrowa rodzina, Centrum Rodzinnym lub placówką wychowania przedszkolnego
- Nie zapomnij skorzystać z dofinansowanego miejsca w placówce opieki nad dziećmi, dowiedz się więcej na stronie [Pomoc w pokryciu kosztów opieki nad dziećmi](#)
- Teraz jest odpowiedni moment, aby poszukać szkoły podstawowej. [Składanie wniosku o miejsce w szkole](#)



[Szczepienie przypominające 4-w-1 przed rozpoczęciem nauki w szkole](#)



[Ograniczanie cukru
Fakty dotyczące żywności](#)



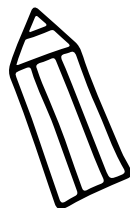
[Pomoc w pokryciu kosztów opieki nad dzieckiem](#)



[Ubieganie się o miejsce w szkole](#)

W wieku 4 lat Twoje dziecko może:

- Potrafić wycinać proste kształty lub litery ze swojego imienia
- Potrafić prowadzić z Tobą rozmowę, ale popełniać proste błędy w wymowie, np. „Postem na spacer”
- Używać wielu słów do komunikacji
- Samodzielnie korzystać z toalety
- Potrafić się ubierać i radzić sobie samodzielnie
- Być pewnym siebie i ciekawym nowych doświadczeń, zarówno z Tobą, jak i bez Ciebie
- Bawić się w gronie przyjaciół oraz zaczynać czekać na swoją kolej i dzielić się
- Cieszyć się rodzinnymi posiłkami
- Używać ołówka do rysowania i pisania
- Potrafić wyliczać liczby do 10 i zaczynać przedstawiać liczby za pomocą palców, znaków na papierze lub obrazków
- Potrafić uspokoić się bez rodzica/opiekuna





Najważniejsze wskazówki

Najważniejsze wskazówki dla czterolatków

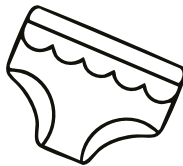
- Opieka stomatologiczna dla dzieci w ramach NHS jest bezpłatna. Od 3. roku życia dzieciom powinno się oferować fluoryzację co najmniej dwa razy w roku w ramach opieki stomatologicznej. Młodszym dzieciom również można zaproponować ten zabieg, jeśli dentysta uzna, że jest to konieczne. [Przewodnik po myciu zębów dla dzieci – Rozpoczęcie zerówki](#)
- Upewnij się, że Twoje dziecko otrzymało szczepienie przypominające przed rozpoczęciem nauki w szkole
- Upewnij się, że Twoje dziecko odwiedziło optyka
- Sprawdź, czy Twoje dziecko jest zapisane do szkoły
- Zachęcaj dziecko do opowiadania Ci o swoim dniu i opisywania swoich uczuć
- Niech posiłki będą okazją do rozmowy
- Daj dziecku powód do liczenia, np. liczenie pieniędzy i reszty podczas zabawy w sklep
- Graj w gry, które wymagają czekania na swoją kolej i dzielenia się oraz czytaj historie, które zachęcają do rozmowy o przyjaciółach i uczuciach



[Przewodnik po
myciu zębów
dla dzieci –
Rozpoczęcie
zerówki](#)

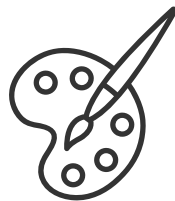
Nie jest niczym niezwykłym, że dziecko w tym wieku nadal moczy się w łóżku. Jeśli potrzebujesz porady na ten temat lub w innych kwestiach związanych z nietrzymaniem moczu, porozmawiaj z zespołem Zdrowa rodzina.

Dane kontaktowe znajdują się na stronie 13.



W wieku 5 lat Twoje dziecko może:

- Rozumieć własne uczucia i uczucia innych
- Umieć samodzielnie się ubierać, rozbierać i jeść
- Umieć samodzielnie wydymuchać nos, wytrzeć pupę i umyć ręce
- Umieć samodzielnie korzystać z toalety
- Wyraźnie wypowiadać słowa, ale popełniać sporadyczne drobne błędy, np. nieprawidłowe używanie liter „r” i „th”
- Codziennie uczestniczyć w 30 minutach zabawy ruchowej lub ćwiczeń
- Pewnie czuć się w towarzystwie innych i chętnie próbować nowych rzeczy, umieć czekać na swoją kolej, słuchać i bawić się
- Potrafić zrozumieć i opowiedzieć historię z początkiem, środkiem i końcem
- Potrafić zrozumieć zasady, ale czasami trudno mu je zaakceptować
- Zaczynać rozumieć potrzeby innych i potrafić poczekać, aż jego potrzeby zostaną zaspokojone
- Potrafić pewnie postugiwać się otówkiem
- Potrafić dostosować swoje zachowanie do różnych sytuacji



W ramach bilansów zdrowia i rozwoju dziecka możesz zostać zapytany, czy masz jakieś obawy dotyczące słuchu dziecka

[Badanie słuchu w ramach NHS](#)



[Badanie słuchu
w ramach NHS](#)





Najważniejsze wskazówki

Najważniejsze wskazówki dla pięciolatków

- Co roku odwiedzaj optyka i zachęcaj dziecko do mycia zębów pastą z fluorem dwa razy dziennie oraz nadzoruj je, aż do ukończenia przez nie co najmniej 7 lat, aby pomóc w wyrobieniu dobrych nawyków.
- Zachęcaj dziecko do picia litra wody dziennie
- Stosuj regularną rutynę przed snem, zapewniającą 10 godzin snu
- Udaj się do lekarza, jeśli uważasz, że Twoje dziecko ma problemy ze słuchem
- Postępuj zgodnie z wytycznymi dotyczącymi zdrowego odżywiania zawartymi w [przewodniku](#) [Zdrowe odżywianie na stronie internetowej NHS](#)
- Zwróć uwagę na informacje od lokalnego zespołu Zdrowa rodzina, który zapewnia przydatne informacje i kontakty, gdy Twoje dziecko rozpocznie naukę w zerówce.
- W zerówce dziecko zostanie zważone i zmierzone w ramach Krajowego Programu Pomiarów Dzieci (NCMP).



Strona internetowa
NHS Przewodnik
Zdrowe odżywianie

Aby uzyskać więcej informacji, możesz skontaktować się z zespołem Zdrowa rodzina, siecią Centrum rodzinne lub placówką wychowania przedszkolnego, do której uczęszcza Twoje dziecko.

Zobacz strony 13 i 14.



Lokalna oferta
SEND w hrabstwie
Nottinghamshire

Rozwój każdego dziecka jest wyjątkowy. Jeśli obawiasz się, że Twoje dziecko może mieć specjalne potrzeby edukacyjne (SEND) lub jeśli Twoje dziecko ma niepełnosprawność, zajrzyj do katalogu [Twoje Nottinghamshire](#) | [Lokalna oferta SEND w hrabstwie Nottinghamshire](#), aby uzyskać więcej informacji i wsparcia.

Dane kontaktowe zespołów Zdrowa rodzina

Dane kontaktowe zespołu Zdrowa rodzina

Infolinia poradnicza
0300 123 5436



Czat Zdrowie

TYLKO WIADOMOŚCI TEKSTOWE
07507 329952
(DLA OSÓB W WIEKU 11–19 LAT)



Infolinia dla rodziców

TYLKO WIADOMOŚCI TEKSTOWE
07520 619919



Zdrowie dzieci poniżej 5 lat

WWW.HEALTHFORUNDER5S.CO.UK



Oferta Dobry start Plus

ZADZWOŃ 01623 484829



Zdrowie dla dzieci

WWW.HEALTHFORKIDS.CO.UK



Zdrowie dla nastolatków

WWW.HEALTHFORTEENS.CO.UK



www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/healthy-family-teams



Dane kontaktowe sieci Centrum rodzinne

Sieć Centrum rodzinne Ashfield

E-mail: FHAshfield@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Hucknall

Tel.: 0115 9773748

Centrum rodzinne Ashfield North (Sutton)

Tel.: 0115 9773741

Centrum rodzinne Kirkby

Tel.: 0115 9773746

Sieć Centrum rodzinne Bassetlaw

E-mail: FHBassetlaw@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Retford

Tel.: 0115 9773754

Centrum rodzinne Worksop (Manton)

Tel.: 0115 9773758

Wiejskie Centrum rodzinne Bassetlaw (Langold)

Tel.: 0115 9773759

Sieć Centrum rodzinne Broxtowe

E-mail: FHBroxtowe@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Broxtowe North (Eastwood)

Tel.: 0115 9773742

Centrum rodzinne Broxtowe South (Chilwell)

Tel.: 0115 9773743

Sieć Centrum rodzinne Gedling

E-mail: FHGedling@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Gedling North (Arnbrook)

Tel.: 0115 9773752

Centrum rodzinne Gedling South (Netherfield)

Tel.: 0115 9773751

Sieć Centrum rodzinne Mansfield

E-mail: FHMansfield@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Mansfield South/ East (Ravensdale)

Tel.: 0115 9773740

Centrum rodzinne Mansfield North (Mansfield Woodhouse)

Tel.: 0115 9773765

Centrum rodzinne Mansfield West (Ladybrook)

Tel.: 0115 9773763

Newark i Sherwood**Sieć Centrum rodzinne**

E-mail: FHNewarkSherwood@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Newark (Hawtonville)

Tel.: 0115 9773745

Centrum rodzinne Sherwood

Tel.: 0115 9773744

Centrum rodzinne Ollerton i Boughton

Tel.: 0115 9773747

Sieć Centrum rodzinne Rushcliffe

E-mail: FHRushcliffe@nottsc.gov.uk

Centrum rodzinne Rushcliffe (Bingham)

Tel.: 0115 9773749

Dołącz do grup w społeczności lokalnej lub w lokalnym centrum rodzinnym. Aby uzyskać informacje na temat grup, zajrzyj na stronę sieci Centrum rodzinne hrabstwa Nottinghamshire:

[Sieć Centrum rodzinne hrabstwa Nottinghamshire](#)



Centrum rodzinne
Nottinghamshire

Przydatne strony internetowe



[Katalog Twoje Nottinghamshire](#)



[Zdrowie dzieci poniżej 5 lat \(Nottinghamshire\)](#)



[Zdrowie dzieci \(Nottinghamshire\)](#)



[Rozpoczęcie zerówki](#)



[Język na całe życie](#)



[Zaczynicie rozmawiać razem](#)



[Dobry start w życie – porady zdrowotne – NHS](#)



[Sieć Centrum rodzinne w hrabstwie Nottinghamshire](#)



[Zespoły Zdrowa rodzina w hrabstwie Nottinghamshire](#)



[Umiejętności potrzebne do rozpoczęcia nauki w szkole](#)



[Strona główna – Zapytaj nas. Nottinghamshire](#)



[Zdrowie dla nastolatków](#)



[Wskazówki dotyczące czasu spędzanego przez niemowlęta i małe dzieci przed ekranem](#)

Dowiedz się więcej o lokalnej ofercie SEND na stronie internetowej [Katalog Twoje Nottinghamshire](#).

[Serwis Informacyjny dla rodzin w hrabstwie Nottinghamshire](#) oferuje rodzicom wiele informacji, w tym wsparcie w znalezieniu opieki nad dzieckiem oraz pomysły na zajęcia z dzieckiem, które pomogą mu w zabawie i nauce. Można go również znaleźć na Facebooku, wpisując: Serwis Informacyjny dla rodzin w hrabstwie Nottinghamshire.



Sieć Centrum rodzinne na Facebooku

Gedling –

[FamilyHubNetworkGedling/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkGedling/)

Rushcliffe –

[FamilyHubNetworkRushcliffe/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkRushcliffe/)

Broxtowe –

[FamilyHubNetworkBroxtowe/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkBroxtowe/)

Newark i Sherwood –

[FamilyHubNetworkNewarkandSherwood/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkNewarkandSherwood/)

Bassetlaw –

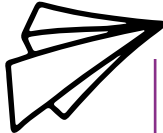
[FamilyHubNetworkBassetlaw/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkBassetlaw/)

Mansfield –

[FamilyHubNetworkMansfield/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkMansfield/)

Ashfield –

[FamilyHubNetworkAshfield/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkAshfield/)



[Serwis Informacyjny dla rodzin w hrabstwie Nottinghamshire na Instagramie](#)

Możesz również śledzić zespół Zdrowa rodzina w mediach społecznościowych poprzez następujące kanały:

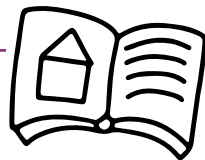
Zespół Zdrowa rodzina na



 [Facebooku](#)

 [Instagramie](#)

 [X](#)



Nottinghamshire Family Hub Network



Pomagamy rodzinom uzyskać odpowiednie wsparcie we właściwym czasie

We współpracy z



**Nottinghamshire
County Council**

NHS
Nottinghamshire Healthcare
NHS Foundation Trust