



# Cuprins

## Introducere

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Planul de acțiune pentru cumpărături. Cum să pregătiți un ghiozdan pas cu pas? .....     | 4  |
| Cum să vă planificați întreaga săptămână - activități, haine, mese? .....                | 9  |
| Organizarea spațiului: locul pentru învățat și depozitarea rechizitelor .....            | 14 |
| Bugetul sub control – de ce este rezonabil să cumpărați totul dintr-un singur loc? ..... | 16 |
| Tot ce trebuie făcut înainte de începerea școlii .....                                   | 19 |



# Introducere



## Sfaturi practice pentru planificarea unui back to school reușit

Septembrie se apropie cu pași repezi și abia așteptați să revină rutina școlară? În același timp, vă întrebați cum să vă descurcați cu toate acestea? Luați-o ușor! **E book-ul nostru a fost creat pentru a vă ajuta să începeți anul școlar cu zâmbet și calm.**

Fiți convinși că nu vă veți confrunta cu un maraton prin zeci de magazine diferite. Nu trebuie să faceți notițe pe sute de bilețele. Am adunat tot ce aveți nevoie pentru a vă ajuta să pregătiți ghiozdanele copiilor cu un buget controlat, fără stres suplimentar și cumpărături inutile.

**Cu noi, veți aborda lucrurile într-o manieră săbătoasă, cu umor și rațiune, cu ajutorul unui psiholog pentru copii care va adăuga sfaturi utile în gestionarea emoțiilor.** Cele ale copiilor... și ale voastre!



Puteți să imprimați planner-ul și să îl agățați pe frigider sau să îl deschideți pe calculator, după cum vă este mai confortabil. Folosiți-l în întregime sau numai pentru acele zone în care încă există haos. **Și nu uitați: tot ce aveți nevoie pentru luna septembrie poate fi găsit într-un singur loc. Da, vă gândiți bine - la Pepco.**

*Sunteți gata? Să începem!*

# PLANUL DE ACȚIUNE PENTRU CUMPĂRĂTURI.

Cum să pregătiți un ghiozdan  
pas cu pas?

Pentru a începe cu dreptul misiunea școlară, am alcătuit un plan de acțiune simplu care să vă ajute să faceți ordine în cumpărături și să nu vă simțiți copleșit. Amintiți-vă că această listă va arăta un pic diferit în funcție de vârsta copilului. Să începem cu esențialul, adică...



# ☑ Rechizite școlare



## Când un copil merge la școală pentru prima dată

**Setul de rechizite pentru clasa pregătitoare poate fi găsit pe site-ul web al școlii sau va fi prezentat la o întâlnire cu părinții imediat după începerea anului. Acesta include de obicei:**

- caiete (cu foaie velină, dictando, de matematică.)
- penar cu accesorii: de exemplu, creion grafic, creioane colorate, radieră, ascuțitoare, riglă, markere
- lipici, foarfecă, carioci, acuarele, pensule, recipient anti-vărsare, plastilină
- rucsac, uniformă și săculeț pentru echipamentul de sport, mape pentru lucrări sau teste

Uneori, un set de rechizite pentru clasa pregătitoare poate include, de exemplu, șervețele uscate și umede și prosoape de hârtie.

În clasele 0-3 copiii încă nu scriu de obicei cu pixuri, dar un pix cu radieră ar putea merge!



**Dar în anii următori? Verificați încă din luna august situația cu rechizitele școlare:**

- Nu cumva e nevoie de creioane colorate? Markerele funcționează? Nu e nevoie de blocuri noi, vopsele sau plastilină?
- Copilul are (dacă îi trebuie) o riglă, un echer, un compas, un corector?
- Penarul este în stare bună? Nu cumva rucsacul are nevoie de reparații minore sau trebuie înlocuit cu unul nou?



# ✓ Îmbrăcăminte școlară și sportivă

Nu uitați să refaceți garderoba copilului astfel încât să nu fie necesar să vă faceți griji pentru nimic altceva în septembrie. Hainele copilului indiferent de vârstă, trebuie să fie respirabile și confortabile, dar și aspectul este important! Alegeți împreună haine cu personajele preferate ale copilului sau pur și simplu haine care îi plac.

## Ce va fi util?

- **În fiecare zi:** bluzițe confortabile cu mâneci lungi și scurte, pantaloni, colanți, treninguri, bluze, fuste și rochii
- **Lenjerie intimă și accesorii:** chiloți, maiouri, colanți, șosete - niciodată nu poți avea prea multe din acestea
- **Îmbrăcăminte pentru orele de sport:** tricou, pantaloni scurți sau colanți
- **Îmbrăcăminte elegantă:** de obicei o bluziță sau o cămașă de culoare deschisă și pantaloni sau fustiță de culoare închisă (negru, bleumarin, gri)
- **Pantofi:** pantofii de schimb pentru școală și încălțăminte confortabilă pentru orele de sport



Preferabil cu talpă antiderapantă!

# ✓ Accesorii și completări

## Verificați dacă aveți:

- **O caserolă pentru micul dejun și o sticlă pentru apă** - unele care pot fi deschise ușor cu mânuțele mici și care încap într-un rucsac
- **Săculeț pentru pantofi și haine de sport** - durabil și ușor de spălat
- **Accesorii pentru păr:** elastice, bentițe, agrafe
- **Autocolante decorative și un breloc** - pentru a marca caietele, rucsacul, penarul sau sticla de apă, astfel încât acestea să nu fie confundate cu altele
- **Coperte transparente pentru caiete sau cărți**
- **Agendă mică** - pentru notițe, desene sau lucruri importante ale copiilor



## Pepco vă sfătuiește

Dacă copilul are tendința de a pierde lucruri, merită să cumpărați chiar de la început etichete cu prenumele sau un marker permanent pentru a semna orice, de la bluze la creioane colorate.



# CUM SĂ VĂ PLANIFICAȚI ÎNTREAGA SĂPTĂMÂNĂ

activități, haine, mese?

---



# ☑ Plan de activități - nu doar cele școlare

**Printați orarul pentru lecțiile copilului și completați-l cu alte activități în cursul săptămânii**, de exemplu, activități extracurriculare, timp de învățat, timp de joacă, treburi casnice.

**Orarul trebuie să fie vizibil: îl puteți agăța pe frigider sau la biroul copilului.** Pentru copiii mai mici, este o idee bună să adăugați pictograme sau culori pentru a-i ajuta să înțeleagă rapid ce se întâmplă și când.



## **Sfatul psihologului:**

Copiii se simt mai în siguranță atunci când știu ce îi așteaptă. Ritmul constant al zilei îi ajută să se regăsească, reduce anxietatea și îi învață independența. Chiar dacă lucrurile nu merg conform planului - simplul fapt că există un plan oferă un sentiment de siguranță. Începutul anului școlar este un moment excelent pentru a implementa un ritm constant al zilei, nu doar pentru copil, ci pentru întreaga familie. Dar rețineți: nu trebuie să funcționați perfect ca un ceas! Este doar un cadru, o indicație.

# ✓ Haine pentru toată săptămână

Îmbrăcarea copilului dimineața se poate prelungi uneori la nesfârșit, de aceea planificarea seturilor de ținute în avans nu este chiar o idee rea. Cum să abordăm acest aspect?

## Ce va fi util?

- Duminică seara, pregătiți împreună cu copilul 5 ținute pentru toată săptămâna.
- În dulap, păstrați ținutele pentru fiecare zi separat, de exemplu, în sertare diferite sau pe umerașe separate.
- O dată pe lună, reorganizați dulapul de haine și eliminați tot ce trebuie reparat, ori este deja prea mic sau prea uzat.
- Pe lângă articolele colorate, cu modele și imprimeuri, aveți grijă ca garderoba copilului să includă și articole uni și simple - de exemplu, colanți negri, tricou alb. Acest lucru va facilita crearea de ținute drăguțe pentru copil.



## Sfatul psihologului:

Copiii le place să aibă de ales, dar într-o măsură limitată. În loc să întrebați "Cu ce vrei să te îmbraci astăzi?", arătați două seturi și copilul va decide. În acest fel, vă învățați copilul să facă alegeri, dar în același timp nu-l copleșiți. Pregătirea hainelor pentru școală în acest mod poate fi, de asemenea, integrată în programul zilei și făcută seara, evitând astfel stresul suplimentar de dimineață.

# ✓ Micul dejun si gustările

Diminețile organizate cuprind, de asemenea, capitolul mâncare. Planificarea meselor pentru toată săptămâna vă va ajuta să evitați stresul și haosul de dimineață, dar și să reduceți risipa de alimente!

## Cum procedați?

- În fiecare duminică, faceți o listă cu 5 idei pentru micul dejun (adaptate la preferințele și nevoile copilului)
- Verificați ce aveți în frigider și ce trebuie să mai cumpărați
- Dacă aveți timp, pregătiți în avans tot ce puteți (de exemplu, plăcinte, clătite)



## Sfatul psihologului:

Diminețile pot fi dificile - atât pentru copil, cât și pentru părinte. Este normal să apară o întârziere, capricii sau pierderea unei șosete. Cel mai important lucru de reținut este că, cu cât dimineața este mai puțin stresantă, cu atât mai eficient vă veți pregăti și cu atât mai pozitiv își va aminti copilul de ea. Dacă ceva nu funcționează, încercați să planificați acest lucru diferit data viitoare, dar uneori .... lăsați-o baltă. Dintr-o perspectivă mai largă, întârzierea la ora de matematică este mai puțin importantă decât amintirea dimineților dificile și stresante de acasă.

# Dar voi, părinții?

## Gândiți-vă la voi - neapărat!

Este un capitol despre planificare, dar nu uitați: nu sunteți un manager familial, ci un părinte.

Nu totul trebuie să fie rezolvat perfect, iar dacă ceva nu merge bine, lumea nu se va prăbuși. Planurile și graficele sunt doar indicații, nu și reguli absolute. Dacă simțiți că lucrurile vă scapă de sub control, uitați-vă la planul pentru săptămâna respectivă, vedeți ce puteți simplifica.

Ce ziceți de un mic dejun mai simplu? Poate mai puține activități extracurriculare? Planificarea săptămânii este menită să fie o ușurare, nu o povară. **Adaptați-le la nevoile voastre și ale familiei.**

### Sfatul psihologului:

La fel cum într-un avion îți pui mai întâi masca ție și abia apoi copilului, la fel și în viață - trebuie să ai grijă mai întâi de resursele tale pentru a dispune de energia necesară pentru să ai grijă de ceilalți. Aveți grijă de somn, mișcare, hrană nutritivă, apă potabilă, timp pentru dvs., construirea relațiilor. Aveți grijă să dormiți suficient, să vă mișcați, să mâncați sănătos, să beți apă, să vă acordați timp și să cultivați relațiile importante. Aceasta ar putea fi, de exemplu, comandarea alimentelor sau împărțirea sarcinilor casnice într-un mod diferit. Rețineți că cel mai important lucru este comunicarea în cadrul familiei. În loc să ajungeți în situația în care vă simțiți copleșit, încercați să vorbiți cu cei dragi despre asta, atunci lucrurile devin mult mai ușoare!



# ORGANIZAREA SPAȚIULUI:

locul pentru învățat și depozitarea  
rechizitelor

Copilul nu are nevoie de o cameră separată sau chiar de un birou mare pentru a avea condițiile de învățare corespunzătoare. Chiar dacă nu aveți un spațiu foarte mare, puteți organiza un loc de învățat confortabil care să faciliteze concentrarea.

La Pepco, veți găsi accesorii frumoase și practice pentru a vă ajuta să creați un spațiu de învățat prietenos și funcțional.



# CUM SĂ ORGANIZAȚI BIROUL UNUI COPIL?



- ⇒ **Recipiente frumoase** pentru pixuri și creioane
- ⇒ **Organizatoarele** pentru sertare ajută la păstrarea în ordine a hârtiilor copiilor
- ⇒ **Raft sau organizator** pentru caiete, blocuri și mape
- ⇒ **Lampă** cu lumină neutră, perfectă pentru citit și desenat
- ⇒ **Scaun confortabil**, adaptat la înălțimea copilului
- ⇒ **Tablă** de plută sau magnetică

**Accesorii colorate**, astfel încât  
⇒ copilul să știe că acesta este spațiul lui





# De ce este util să cumpărați totul dintr-un singur loc?

Atunci când puteți găsi totul într-un singur loc – de la caiete, rucsac, la haine și accesorii, este mai ușor să planificați bugetul, să respectați o listă, să comparați prețurile și să evitați cheltuielile inutile.

## Cum să procedați?

- Folosiți lista noastră și verificați ce aveți deja în casă - nu trebuie să cumpărați totul de la zero.
- Calculați cât de mult puteți cheltui și împărțiți lucrurile în categorii: esențiale și extra.
- Cumpărați mai întâi lucrurile de pe lista "esențiale" și apoi restul.
- Țineți o evidență a ceea ce cumpărați și cât costă, acest lucru vă va ajuta să vă încadrați în buget.



## **Tot ce ai nevoie e aici - la Pepco:**

haine la modă și confortabile, un rucsac cu eroul preferat, markere parfumate, o caserolă practică pentru mic dejun, o sticlă rezistentă și multe altele. O selecție largă de accesorii drăguțe, la prețuri accesibile. Economisiți bani, timp și energie!



# CÂT COSTĂ REVENIREA LA ȘCOALĂ?

## Între 1-1,50 LEI:

- set de creioane
- caiete



## De la 10 LEI:

- penar
- calculator
- caserolă pentru mic dejun



## De la 2 LEI:

- mapă pentru desene
- bloc de desen
- recipient pentru apă
- ascuțitoare



## De la 16 LEI:

- rucsac
- sticlă pentru apă



## De la 3 LEI:

- acuarele
- paletă pentru pictură
- set de pixuri
- corector
- lipici
- recipient de birou



## De la 4 LEI:

- set de pensule pentru pictat
- foarfece ergonomice
- set de desenat
- săculeț pentru încălțăminte
- plastilină



# ☒ Tot ce trebuie făcut înainte de începerea școlii



## Rețineți următoarele:

- ☐ **Verificați lista școlară** cu manualele și rechizitele necesare.
- ☐ **Semnați caietele, hainele, penarul, rucsacul, sacul etc. cu prenumele copilului.**
- ☐ **Vorbiți cu copilul despre activitățile extracurriculare** la care ar dori să participe.
- ☐ **Vorbiți cu copilul despre noul an școlar.** Fiți atenți la cum se simte: vesel, reticent, sau poate plin de îngrijorare? Vorbiți despre asta cu calm și asigurați-l de sprijinul vostru necondiționat.
- ☐ **Programați-vă copilul la un control medical, dacă este necesar** (poate chiar acest moment este ideal pentru un control medical anual).
- ☐ **Faceți o listă de cumpărături și planificați o vizită la Pepco.**

## Note:

---

---

---

---

---

---

---

---

De cumpărat:



## Rechizite școlare

- ☐ **Penar echipat cu:** creioane grafice, creioane colorate, radieră, ascuțitoare, riglă, markere, lipici
- ☐ **Articole suplimentare:** blocuri de desen și tehnice, hârtie colorată, top de hârtie, foarfece, carioci, vopsele, pensule, recipient pentru apă (de exemplu, anti-vărsare), plastilină
- ☐ **Instrumente geometrice (pentru copiii mai mari):** echer, compas, raportor
- ☐ **Corector** (dacă cel mic îl folosește)
- ☐ **Mape sau dosare** pentru lucrări/teste
- ☐ **Rucsac**
- ☐ **Săculeț pentru echipamentul de sport/papuci**
- ☐ **Coperte pentru caiete și/sau cărți**
- ☐ **O mică agendă pentru notițe**
- ☐ **Caiete adaptate la cerințele clasei**

Note:

---

---

---

---

---

---

---

---

## De cumpărat:



### Haine



- |                                                                             |                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Bluize colorate</b> (cu mâneci lungi și scurte) | <input type="checkbox"/> <b>Încălțăminte potrivită pentru orele de sport</b>                                                   |
| <input type="checkbox"/> <b>Pantaloni, colanți, treninguri</b>              | <input type="checkbox"/> <b>Ținută pentru orele de sport:</b> tricou + pantaloni scurți sau colanți                            |
| <input type="checkbox"/> <b>Bluze cu imprimeuri, pulovere</b>               |                                                                                                                                |
| <input type="checkbox"/> <b>Fustițe și rochițe</b> (opțional)               | <input type="checkbox"/> <b>Ținută elegantă:</b> bluza/cămașă deschisă la culoare + pantaloni/fustă închisă/închisă la culoare |
| <input type="checkbox"/> <b>Lenjerie intimă:</b> chiloți, maiouri           |                                                                                                                                |
| <input type="checkbox"/> <b>Colanți, șosete</b>                             | <input type="checkbox"/> <b>Haine de bază</b> (simple, uni) pentru a crea seturi zilnice                                       |
| <input type="checkbox"/> <b>Pantofi pentru școală</b>                       |                                                                                                                                |

### Note:

---

---

---

---

---

---

---

---

De cumpărat:



## Accesorii și completări

- |                                                                                                                  |                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Caserolă pentru mic dejun                                                               | <input type="checkbox"/> Recipiente pentru creioane colorate și pixuri                 |
| <input type="checkbox"/> Sticlă pentru apă                                                                       | <input type="checkbox"/> Organizatoare de sertare                                      |
| <input type="checkbox"/> Accesorii pentru păr: elastice, bentițe, agrafe                                         | <input type="checkbox"/> Lampă cu lumină neutră                                        |
| <input type="checkbox"/> Etichete decorative, breloc pentru marcarea lucrurilor                                  | <input type="checkbox"/> Scaun confortabil pentru învățat                              |
| <input type="checkbox"/> Marker permanent                                                                        | <input type="checkbox"/> Tablă din plută sau magnetică pentru orar și notițe           |
| <input type="checkbox"/> Organizator sau cutii pentru seturi de haine (de exemplu, pentru 5 zile ale săptămânii) | <input type="checkbox"/> Accesorii colorate pentru personalizarea spațiului de învățat |

Note:

---

---

---

---

---

---

---

# ☑ Consultanta în domeniul psihologiei

---



## **Joanna Pecho,**

Master în psihologie, specializată în lucrul cu copii, adolescenți, tineri adulți și educația părinților.

Colaborează cu o fundație care se ocupă de sprijinirea tinerilor din centrele de plasament. În calitate de trainer, organizează cursuri pentru profesori și părinți în domeniul prevenirii problemelor de sănătate mintală la copii și adolescenți.

pepco®