

Час разом

Прості та веселі заняття, якими
можна займатися вдома з дитиною

National
Literacy
Trust

Change your story

Ласкаво просимо

**Спілкування з дитиною і обмін книгами дає їй
найкращий старт в житті.**

Ви як батьки, маєте відігравати особливу роль.
Хороша новина полягає в тому, що вам не потрібно
бути експертом, щоб допомогти своїй дитині
підготуватися до навчання.

Чи знаєте Ви, що діти
багато чому навчаються
завдяки простому,
повсякденному досвіду
спілкування з вами!



Основні поради

Основні поради в цій книзі Вам розкажуть про те, як ви можете підтримати навчання своєї дитини та підготувати її до школи.

Слова про життєві справи

Використовуйте слова про життєві справи, щоб допомогти вашій дитині створити словниковий запас, який їй буде потрібен для навчання в школі. Спробуйте це, щоб почати. Ви можете знайти більше ідей в онлайні на сайті **[wordsforlife.org.uk](https://www.wordsforlife.org.uk)**.

Основна порада

Вашій дитині сподобається, якщо ви скажете їй «молодець»! Похвали допомагають вашій дитині почувати себе добре.

Слова про життєві справи

Спілкуйтеся з дитиною під час прогулянки – по дорозі, в автобусі, де завгодно! Вона зможе вивчити багато нових слів від вас.



Спілкування, гра, читання

Розмови важливі!

По черзі спілкуйтеся та слухайте дитину.

Діти вчаться, ставлячи запитання, розповідаючи про свої ідеї, описуючи те, що вони бачать, і запитуючи себе вголос.

Коли ви спілкуєтеся з дитиною, ви можете розважатися разом. Спробуйте:

- Ставити питання
- Говорити про повсякденні враження
- Розповідати жарти
- Жартувати
- Грати в ігри
- Співати пісні

Чи знаєте ви, що чим більше дитячих книжок у Вас вдома є, тим більше шансів, що ваша дитина добре буде вчитися в школі?



Основна порада

Щоб отримати більше ідей, відвідайте wordsforlife.org.uk

Слова про життєві справи

Поговоріть зі своєю дитиною про те, що ви робите, коли займаєтесь щоденними справами, такими як сортування одягу для прання чи приготування обіду.



Основна порада

Якщо гра жвава або шумна, вирушайте до місцевого парку!

Слова про життєві справи

Поділіться історією «Ми йдемо полювати на ведмедів» а потім вирушайте на полювання на уявного ведмедя у своєму саду чи місцевому парку!

Слова про життєві справи

Приєднуйтеся і ввійдіть у образ персонажу під час уявної гри вашої дитини! Поставте її питання про персонаж або опишіть, що ви робите. Це може дати вашій дитині можливість почути нові слова та навчитися вирішувати проблеми.



Будьте грайливими

Діти вчаться розуміти світ через гру!

Гра дуже важлива для розвитку дитини.

Гра з іншими дітьми допомагає їм навчитися спілкуватися, чергуватися, ділитися та знаходити друзів.

Діти із задоволенням використовують свою уяву, щоб перетворювати різні предмети в ігрові. Ви можете дати одяг, наприклад, взуття для дорослих, одяг, сумки або навіть порожні контейнери – великі коробки відмінно підходять!

Чи знаєте ви, що дозволивши вашій дитині вибрати те, у що вона хотіла б грати, сприяє її незалежності та допомагає їй підготуватися до школи?





Читання знаків

Друкована продукція будь-де!

Діти живуть у світі, повному друкованої продукції, і бачать повідомлення, зображення та логотипи повсюдно.

Розпізнавати свій улюблений заклад харчування або назву супермаркету – це перші кроки у навчанні читати та писати.

Чи відомо вам, що чим більше, ваша дитина побачить, що ви багато читаете, тим більше вона також захоче читати!

Основна порада

Переконайтеся, що ваша дитина бачить, як ви читаете те, що вам подобається, наприклад, книги, журнали, комікси, посібники, рецепти чи інструкції, і поясніть їй, чому ви це робите.

Слова про життєві справи

Коли ви проводите час з дитиною, дивіться на знаки, символи, логотипи та слова навколо вас. Заохочуйте її показувати їх вам і допомагайте їй «читати» ті, які вона впізнає!



Їсти, спати, рухатися

Годуйте зростаючий організм дітей!

Змішана та різноманітна дієта зі свіжими фруктами, овочами та молочними продуктами важлива для здорового росту організму та кісток. Готувати з нуля може бути дешевше, ніж купувати готову їжу. Сухі або консервовані продукти, такі як макарони, помідори та боби, є хорошими і недорогими основними продуктами харчування, які дозволяють приготувати багато різних страв.

Чи знаєте ви, що в багатьох супермаркетах є чудові ідеї рецептів недорогих страв? Або ви можете пошукати в онлайні інші ідеї: **nhs.uk/start-for-life/baby/recipes-and-meal-ideas**

Слова про життєві справи

Залучайте свою дитину до приготування їжі, розповідаючи їй про те, що ви робите.



Основна порада

Запитайте у друзів, що люблять їсти їхні діти, і поміняйтеся рецептами!

Основна порада

Запитайте у школі вашої дитини про варіанти клубного сніданку та обіду!



Спіть добре

Відпочивайте та розслабляйтеся!

Достатній сон і відпочинок дуже важливі для дітей, оскільки вони постійно ростуть і розвиваються.

Режим сну

Режим сну може виглядати так:

- о 18:45: одягнути піжаму, почистити зуби, піти в туалет.
- о 19:15: тихий час з книгою, історією або тихим спілкуванням.
- о 19:30: побажання на добраніч та вимикання світла¹



Основна порада

Намагайтеся скоротити «час перед екраном» телефонів, телевізорів або комп'ютерів за годину до сну, оскільки це може завадити сну дітей.

Щоб отримати поради, як допомогти дитині заснути, відвідайте: **sleepfoundation.org**

Чи знаєте ви, що заспокійливі пісні та колискові можуть заспокоїти дітей і допомогти їм спокійно спати?

Слова про життєві справи

Замість книги перед сном спробуйте вигадати історію, використовуючи свою уяву!





Рухайтесь

Час бути фізично активними!

Рекомендується, щоб діти віком до п'яти років займалися три години фізичною активністю протягом дня². Це може включати ходьбу, стрибки, біг, лазіння та балансування. В цей час дитячі тіла швидко ростуть і розвиваються. Діти люблять бути активними, і їм потрібно продовжувати рухатися, щоб залишатися здоровими та добре почуватися.

Основна порада

Знайдіть фізичну активність, яка вам подобається (можливо, танці під музику або біг) і заохочуйте свою дитину також доєднатися!

Слова про життєві справи

Попросіть дитину розповісти вам про діяльність, якою вона займалася в дитячому садку. Запитайте дитину, що їй сподобалося або не сподобалося і чому.



Діяльність, яка підходить для більшості дітей, які можуть ходити самостійно, включає:

- Активні ігри (наприклад, грати в хованки або борсатися в болоті)
- Біг по колу
- Стрибки на батуті
- Поїздки на велосипеді
- Танці
- Плавання
- Стрибки через скакалку
- Гімнастика³

Що ви можете зробити, щоб підтримати свою дитину

Дослідження показують, що є сім речей, які батьки можуть зробити зі своєю дитиною, щоб допомогти їй вчитися та досягти хороших результатів у житті⁴.

Поділіться книгами та історіями

Спільний перегляд книг – це чудовий спосіб вчитися з самого раннього віку.

Співайте пісні та рими

Співання дитячих віршів та рим – це чудовий спосіб допомогти малюкові вивчити нові звуки та слова за допомогою рим і повторень.

Грати разом

Маленькі діти навчаються через гру. Спільна гра допомагає дітям розвивати навички, необхідні для спілкування та соціалізації.

Гра з літерами

Гра з формами та звуками літер робить навчання веселим.

Вийдіть і прогуляйтеся

Спільні прогулянки чи покупки дають вам і вашій дитині відчути нові речі, зокрема те, що можна побачити, почути, понюхати, спробувати та відчути, а також про що можна поговорити!

Доступ до книг

Якщо відкрита місцева бібліотека, ви можете безкоштовно брати книги та відвідувати безкоштовні заходи для дітей. Місцеві дитячі ясла, дитячі центри та школи можуть забезпечити доступ до безкоштовних книг. Просто запитайте!

Фарбувати та малювати

Робити позначки та каракулі – це початок навчання письму.

Ці прості дії дійсно впливають на те, як ваша дитина

навчається та розвиває свої навички з слухання, говоріння, читання та письма. Ви можете розважатися разом і готуватися до школи одночасно!





Поділіться історіями

Вам не завжди потрібно читати слова. Переглядати і розмовляти про ілюстровані книжки – це чудовий спосіб заохотити вашу дитину насолоджуватися історіями. Якщо ви вдома розмовляєте іншою мовою, розповідайте про малюнки та історію своєю рідною мовою.

Коли ви ділитесь книгами, ви можете розважатися разом:

- Поговоріть про обкладинку книги та вкажіть її назву.
- Нехай ваша дитина тримає книжку та перегортає сторінки.
- Заохочуйте її говорити про малюнки.
- Використовуйте різні голоси для різних персонажів. Додайте звукові ефекти, такі як бризки з калюж, звук клаксона автомобіля або звуки тварин.
- Коли історія закінчиться, ви можете запитати, чи сподобалася дитині історія і чи є у неї улюблений персонаж.

Основна порада

Створіть разом лігво (за допомогою скатертини над столом), щоб був простір, який би ви могли розділити. Ви можете зробити своє лігво частиною історії – це може бути печера монстра, ракетний корабель або вежа принцеси.

Чи знаєте ви, що діти, яким батьки регулярно читали у віці до п'яти років, до 16 років показували кращі результати в тестах з математики, лексики та правопису, ніж ті, кому у такий спосіб не допомагали?⁵

Чи знаєте ви, що діти часто мають улюблену історію, яку вони хочуть чути знову і знову? Це допомагає їм вивчити порядок слів і пов'язати написане слово з історією, що є першими кроками у навчанні читання!

Слова про життєві справи



Поговоріть зі своєю дитиною про те, що ви зробили в дитинстві. Залучіть всю сім'ю – бабусі та дідуся можуть мати історії з їх дитинства, якими би вони могли поділитися!

Співайте пісні та рими

Пісні та рими розвивають дитячу мову, словниковий запас, рухи та координацію, якщо вони включають дії. Багато з них також допомагають навчитися рахувати.

Не хвилюйтеся, якщо ваш голос скрипучий або дисонуючий, це не має значення, і чим більше ви співаєте зі своєю дитиною, тим впевненішими ви станете.

Якщо ви не знаєте мелодії, ви можете взяти компакт-диски з римами з бібліотеки або знайти їх на YouTube. Ви завжди можете вигадувати власні пісні або просто співати разом з радіо.

Чи знаєте ви, що пісні та рими можуть допомогти вашій дитині дізнатися про світ? Ви можете імітувати звуки тварин на фермі Старого Макдональда і рахувати рибу в 1, 2, 3, 4, 5 Як тільки впіймаєте рибу живою!

wordsforlife.org.uk/themes/songs-and-rhymes





Основна порада

Якщо ви знаєте пісні чи рими іншою мовою, заспівайте їх разом із дитиною.

Інсі Вінсі Павучок

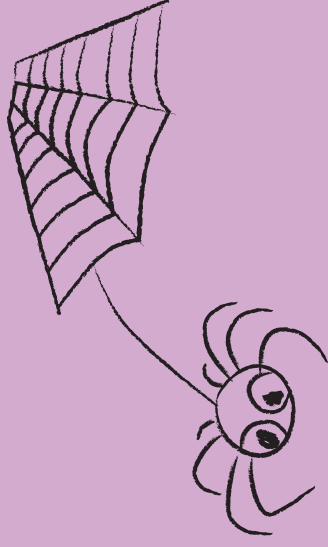
Використовуйте тексти пісень під час їх співу або зробіть власного павучка та дренажну трубку разом, використовуючи такі речі, як вазочки з йогуртом, вовну та паперові рушники. Відео пісні з рухами ви можете на: **[wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider](https://www.wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider)**

Інсі Вінсі Павучок піднявся вгору по трубці подачі води

Пройшов дощ і змив павучка

Надворі вийшло сонце і висушило весь дощ

І Інсі Вінсі Павучок знову виліз на носик.



Грати разом

Навчитися ділитися, чергуватися, спілкуватися, відчувати себе комфортно та дружити з іншими – це навички, які залишаються на все життя, але знайдіть час, щоб їх вивчити! Ви можете допомогти своїй дитині навчитися цих важливих навичок, граючи разом або влаштовуючи ігрові зустрічі з друзями чи родиною, особисто або через FaceTime або WhatsApp.

Основна порада

Всі діти різні! Деякі жвавіші та впевненіші за інших – не порівнюйте та не хвилюйтеся – ви знаєте вашу дитину краще, тому надайте їй необхідну підтримку та підбадьорте її.



Чи знаєте ви, що навчитися грати з іншими важливо для особистого, соціального та емоційного розвитку дітей? Ви можете бути чудовим товаришем для вашої дитини у іграх.

Просто стежте за її інтересами!



Діти грають різними способами:

- Грають самостійно
- Спостерігають, як грають інші діти
- Грають разом з іншими; роблячи те ж саме, але не об'єднуючись з іншими
- Цікавляться у що грають інші, і починають спілкуватися разом
- Грають разом, зазвичай в невеликій групі

Основна порада

Заохочуйте та заспокоюйте вашу дитину, щоб зміцнити її впевненість в собі, коли вона почне знаходити друзів.

Грайте з літерами та цифрами

Є різні види ігор, у які ви можете грати з літерами та цифрами, від їх форми та звуку до вивчення нових слів, які мають одну і ту ж першу літеру. Ви можете знайти цифри, які ваша дитина впізнає, наприклад номер ваших дверей або її вік, і перевірити, чи ви можете знайти ці цифри в автобусах, магазинах або вуличних вивісках. Пам'ятайте, що літери та цифри є повсюди!

Основна порада

Порахуйте вголос зі своєю дитиною – дізнайтеся, скільки кроків потрібно зробити, щоб дістатися до вхідних дверей, або кількість ліхтарних стовпів, які ви проходите, коли йдете до парку!

Слова про життєві справи

Поговоріть про літери, які ви можете знайти у небажаній пошті та старих журналах. Виріжте деякі літери і зробіть колаж. Подивіться, чи можете ви знайти першу літеру імені вашої дитини. Якщо вона ще не зможе розпізнати літеру, напишіть її разом і подивіться, чи зможете ви її знайти, коли ви йдете по вулиці.



«Я йду в парк»

Грайте в гру по черзі, кажучи, що б ви зробили під час подорожі до парку. Правило полягає в тому, що ви можете підбирати речі лише зі звуком «п» (наприклад, «Я йду в парк і йду на пікнік / беру папугу / олівець»). Ви можете отримати більше задоволення, змінюючи місце, куди ви їдете (наприклад, до моря, де ви можете принести лише речі, що починаються з «с»). Чи можете ви згадати все, що збираєтеся взяти?

Пластилін або ігрові літери з пасти

Спробуйте разом створити літери з пластиліну, або зробіть власне тісто для гри.

Змішати разом:

- дві чашки звичайного борошна
- ½ чашки холодної води
- три столові ложки рослинної олії
- одна столова ложка лимонного соку (необов'язково)
- будь-який харчовий барвник або блиск, який ви бажаєте.



Слова про життєві справи

Щоб заохотити дитину до раннього читання, використовуйте звуки літер замість назв літер алфавіту. Використання звуків літер, коли ви граєте разом в такі ігри, як «Я йду в парк» або «Я шпигую», допоможе їй викладати слова, коли вона навчиться читати.





Вийдіть і прогуляйтеся

Світ сповнений захоплюючих слів і образів, а також речей, які можна зробити, почути та досліджувати, починаючи з пакетів з крупами та дорожніх знаків і закінчуючи бризками з калюж і опалого листя.

Заохочуйте свою дитину досліджувати навколишній світ.

- Прогуляйтеся та поговоріть про літери, слова та цифри на вуличних вивісках та вітринах магазинів
- Купуючи продукти, порівнюйте розміри, кольори та запахи фруктів та овочів

Чи знаєте ви, що прогулянка допомагає дитині вчитися. Ходіть у ритмі вашої дитини, спілкуйтеся та цікавтеся тим, що вона помічає та про що запитує.

Як зробити та використовувати дармовис з картинками

Що вам потрібно

- Олівець і папір для вашого списку покупок
- Картинки з фруктами та овочами
- Безпечні для дітей ножиці
- Перфоратор
- Нитка або стрічка для нанизування зображень

Що ви робите

Знайдіть рецепт і складіть разом список покупок, вирізаючи картинки інгредієнтів з листівок і журналів.

Зробіть дармовис для ключів, пробивши отвір в одному кутку кожної картинки та зв'язавши їх ниткою.

Дозвольте вашій дитині користуватися дармовисом, коли ви ходите за покупками. Це допоможе їй знайти їжу за картинками. Говоріть разом про те, що ви бачите, і рахуйте разом, скільки вам цього потрібно.

Основна порада

Дармовиси з картинками – це чудовий спосіб пограти з дитиною. Спробуйте зробити дармовиси з картинками, які ви можете подивитися, коли будете на вулиці.

Слова про життєві справи

Коли ви проводите час з дитиною, дивіться на знаки, символи, логотипи та слова навколо вас.

Поговоріть про те, що ви чуєте. Спробуйте скопіювати звуки – чи ви можете створити той самий шум?





Доступ до книг

Ваша місцева школа, бібліотека, дитячий центр або дитячий садок можуть надати вам доступ до безкоштовних дитячих книг. Зателефонуйте і запитайте!

Якщо ваша бібліотека відкрита, ви можете взяти книги безкоштовно!

Чи знаєте, що чим більше дитячих книжок у Вас є вдома, тим більше шансів, що ваша дитина добре буде навчатися в школі? Це не обов'язково повинні бути книги, якими ви володієте – насправді, чим більше книг ви запозичуєте, тим краще⁶.

Основна порада

Тримайте під рукою бібліотечні книги вашої дитини, щоб вона могла переглядати їх, коли захоче. Або чому б не зберігати книги вашої дитини разом з іграшками? Плюшеві ведмедики та ляльки теж люблять читати!

Слова про життєві справи

Журналами теж добре ділитися. Поговоріть про різні картинки та запитайте свою дитину, які їй подобаються найбільше.



Знайдіть потрібну книгу

Ваша дитина з більшою ймовірністю захоче поділитися книгою, якщо вона вибрала її сама. Ось кілька способів допомогти їй вибрати книгу, яка сподобається їй:

- **Подивіться на обкладинку**
Чи може вона побачити якісь книги про те, що їй подобається?
- **Зануртеся!**
Зазирніть до книжки. Їй подобаються картинки?
- **Чи є персонажі, які їй подобаються?**
Її подобаються монстри, плюшеві ведмедики, інопланетяни чи поїзди?
- **Чи може хтось із вас відтворювати звуки, які відповідають картинкам?**
Шум тварин, шум автомобілів, поїздів чи ракет.
- **Це історія в діях?**
Чи подобається їй долучатися до подібних історій?
- **Чи є якісь сюрпризи?**
Чи подобаються їй книги зі спливаючими фотографіями чи вкладками? Чи можете ви знайти прихованого персонажа?

Насолоджуйтеся фарбуванням і малюванням

Фарбування та малювання допомагають вашій дитині розвивати її цілеспрямованість, творчі здібності та навички, які їй знадобляться, щоб навчитися писати.

Використовуйте різноманітні матеріали для розмітки: кольорові олівці, прості олівці, крем для гоління та фарби. Весело використовувати воду та пензлик на бруківці в саду.

Основна порада

Будьте креативні. Заохочуйте вашу дитину робити позначки, малювати та приклеювати зображення, зроблені з різних видів предметів, таких як пір'я, черепашки або гілочки.

Вирізайте улюблені картинки з журналів і створюйте колажі.



Як зробити власну книгу пам'яті

Що вам потрібно

- Книжковий альбом
- Ручки, кольорові олівці та прості олівці
- Фотографії
- Журнали та каталоги
- Безпечні для дітей ножиці
- Клей

Що ви робите

- Допоможіть дитині прикрасити обкладинку її книги пам'яті. Напишіть її ім'я на ній разом.
- Додайте слова або зображення її улюблених речей, таких як їжа, місця або іграшки, або фотографії своєї сім'ї або домашніх тварин.
- Зберіть квитки на автобус та інші квитки, коли ви виходите на вулицю і дозволяйте своїй дитині зібрати їх.
- Спробуйте дозволити своїй дитині використовувати блискітки, фарби, наклейки тощо, щоб зробити свою книгу пам'яті веселою та барвистою.

Слова про життєві справи

Поговоріть про каракулі вашої дитини і запитайте, що вона намалювала. Виберіть впізнавані форми та картинки та намалюйте їх самостійно.



Підготовка до школи

Ви можете підготувати свою дитину до школи:

- Грати в ігри, які передбачають чергування та обмін
- Допомогайте їй просити про те, що їй потрібно, якщо вона голодна, хоче пити або втомлена.
- Навчайте її одягатися, їсти та самостійно користуватися туалетом.

Початок навчання в школі може бути позитивним досвідом для всіх

- Як батьки, ви – перший вчитель вашої дитини.
- Дізнайтеся про школу, щоб зрозуміти, що буде, коли ваша дитина почне вчитися.
- Будьте відкритими для відвідування вчителя на додому перед початком школи, якщо це буде запропоновано.
- Подивіться на сайт школи.

Переконайтеся, що ви знаєте, що робити в перший день: куди піти вранці і звідки забрати дитину.



Чи відомо вам, що чим більше діти знайомі зі своєю новою школою чи дитячим садком, тим швидше вони пристосовуються?

Читайте книги про початок школи

Є багато різних книг, якими ви можете поділитися про школу. Це може допомогти вашій дитині відчувати готовність до початку навчання або повернення до школи.

Нижче наведено кілька книг:

- *Starting School* Авторів: Джанет та Аллена Албергів
- *«Topsy and Tim Start School»* Авторів: Джин та Гарета Адамсонів
- *«Going to School»* Авторів: Анни Сіварді та Стівена Картрайта
- *«Garri та динозаврики, що йдуть до школи»* Автора: Іана Вайброу
- *Come to School Too, Blue Kangaroo!* Автор: Емма Чичестер Кларк
- *«I Am Too Absolutely Small For School»* Автора: Лорен Чайлд

Практикуйте свій новий розпорядок дня

Практикуйте свій ранковий розпорядок, включаючи вставання, одягання та сніданок «щоб вчасно йти до школи». Переконайтеся, що ваша дитина добре виспалася і готова до навчання в перший день.

Основна порада

Наприкінці дня – привітайте свою дитину з посмішкою, а не з мобільним телефоном!

Слова про життєві справи

Поділіться однією з перелічених книг. Поговоріть про те, як ваша дитина ставиться до початку навчання в школі.



**National
Literacy
Trust**

Change your story

Тел.: 020 7587 1842

Електронна пошта: contact@literacytrust.org.uk

Веб-сайт: literacytrust.org.uk



Знайдіть нас на Facebook: facebook.com/nationalliteracytrust



Підпишіться на нас у Twitter: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)



Підпишіться на нас в Instagram: [@Literacy_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)



Зареєструйтеся для отримання нашої безкоштовної електронної розсилки: literacytrust.org.uk/newsletter

Національний траст грамотності є зареєстрованою благодійною організацією № 1116260 та компанією з обмеженою відповідальністю за гарантією № 5836486, зареєстрованою в Англії та Уельсі, та зареєстрованою благодійною організацією в Шотландії № SC042944. Юридична адреса: 68 South Lambeth Road, London SW8 1RL.

Меченат: HRH The Duchess of Cornwall

© National Literacy Trust 2023. Цей ресурс «Кожен готовий до школи» ліцензований за ліцензією Open Government Licence 3.0.

Джерела:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. Effective Preschool, Primary and Secondary Education (EPFSE). Кеті Сильва та ін.
5. Соціальна нерівність у когнітивних показниках у 16 років: Роль читання. Аліса Салліван, Метт Браун, 2013б.
6. Точка зору батьків: Використання дитячих техніки в ранньому віці, доктор Сьюзі Формбі, Національний траст грамотності, 2014