

ลิสต์รายการ เตรียมตัวไปโรงเรียน *School Ready Checklist*

....

READY FOR
SCHOOL



Smart School Selection
#The Series



บทนำ

ก้าวแรกสู่โลกกว้าง

การเริ่มต้นชีวิตนักเรียนเป็นช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นสำหรับทั้งเด็กเล็กและคุณพ่อ คุณแม่ ซึ่งเชื่อแน่ว่าหลายๆครอบครัวคงเต็มไปด้วยความคาดหวังและความกังวลมาพร้อมๆกัน เพราะการไปโรงเรียนจะเป็นโอกาสที่ลูกๆของเราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้พบเจอเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ย่อมมาพร้อมกับความท้าทายของทั้งคุณพ่อ คุณแม่และตัวลูกๆเอง

เราควรเตรียมพร้อมอย่างไรให้ลูกของเราพร้อมสำหรับการไปโรงเรียน?

SCHOOL READY CHECKLIST เล่มนี้ จะเป็นคู่มือสำหรับคุณพ่อ คุณแม่ ในการเตรียมความพร้อมให้ลูกๆของเรา ก่อนเข้าเรียน ผ่านรายการสิ่งของที่ต้องจำเป็น และกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่คุณพ่อ คุณแม่สามารถเตรียมฝึกลูกๆก่อนการไปโรงเรียนได้

เนื้อหาภายในเล่ม

- รายการของใช้สำหรับเตรียมให้ลูก ไปโรงเรียนวันแรก
- กิจกรรมที่ลูกควรทำเป็นก่อนการไปโรงเรียน
- SCHOOL DAY CHECKLIST ลิสกิจกรรมที่เด็กๆควรจะทำตั้งแต่ตอนเช้า ช่วงก่อนไปโรงเรียนจนถึงกลับมาจากโรงเรียน
- BACK TO SCHOOL CHECKLIST ลิสรายการสิ่งของที่ลูกๆต้องเตรียมเมื่อเปิดเรียนและปิดเรียน



1 PART

รายการของใช้ สำหรับเตรียมให้ลูก ไปโรงเรียนวันแรก



รายการของใช้สำหรับเตรียมให้ลูก ไปโรงเรียนวันแรก

การไปโรงเรียนวันแรก โดยเฉพาะสำหรับเด็กเล็ก ถือเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นสำหรับทั้งคุณพ่อคุณแม่ และ คุณลูก และสำหรับพ่อแม่มือใหม่ อาจจะยังงงๆ ว่า ลูกเล็กไปโรงเรียนวันแรกต้องเตรียมอะไร ยังไงบ้าง ลงทุนम्म รวบรวมมาเป็น Checklist เอาไว้ให้คุณพ่อ คุณแม่ เอาไปใช้กันได้เลยค่า

รายการของใช้สำหรับเตรียมให้ลูก ไปโรงเรียนวันแรก

1. เสื้อผ้าสำรอง 2-3 ชุด

เด็กเล็กเป็นวัยที่อาจจะเกิดการเลอะเทอะระหว่างอยู่ที่โรงเรียนได้ง่าย เพราะฉะนั้นชุดเสื้อผ้าสำรอง ไม่ว่าจะเป็น เสื้อ, กางเกง, กุ้งเท้า, กางเกงใน และ Mask (ถ้ายังอยากให้ลูกใส่) มีความจำเป็นมากเพื่อให้ลูกเราสามารถที่จะเล่นและเลอะได้อย่างเต็มที่ที่โรงเรียน ซึ่งเสื้อผ้าที่เหมาะสมควรจะเป็น เสื้อผ้าที่สบายและใส่ง่าย เหมาะกับการเคลื่อนไหวของเด็ก ประมาณ 2-3 ชุด รวมไปถึงถุงสำหรับใส่เสื้อผ้า ซึ่งลงทุนम्मชอบแบบเป็นถุง Ziplock ใหญ่ๆ เพราะสะดวกและยังเหมาะกับใส่เสื้อผ้าที่เปียกหรือเลอะด้วยค่า



2. รองเท้า

รองเท้าสำหรับเด็กเล็กอยากแนะนำว่าให้เลือกรองเท้าที่ใส่สะดวก สามารถใช้ทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการเดินและวิ่งได้อย่างคล่องแคล่ว และถ้าเป็นรองเท้าที่เด็กๆสวมใส่เองได้ง่ายๆเลยยิ่งดี เพราะกิจกรรมในโรงเรียนเชื่อแน่ว่าจะมีทั้งในและนอกห้องเรียน ทำให้เด็กๆ ต้อง ใส่ และ ถอด รองเท้าอยู่บ่อยๆ

3. รองเท้าในโรงเรียน

บางโรงเรียนจะให้ผู้ปกครองเตรียมรองเท้าเตะ เอาไว้ให้เด็กๆใส่ในโรงเรียนเวลาเดินไปเรียนตามที่ต่างๆ ด้วย ซึ่งรองเท้าเตะนี้ทางโรงเรียนอาจจะต้องให้เก็บเอาไว้ใน Locker ระหว่างวันเรียนจนกว่าจะถึงวันหยุดเลยล่ะ

4. กระเป๋าเป้

ถ้าทางโรงเรียนไม่ได้มีบังคับใช้กระเป๋าของโรงเรียน คุณพ่อ คุณแม่อาจจะเลือกกระเป๋าเป้ที่เหมาะสมกับขนาดของเด็ก สามารถสะพาย หรือลากได้พอดี ไม่หนักเกินไป เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กๆสามารถช่วยตัวเองได้ดียิ่งขึ้น



5. อาหารว่าง/นม:

ถ้าโรงเรียนไม่มี snack ไว้ให้ หรือ ลูกแพ้อาหาร พ่อแม่สามารถเตรียม snack หรือ นมที่ลูกทานไปได้ อย่าลืมเขียนชื่อให้เรียบร้อยนะคะ อาหารว่างที่เตรียมให้ลูกควรเป็นอาหารว่างที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์สำหรับเด็ก เช่น ผลไม้หรือขนมปังเล็กๆ ที่เด็กๆ จะหยิบทานได้ง่าย แต่อย่าลืมเช็คกับโรงเรียนว่ามีข้อกำหนดเฉพาะในเรื่องอาหารว่างหรือไม่

6. ที่นอน

ถ้าโรงเรียนอนุบาลหรือโรงเรียนเด็กเล็กมีให้นอนกลางวัน อย่าลืมเตรียมอุปกรณ์ที่นอนกลางวันของลูกไปด้วย ซึ่งโดยปกติจะประกอบด้วยพูกเล็กๆ และ หมอน อย่างไรก็ตามเด็กวัยเล็กลนี้ เวลานอนกลางวันอาจมีโอกาสที่จะปัสสาวะรดที่นอนได้ เพราะฉะนั้น ที่นอนสำหรับเอาไปโรงเรียน คุณพ่อ คุณแม่อาจจะต้องเตรียมเผื่อไว้ 2 ชุด สำหรับเปลี่ยนระหว่างสัปดาห์ด้วยนะคะ

7. ขวดน้ำดื่มของลูก

ขวดน้ำสำหรับเด็กวัยเล็ก สามารถเลือกได้ทั้งแบบมีหลอดดูดและแบบยกดื่ม ที่สำคัญคือต้องเป็นขวดที่ลูกสามารถเปิดดื่มเองได้ง่ายๆ จะช่วยให้เด็กดื่มน้ำที่โรงเรียนได้เยอะขึ้นระหว่างวัน

8. กระดาษโน้ตแจ้งคุณครู

ในกรณีที่ลูกมีอาการแพ้ ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรืออื่นๆ อย่าลืมแจ้งคุณครูไว้ล่วงหน้า และเขียนใส่กระดาษโน้ตติดไว้บนกระเป๋าเรียนของลูกด้วย เพื่อความอุ่นใจค่ะ

ที่สำคัญที่สุดคือ ของใช้ทุกชิ้นของลูก(รวมถึงเสื้อผ้า, ถุงเท้า และกางเกงใน) อย่าลืมเขียนชื่อลูกติดเอาไว้ด้วยนะคะ เพราะเวลาอยู่ที่โรงเรียนมีเด็กหลายคน ของใช้อาจจะปนกันได้





2 PART

ทักษะที่ควรฝึกให้ลูก
ก่อนเริ่มไปโรงเรียน



ก่อนที่จะถึงวันไปโรงเรียนวันแรกของลูก คุณพ่อ คุณแม่สามารถช่วยเหลือลูกโดยการเตรียมพร้อมลูกๆ ด้วยกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้การไปโรงเรียนวันแรกของลูกราบรื่นที่สุดได้ มาลองดูกันว่า มีกิจกรรมอะไรที่คุณพ่อ คุณแม่สามารถร่วมกันทำกับลูกเพื่อช่วยพัฒนาและเตรียมพร้อมให้ลูกก่อนไปโรงเรียนได้กันบ้าง

1) เล่าเรื่องราวบรรยากาศของโรงเรียนให้ลูกได้รู้ก่อน

- พาลูกไปดูโรงเรียนก่อนล่วงหน้าที่จะเปิดเรียนจริง เพื่อสร้างความคุ้นเคย
- เล่าถึงกิจกรรมต่างๆ ของลูกขณะอยู่โรงเรียน ว่าจะมีกิจกรรมอะไรบ้าง
- เล่าถึงช่วงเวลาไปรับ และ ไปส่งที่โรงเรียนว่าจะมีลำดับขั้นตอนอย่างไร

2) ฝึกทักษะการช่วยเหลือตัวเอง

- ฝึกแต่งตัว ถอดเสื้อผ้า สวมรองเท้า รัดเข็มขัด โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่
- ฝึกทานอาหารด้วยตัวเอง ตักอาหาร ใช้ช้อนส้อม แก้วน้ำ
- ฝึกแปรงฟัน ล้างหน้า ล้างมือ
- ฝึกเก็บของเล่น จัดกระเป๋า เตรียมตัวก่อนไปโรงเรียน

3) ฝึกทักษะการสื่อสาร

- ฝึกสื่อสารความต้องการ ถามตอบ
- ฝึกฟัง ทำตามคำสั่ง
- ฝึกทักทาย ขอโทษ ขอบคุณ
- ฝึกเล่นกับเพื่อน แบ่งปัน



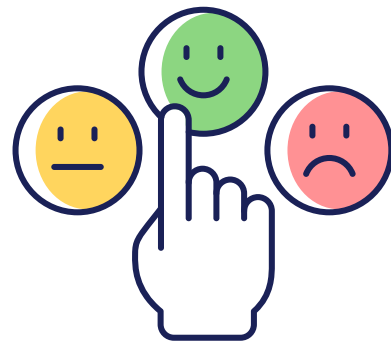
4) ฝึกวินัย

- ฝึกรู้จักเวลา ทำกิจกรรมตามตารางเวลา
- ฝึกเคารพกฎเกณฑ์ รอคิว
- ฝึกฟังคุณครู เพื่อน



5) ฝึกทักษะทางอารมณ์

- ฝึกควบคุมอารมณ์ จัดการกับความรู้สึก
- ฝึกแก้ปัญหา
- ฝึกอดทน รอคอย
- ฝึกเผชิญกับความผิดหวัง



6) ฝึกกิจกรรมเสริมต่างๆ

- ฝึกอ่าน เขียน
- ฝึกนับเลข
- ฝึกวาดรูป ระบายสี
- ฝึกเล่นบทบาทสมมติ
- ฝึกทักษะการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา
- ฝึกสังเกต จดจำ
- ฝึกคิดสร้างสรรค์
- ฝึกการตั้งคำถาม



ตัวอย่างกิจกรรมที่คุณพ่อ คุณแม่สามารถนำไปทำร่วมกับลูกๆได้เพิ่มเติมเพื่อฝึกทักษะต่างๆ

- เล่านิทาน ร้องเพลง เล่นบทบาทสมมติ
- วาดรูป ระบายสี ประดิษฐ์
- เล่นกีฬา ออกกำลังกาย
- พาไปเที่ยวชมสถานที่ต่างๆ เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

การทำกิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ให้เด็กๆ มีทักษะที่จำเป็น สำหรับการใช้ชีวิตในโรงเรียน และช่วยให้พวกเขาปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะป็นกิจกรรมอะไรก็ตาม เราไม่ควรที่จะไปเร่งรัดหรือบังคับลูก ให้เป็นไปตามความสนใจของลูกเป็นหลัก บางทักษะลูกอาจจะยังทำไม่ได้ เนื่องจากข้อจำกัดของพัฒนาการตามวัยของลูกเอง แต่สิ่งสำคัญคือ คุณพ่อ คุณแม่ควรใช้เวลา เล่นกับลูก พูดคุย ให้กำลังใจ และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เพื่อให้เด็กๆ รู้สึกมั่นใจ มีความสุข และพร้อมสำหรับการเรียนรู้ต่อไป





3 PART

SCHOOL DAY CHECKLIST

รายการกิจกรรม
ในวัน而去โรงเรียน



เมื่อถึงวันไปโรงเรียนทั้งคุณพ่อ คุณแม่ และ ลูกๆเองอาจจะต้องมี To-do list ที่ต้องทำและต้องเตรียมมากมายตั้งแต่เช้า จนกระทั่งถึงเวลาที่ลูกๆเลิกเรียนกลับบ้าน ดังนั้น School Day Checklist นี้ น่าจะช่วยเป็นไอดีให้กับลูกๆได้รู้ล่วงหน้าถึงสิ่งที่ควรทำในแต่ละวันและช่วยให้กิจกรรมของลูกในแต่ละวันเป็นระบบ ระเบียบมากยิ่งขึ้น

SCHOOL DAY CHECKLIST

Before School:

	M	T	W	Th	F
Make Bed	☐	☐	☐	☐	☐
Get Dressed	☐	☐	☐	☐	☐
Eat Breakfast	☐	☐	☐	☐	☐
Brush Teeth	☐	☐	☐	☐	☐
Pack Backpack	☐	☐	☐	☐	☐
Make A Snack	☐	☐	☐	☐	☐

After School:

	M	T	W	Th	F
Empty Backpack	☐	☐	☐	☐	☐
Eat A Snack	☐	☐	☐	☐	☐
1 Hour Of TV	☐	☐	☐	☐	☐
Play Outside	☐	☐	☐	☐	☐
Homework	☐	☐	☐	☐	☐
Dinner Time	☐	☐	☐	☐	☐

After Dinner:

	M	T	W	Th	F
Take A Shower	☐	☐	☐	☐	☐
Put Pajamas On	☐	☐	☐	☐	☐
Brush Teeth	☐	☐	☐	☐	☐
Pick Clothes For Tomorrow	☐	☐	☐	☐	☐
Read For 15 Minutes	☐	☐	☐	☐	☐
Bed time by 9:30	☐	☐	☐	☐	☐



4 PART

BACK TO SCHOOL CHECKLIST ลิสรายการสิ่งของที่ลูกๆต้องเตรียม เมื่อเปิดเรียนและปิดเรียน



Back to School Checklist นี้จะเป็น ลิสรายการสิ่งของที่ลูกๆต้องเตรียม
เมื่อกำลังจะกลับไปเปิดเรียนเทอมใหม่ คุณพ่อ คุณแม่สามารถนำมาปรับ
ใช้เป็นไอเดียให้กับลูกๆ สำหรับช่วงเปิดเทอมใหม่ได้เลยค่ะ

BACK TO SCHOOL *checklist*

Things to Buy

- ___ School Supplies
- ___ Backpack
- ___ Lunch Box
- ___ Labels for Clothing
- ___ Lunch Packing Supplies
- ___ Healthy Snacks
- ___ New Clothes and Gym Class Clothes
- ___ School Uniform
- ___ Shoes and Gym Class Shoes
- ___ Vitamins and Cold/Flu Essentials
- ___ Water Bottle

Things to Do

- ___ Haircut
- ___ Eye Exam
- ___ Sports Physical
- ___ Copy Birth Certificate
- ___ Get Vaccination Documentation
- ___ Print Lunch Menu
- ___ Put Money in Lunch Account
- ___ Pack Backpack
- ___ Write Important Dates on Calendar
- ___ Arrange After School Care

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



[illegible]

