

Pravák nebo levák

- Pokud dítě přehazuje tužku z pravé do levé ruky, rozhodně mu ji nenuťte do pravé ruky. Dítě kolem šestého roku je vhodné nechat, aby si tužku a další předměty (např. příbor) chytalo samo tak, jak mu to je přirozené.
- Později je vhodné absolvovat vyšetření v pedagogicko-psychologické poradně.

Dětský pokoj

- Nástup do školy s sebou přináší i změny, jež se týkají pracovního místa prvňáčka: v dětském pokoji už nebudou dominovat hračky, ale psací stůl, židle a regály na učebnice.
- Židle by měla splňovat parametry zdravého sezení, aby nedocházelo k deformacím páteře: měla by mít co nejvíce nastavitelných mechanismů; být otočná a na kolečkách umístěných na pěti ramenech; tvar zádové opěrky musí být anatomický s podporou bederní páteře; výška opěradla má dosahovat oblastí dolního úhlu lopatek.
- Dítě musí mít pro psaní úkolů vyhovující psací stůl na světlem místě: pracovní plocha musí mít oblé hrany a nelesklý povrch (odraz světla nepříznivě ovlivňuje oči); výška pracovní plochy musí zachovat pravý úhel v loketních kloubech.

Až půjde do školy

- Denně se zajímejte o konkrétní školní práci.
- Stanovte nový denní režim s pevnou dobou pro psaní domácích úkolů, hraní a usínání.
- Dítě nepřetěžujte: nemělo by se věnovat přípravě na školu déle než půl hodiny najednou.
- Povzbuzujte ho pochvalou.

Jídelníček

- V období nástupu do školy zažívá prvňáček období zvýšeného stresu. Strava dítěte by proto měla obsahovat více vitamínu skupiny B, jež blahodárně působí na nervovou soustavu. Vitamín C zase pomáhá dítěti odolávat infekcím.
- Jídelníček by měl tedy zahrnovat především ovoce, listovou zeleninu, brambory, ořišky, kuřecí maso, vejce a mléčné výrobky.