

ADAPTAČNÍ PLÁN MATEŘSKÉ ŠKOLY

Společně zvládáme první kroky ve školce

Nástup do mateřské školy je významnou změnou v životě dítěte i celé rodiny. Dítě přichází do nového prostředí, seznamuje se s dalšími dětmi a dospělými, poznává nový rytmus dne a postupně si vytváří své místo v novém společenství.

Každé dítě tuto změnu prožívá jinak. Proto k adaptaci přistupujeme **individuálně, citlivě a s respektem k potřebám dítěte**. Naším společným cílem je, aby dítě postupně získalo pocit bezpečí, důvěru k učitelkám i prostředí mateřské školy a mohlo se do školky těšit.

1. CO JE ADAPTACE

Adaptací rozumíme období, během něhož si dítě postupně zvyká na nové prostředí mateřské školy, její denní režim, učitelky, ostatní děti i odloučení od rodičů.

Délka adaptačního období je **individuální**. Některé děti se v novém prostředí cítí jistě již po několika dnech, jiné potřebují několik týdnů nebo delší dobu.

Průběh adaptace může ovlivnit zejména:

- věk a osobnost dítěte,
- jeho dosavadní zkušenost s odloučením od rodičů,
- pravidelnost docházky,
- zdravotní stav dítěte,
- délka pobytu v mateřské škole,
- důvěra a spolupráce mezi rodinou a školou.

Není naším cílem adaptaci dítěte **urychlit**, ale vytvořit takové podmínky, aby ji mohlo zvládnout bezpečně a vlastním tempem.

2. JAK ADAPTACE PROBÍHÁ

V prvních dnech doporučujeme pobyt dítěte v mateřské škole přiměřeně zkrátit a jeho délku postupně prodlužovat.

Jako orientační rámec lze využít:

První dny

kratší pobyt ve třídě, seznámení s učitelkami, dětmi, svou značkou, prostředím třídy a základním rytmem dne.

Postupně

prodloužení pobytu o pobyt venku, oběd a následně podle potřeb dítěte také odpočinek.

Po zvládnutí základní adaptace

běžný celodenní pobyt dítěte v mateřské škole.

Tento postup je pouze **doporučený**. Konkrétní průběh vždy přizpůsobujeme potřebám dítěte a možnostem rodiny po vzájemné domluvě rodičů a třídních učitelek.

Některé dítě zvládne celodenní pobyt velmi brzy, jiné potřebuje jednotlivé kroky prodlužovat. Obojí je v pořádku.

3. CO MŮŽE DÍTĚ BĚHEM ADAPTACE PROŽÍVAT

I dítě, které přichází do mateřské školy první dny s radostí, může později reagovat nejistotou. Jakmile pochopí, že docházka do školky se stává pravidelnou součástí jeho života, může se objevit:

- pláč při ranním loučení,
- odmítání odchodu do školky,
- zvýšená únava,
- větší potřeba blízkosti rodičů,
- změny nálady,
- dočasné změny v chování nebo sebeobsluze.

Tyto projevy mohou být přirozenou součástí adaptačního období.

Pokud se objeví, **společně s rodiči hledáme způsob, který dítěti pomůže situaci zvládnout**. Průběh adaptace pravidelně sledujeme a podle potřeby upravujeme další postup.

4. CO PRO DOBROU ADAPTACI DĚLÁME MY

Dítěti pomáháme především tím, že:

- vytváříme klidné, bezpečné a přijímající prostředí,
- přistupujeme ke každému dítěti individuálně a s respektem,
- podporujeme vznik důvěry mezi dítětem a učitelkou,
- seznamujeme dítě postupně s prostředím, dětmi a pravidly třídy,
- využíváme pravidelné rituály, které dítěti pomáhají orientovat se v průběhu dne,
- nenutíme dítě do společných činností a dáváme mu čas zapojit se vlastním tempem,
- při jídle dítě povzbuzujeme a nabízíme mu možnost ochutnat, respektujeme však jeho individuální potřeby,
- podporujeme jeho samostatnost a oceňujeme každý pokrok,
- průběžně komunikujeme s rodiči a společně vyhodnocujeme průběh adaptace.

V prvních dnech školního roku vytváříme podle organizačních možností školy takové personální podmínky, aby bylo možné věnovat nově nastupujícím dětem zvýšenou individuální pozornost.

5. JAK MOHOU POMOCI RODIČE

Pro dítě je velmi důležité vnímat, že rodiče mateřské školy a lidem v ní důvěřují.

Doporučujeme proto:

- mluvit o mateřské škole pozitivně a přirozeně,
- předem dítěti jednoduše vysvětlit, co ho čeká,
- neloučit se tajně, ale vždy dítěti říci, že odcházíte,
- ranní loučení zbytečně neprodlužovat,
- dodržet slib, kdy pro dítě přijdete, a čas vyjádřit způsobem, kterému dítě rozumí – například „po obědě“ nebo „po odpočinku“,
- pokud je to možné, v prvních dnech pobyt dítěte postupně prodlužovat,
- dopřát dítěti po příchodu ze školky dostatek klidu, odpočinku a blízkosti,
- zajistit pokud možno pravidelnou docházku,
- sdělit učitelkám důležité informace, které mohou mít vliv na aktuální prožívání dítěte,
- při nejistotě nebo obtížích otevřeně komunikovat s třídními učitelkami.

Po dohodě s učitelkou si dítě může přinést **drobný předmět nebo plyšovou hračku z domova**, která mu pomůže vytvořit pocit bezpečí.

Způsob ranního předávání dítěte volíme individuálně. Společně hledáme takový postup, který dítěti pomůže odloučení od rodiče postupně zvládnout.

6. CO DÍTĚTI USNADNÍ VSTUP DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

Před nástupem do mateřské školy je vhodné přirozeně podporovat dítě v přiměřené samostatnosti.

Dítěti usnadní pobyt ve školce, pokud se postupně učí:

- najíst se a napít,
- používat toaletu a umýt si ruce,
- obléknout a svléknout se s přiměřenou dopomocí,
- obout a zout se,
- požádat dospělého o pomoc,
- vyjádřit své základní potřeby,
- krátkou dobu se zabavit činností,
- uklidit po sobě hračky a pomůcky,
- respektovat jednoduchá pravidla společného soužití.

Nejde o podmínky přijetí ani o seznam dovedností, které musí dítě při nástupu dokonale zvládat.

Mateřská škola dítě v rozvoji samostatnosti postupně podporuje s ohledem na jeho věk a individuální možnosti.

7. KDYŽ ADAPTACE TRVÁ DÉLE

Každé dítě má své tempo. Průběh adaptace mohou dočasně zkomplikovat například opakovaná nemocnost, delší přerušení docházky, změny v rodině nebo jiné náročné situace.

Pokud adaptační obtíže přetrvávají nebo jsou pro dítě výrazně zatěžující, domlouvají rodiče s třídními učitelkami další individuální postup. Podle potřeby může být do podpory dítěte zapojeno také školské poradenské pracoviště nebo doporučena konzultace s dalším odborníkem.

8. SPOLEČNĚ NA JEDNÉ CESTĚ

Úspěšná adaptace nevzniká podle přesného časového plánu. Vzniká postupně – díky pocitu bezpečí, předvídatelnosti, důvěře a spolupráci mezi dítětem, rodinou a mateřskou školou.

Naším cílem je, aby dítě postupně dokázalo říci:

„Tady to znám. Tady se cítím bezpečně. Tady už to zvládnu.“

Abychom mu v tom mohli pomoci, potřebujeme jít společně – **dítě, rodiče i mateřská škola.**

Adaptační plán je přílohou č.1 Školního řádu 87. mateřské školy, Komenského 46, příspěvkové organizace

Účinnost od: 1.9.2026

Č. j.:

Projednáno na pedagogické radě dne: 28.8.2026

V Plzni dne 14.8.2026

Bc. Jiřina Přerovská

ředitelka mateřské školy