

# Порадник щодо школи



Український  
Німецька

Введення у шкільну систему землі Північний Рейн-Вестфалія

STADT  
ESSEN

 Kommunales  
Integrationszentrum  
Essen



# Зміст

Зміст	Сторінка
Передмова	3
Обов'язкова освіта, види шкіл, шкільні ступені	4
Працівники школи	5
Предмети та шкільне життя	6-7
Відвідування уроків і звільнення від навчання	8
Закон про навчання та правила щодо школи	9
Повідомлення про хворобу, прохання про звільнення від уроків	10-11
Шкільне приладдя для початку школи	12
Повсякденне шкільне життя і розклад	13-14
Підтримка вдома	15-16
Можливості для співпраці батьків/вихователів у школі	17
Здоровий сніданок	18
Цифрові медіа і телебачення	19
Інтернет-покликання і контактні особи	20-21

## Kontakt

Stadt Essen, Kommunales Integrationszentrum  
Hollestraße 3 (Gildehof), 45127 Essen  
Telefon +49 201 88-88461, [seb@interkulturell.essen.de](mailto:seb@interkulturell.essen.de)

---

## Impressum

**Herausgeberin** Stadt Essen  
**Layout** Nordis – Agentur für Kommunikation  
**Fotos** alle [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com), Fotografen:  
Titel: Monkey Business  
S. 2 v. o.: Minet, Monkey Business, Wavebreak  
MediaMicro, Rawpixel.com, pingpao  
S. 6-7: LIGHTFIELD STUDIOS  
S. 12: david\_franklin  
S. 18: david\_franklin  
S. 22-23: switchpipi  
**Druck** Amt für Zentralen Service  
**Stand** November 2021

# Передмова

Дорогі батьки, дорогі законні опікуни! Дорога читачко, дорогий читачу!

Багато чого, що відбувається в нашому повсякденному житті в Німеччині, ми сприймаємо за належне, як, наприклад, те, що ми маємо воду для прання чи гігієни, харчові продукти в супермаркеті або електрику для опалення. А також те, що є школи, які опікуються вихованням та освітою наших дітей. Та за цими звичними для нас речами стоять люди, які поставили собі за мету, щоб ми ставилися до цього, як до чогось звичного. До того ж питання виховання та освіти є спільним завданням вас самих, **школи** та нашого **суспільства**.

Окрім передачі знань, у школі відбувається демократичне виховання. Це означає, що ваша дитина знайомиться з правилами та цінностями, які їй потрібні для того, щоб **розвивалась її особистість**, і вона могла **самостійно й відповідально** орієнтуватись у німецькому суспільстві. Отже, ваша дитина має знати свої права, обов'язки й можливості, яких вона потребуватиме для демократичного й соціального життя з іншими членами суспільства. Яскравим прикладом демократії є той факт, що в Німеччині викладачі в школах ставляться до дівчаток і хлопчиків однаково.

Ви, як опікун, маєте можливість за умови турботливого ставлення, вашої зацікавленості та співпраці дати своїй дитині **хороший шанс на освіту**, що, безумовно, **забезпечить хороше життя** в німецькому суспільстві.

Цей посібник з порадами, які стосуються школи, має дати вам уявлення про німецьку шкільну систему й показати, як ви можете підтримати свою дитину в її освітньому та особистісному розвитку.

Усього найкращого.

Ваша команда комунального Інтеграційного центру міста Ессен.

---

Gefördert durch

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Обов'язкова шкільна освіта, типи шкіл, шкільні ступені

Обов'язкова шкільна освіта (Schulpflicht) означає, що кожна дитина має ходити до школи. Якщо вашій дитині станом на 30 вересня виповнюється 6 років, вона має ходити до школи. Коли дитині виповнюється 18 років, вона більше не зобов'язана ходити до школи. Якщо дитина починає професійно-технічне навчання (Ausbildung) після 10 або 9 класу (у гімназії), то паралельно до цього вона відвідує професійно-технічне училище (Berufsschule) або професійно-технічний коледж (Berufskolleg). Якщо дитина не починає професійного навчання, вона ходить до професійно-технічного коледжу, де може здобути атестат про повну загальну середню освіту.



Початок навчального року:	завжди 01.08
Закінчення навчального року:	завжди 31.07
Початок обов'язкової шкільної освіти:	5 або 6 років (день народження до 30.09)
Завершення обов'язкової шкільної освіти:	у 18 років
Тривалість навчання у школі:	мінімум 10 років

### Типи шкіл та шкільні ступені

початкова школа (Grundschule):	1-4 клас
базова середня освіта (Sekundarstufe I):	5- 10 клас

Види середніх шкіл: Hauptschule (головна школа), Sekundarschule (школа загального рівня), Realschule (головна школа з підвищеним рівнем), Förderschule (школа для дітей з особливими потребами), Gesamtschule (загальна школа), Gymnasium (гімназія)

Повна загальна середня освіта (Sekundarstufe II): Види середніх шкіл загальної середньої освіти: старші класи гімназії, професійно-технічний коледж	11-13 клас
---	------------

## Працівники школи

Для того щоб шкільний урок був бездоганним, до роботи долучені різноманітні працівники, починаючи з прибиральників шкільної будівлі чи тих, хто обробляє інформацію й документацію від учнів і вчителів, – тут усі працюють пліч-о-пліч.

Наша мета: розпізнати потреби вашої дитини й сприяти їй у шкільному та особистісному розвитку. Як це може виглядати, покаже такий приклад.

Приклад:

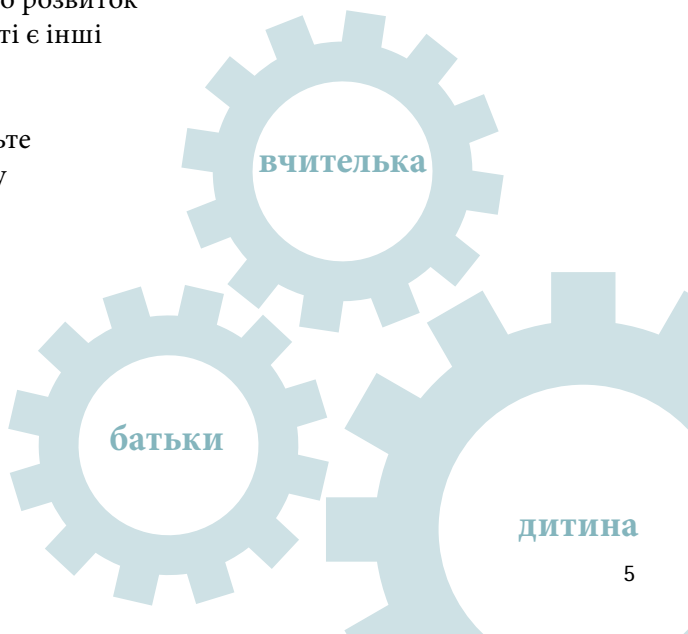
У вашої дитини є проблеми з концентрацією на уроці математики.

Учителька математики може поговорити про це з класним керівником і за необхідності з педагогом, який спеціалізується на дітях з проблемами у навчанні й шукати можливості, як можна допомогти вашій дитині. Після цього може бути надана підтримка на уроці або в маленькій групі з дітьми, у яких також є схожі труднощі.

Також вчителька може дати вправи/поради для виконання вдома, які ваша дитина може виконати самостійно або з вами.

Ви інформуєте класного керівника або вчительку математики про розвиток у навчанні. За необхідності є інші можливості підтримки.

Важливо: будь ласка, будьте з учителями в постійному контакті!





## Шкільні предмети та шкільне життя

<b>Предмети початкової школи:</b>	німецька мова, англійська мова, математика, музика, малювання, урок релігії, природознавство, фізкультура.
<b>Предмети базової середньої освіти:</b>	<p>німецька мова, математика, англійська мова, суспільствознавство (географія, історія, політологія, економіка), природничі науки (біологія, фізика, хімія), малювання, урок релігії/практична філософія, фізкультура.</p> <p>Зазначені вище предмети викладаються в багатьох школах рівня базової середньої освіти. Пізніше, залежно від типу школи, додаються ще й деякі інші предмети, як наприклад, інша іноземна мова або інформатика.</p>
<b>Урок державної мови країни походження (HSU):</b>	<p>Це пропозиція для дітей, які виховувалися в родинях, які мігрували до Німеччини, напр. арабська, грецька, італійська, польська, турецька.</p> <p>Цей урок пропонується, якщо реєструється мінімум 15 дітей з початкової чи 18 дітей зі школи рівня базової середньої освіти.</p>



<b>Факультативні заняття (AG):</b>	Багато початкових шкіл є школами продовженого дня. Вони, як і школи базової середньої освіти, пропонують, окрім звичайних уроків, можливість брати участь у факультативних заняттях (AGs). Учні грають у футбол, займаються акторським мистецтвом, співають у хорі або вдосконалюють комп'ютерні здібності. Участь у факультативах не обов'язкова і за неї не виставляється оцінка.
<b>Шкільні заходи:</b>	До шкільних заходів належать, наприклад, проектні дні (до і після обіду), подорожі з класом (подорожі в інше місце з ночівлею). Подорожі, пов'язані з уроками або з педагогічною роботою, є обов'язковими.
<b>Група продовженого дня:</b>	<p>Працівники групи продовженого дня тісно співпрацюють зі школою. Діти, які там зареєстровані, виконують домашні завдання. Вони беруть участь у додаткових факультативних заняттях у сфері спорту, культури або в іграх.</p> <p>Ви можете зареєструвати свою дитину в школу продовженого дня як на початку, так і всередині навчального року.</p>



## Участь у шкільних заняттях та звільнення від них

Якщо ваша дитина зобов'язана ходити до школи, вона також мусить відвідувати всі шкільні уроки та заходи. Необхідно звернути увагу під час вивчення деяких предметів на правила, зазначені нижче.

### Урок релігії

Якщо в школі набирається мінімум 12 учнів однієї віри, у закладі може проводитись урок релігії. Під час запису до початкової школи чи до шкіл базової середньої освіти дитина може бути зареєстрована опікунами зокрема на урок ісламознавства.

Починаючи з 14 років, дитина **має право сама обирати свою релігію чи конфесію**. Це означає, що вона може сама вирішувати, ходити на уроки релігії чи отримати **звільнення** від цих уроків. Заява щодо звільнення повинна бути надана письмово керівництву школи. Опікуни дитини отримують про це повідомлення.

Якщо дитині не виповнилось **14 років**, опікуни вирішують питання щодо відвідування нею уроків релігії. У цьому випадку заява про звільнення повинна бути надана письмово.

Якщо дитина не відвідує урок релігії, вона має відвідувати урок практичної філософії у випадку, якщо школа його пропонує.

### Урок фізкультури/плавання

Плавання є складовою частиною уроку фізкультури. На цьому уроці дівчата навчаються **разом** з хлопцями.

Якщо займатися спортом не можна за станом здоров'я, є можливість отримати звільнення, **яке надають лікарі**.

### Урок державної мови країни походження і факультативи

Урок державної мови країни походження обирається на початку навчального року і триває до кінця навчального року. Так само це стосується і факультативів.



# Закон про Школу та шкільні правила в землі Північний Рейн Вестфалія

## Закон про школу

Закон про школу в землі Північний Рейн Вестфалія встановлює за якими правилами в школі проводяться уроки та навчання. Закон складається із багатьох частин, зокрема із розділів: зобов'язання ходити до школи, стосунки навколо школи, працівники школи, зміст уроку, правила захисту особистих даних тощо. Для вашої дитини і для вас, як її законного опікуна, дуже важлива частина „**Стосунки навколо школи**“. Тут описана важлива інформація щодо консультацій для батьків і щодо обов'язків вашої дитини як учня/учениці. Посилання для цієї теми Ви знайдете на сторінці 19.

## Шкільний статут

Кожна школа має свій шкільний статут. У ньому висвітлено важливі питання щодо організації якісної співпраці працівників школи та учнів. Для цього визначено правила, як необхідно поводитися під час уроків, у шкільній будівлі та на шкільному подвір'ї, щоб шкільне життя було мирним. Багато шкіл виставляють правила на своїх Інтернет-сторінках або вивішують у шкільній будівлі.

Часто в шкільному статуті ви можете знайти такі твердження:

- Ми поважаємо одне одного таким, як вона/він є.
- Ми ставимося мирно і з повагою одне до одного.
- Ми допомагаємо одне одному.
- Ми вирішуємо конфлікти мирним способом.



## Повідомлення про хворобу, заява щодо звільнення від уроків, заява про надання відпустки

Ваша дитина зобов'язана ходити до школи й не може пропускати уроки. Якщо вона хворіє або не може йти до школи з поважної причини (наприклад, якщо в неї зустріч у відомстві охорони здоров'я або відомстві зі справ іноземців, у муніципалітеті тощо), вам потрібно проінформувати про це школу. Інформування може бути як телефонним, так і письмовим.

Ось два приклади:

### Усне повідомлення про хворобу (Слід до обіду зателефонувати і повідомити)



„Доброго дня! (Hallo!)

Моє ім'я ... (Mein Name ist ...) (Ваше ім'я)

Моя донька/мій син (Meine Tochter/Sohn ... (ім'я) ходить до ... класу (geht in die Klasse) (напр. 1a) класного керівника ... (von Herrn/Frau ...) (прізвище класного керівника).

Моя дитина хвора і не може піти сьогодні до школи. (Mein Kind ist krank und kann heute nicht zur Schule kommen).

Дякую. До побачення. (Vielen Dank. Auf Wiedersehen).

### Письмове повідомлення про хворобу



Шановна пані/шановний пане ... (ім'я класного керівника)

Нім.: Sehr geehrte Frau/Sehr geehrter Herr ...

Моя донька/мій син ... (ім'я), клас ... (напр. 1a) не зміг прийти з ... (дата) до ... (дата) до школи, тому що він/вона хворів/хворіла.

Нім.: meine Tochter/mein Sohn ... (Name),

konnte vom ... bis zum ... nicht zur Schule kommen, weil er/sie krank war.

Будь ласка, візьміть до відома (Bitte um Entschuldigung).

З повагою (Mit freundlichen Grüßen)

... Місто, дата ... Ім'я та прізвище, підпис

Повідомлення про хворобу в письмовій формі має бути надане не пізніше дати, коли ваша дитина знову прийде до школи. Якщо ваша дитина хворіє тривалий час, ви можете надати письмову довідку від лікаря, у якій має бути вказано, як довго вона буде хворіти. Цю довідку потрібно віддати до школи (в секретаріат або класному керівнику).

## Лікарняний

Лікарняний надається лікарем. Школа може вимагати надати лікарняний, якщо для цього є причина, наприклад, якщо ваша дитина часто пропускає уроки. Це правило також діє і для уроку фізкультури, якщо, наприклад, у дитини була травма.

## Звільнення від навчання з поважної причини

Ви можете подати заяву щодо звільнення від навчання з поважної причини для вашої дитини в тому випадку, якщо вам потрібно, наприклад, відзначити релігійне свято.

У цьому випадку школа може надати, як правило, один день на пів року. Для цього вам потрібно подати заяву класному керівнику якомога раніше з проханням про звільнення від навчання. Звільнення від навчання незадовго до чи відразу після шкільних канікул не надаються.

Цей зразок покаже вам, як має виглядати заява про надання звільнення від навчання.

### Заява про надання звільнення від навчання

Шановна/шановний пані/пан ... (прізвище класного керівника)  
Нім.: Sehr geehrte/r Frau/Herr ...

Прошу надати моїй доньці/моєму сину ... (ім'я) xx.xx.xxxx (дата) звільнення від навчання з такої причини ... (причина: релігійне свято, важлива консультації у відомствах тощо)

Нім: gerne möchte ich meine Tochter/meinen Sohn ... (Name) am ... (Datum) vom Unterricht beurlauben lassen, weil wir ... (Grund: religiöser Feiertag, zwingender Termin beim Gesundheitsamt, Ausländerbehörde, Bürgerbüro, etc). Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen. Прошу повідомити про Ваше рішення. Дякую. (Ich bitte um Rückmeldung. Vielen Dank.)

З повагою (Mit freundlichen Grüßen)

... Місто, дата ... Ім'я та прізвище, підпис



## Прийом у лікаря

Будь ласка, зверніть увагу на те, що медичні огляди в лікаря для вашої дитини мають бути призначені позаурочно для того, щоб вона не пропускала навчання.

## Шкільне приладдя для початку навчання

Щоб ваша дитина могла брати повноцінну участь в уроках, їй потрібно шкільне приладдя. Цей список речей допоможе вам зібрати все необхідне.

Після першого дня школи вам потрібно запитати в секретаріаті чи в класного керівника про список необхідного шкільного приладдя, щоб те, чого не вистачає, як, наприклад, зошити, можна було купити.

Багато підручників надає школа. Наприкінці навчального року їх треба повернути. Частина підручників батьки/опікуни повинні купувати за власні кошти.

### Шкільне приладдя для початкової школи (Grundschule) та шкіл базової середньої освіти, шкіл загальної середньої освіти (Sekundarstufe I/II):



- 1 Портфель
- 1 Пенал
- 2 олівці
- 6-12 кольорових олівців
- 1 точилка
- 1 гумка
- 1 ножиці
- 1 клей (у формі олівця)
- 1 лінійка
- Картонні папки-скорозшивачі: 1 червона, 1 зелена, 1 синя, 1 біла
- 1 жовта.
- 1 зошит з математики (у клітинку)
- 1 зошит для письма (у лінійку)
- 1 зошит для домашнього завдання
- Для фізкультури: спортивні речі в спортивній сумці (кросівки зі світлою підошвою, спортивні штани, футболка, гумове кільце для волосся, якщо довге волосся).
- Для плавання: речі для плавання в спортивній сумці (купальник/плавки/буркіні, гель для душу, рушник, фен, щітка для волосся, якщо воно довге)



На уроках фізкультури та плаванні дітям не можна носити прикрас. Вони можуть бути віддані вчителю на зберігання під час уроку.

## Шкільні будні та розклад уроків

Щоб ви та ваша дитина знали, як організовується навчання, школа створює розклад занять. Його ви отримаєте до навчального року або на його початку. Там ви можете побачити, які уроки є у вашої дитини й коли вони починаються й закінчуються.

### Наприклад (Розклад уроків для 4 класу)

Ур.	Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
1.	8:00-8:45	Нім. мова	Нім. мова	Фіз-ра	Фіз-ра	Загальний урок
2.	8:45-9:30	Математика	Англ. мова	Фіз-ра	Фіз-ра	Математика
<b>Перерва 20 хв.</b>						
<b>Перерва на сніданок 10 хв.</b>						
3.	10:00-10:45	Музика	Математика	Загальний урок	Математика	Нім. мова
4.	10:45-11:30	Англ. мова	Musik	Загальний урок	Нім. мова	Англ. мова
<b>Перерва 15 хв.</b>						
5.	11:45-12:30	Релігія/Розв. урок	Загальний урок	Релігія/HSU	Малювання	Факультатив
6.	12:30-13:15	HSU/ Розв. урок	HSU/ Розв. урок	Плавання	Малювання	Факультатив

### Початкова школа:

У багатьох початкових школах пропонують дітям часові межі, у які вони можуть прийти до школи. Двері класу в цей час відчинено і в класі знаходиться вчитель.

Ваша дитина може зняти куртку, наплічник і повторити матеріал, почитати або поспілкуватися з іншими дітьми. Будь ласка, звертайте увагу на час, який указаний у розкладі уроків і відправляйте вашу дитину до школи так, щоб вона вчасно прибула до початку уроків.

Приклад:

	<b>Початок занять</b>	<b>Закінчення занять</b>	<b>Прибуття до школи</b>	<b>Час забирати</b>
<b>Часові межі</b>	7:45	13:15	7:35-7:40	13:15
<b>Початок занять</b>	8:00	13:15	7:50-7:55	13:15

### **Початкова школа: як приводити та забирати дитину**

Якщо можливо, ходіть з дитиною до школи пішки. Так вона може вивчити дорогу додому, зустріти інших дітей і побільше рухатись. Це допоможе вашій дитині уважніше стежити за уроком. Приблизно через 2-3 тижні вона буде здатна сама знаходити дорогу до школи.

Щоб ваша дитина та інші діти в школі почували себе в безпеці й для того, щоб їм не заважали дорослі, важливо, щоб ви забирали вашу дитину перед входом у школу/перед ворітьми. Тільки в особливих випадках, якщо, наприклад, у вас зустріч у школі, ви можете заходити до будівлі.

### **Школа базової середньої освіти та школа загальної середньої освіти (Sekundarstufe I/II)**

Часто ці школи знаходяться не в безпосередній близькості до місця проживання, тому важливо, щоб ви спочатку супроводжували дитину дорогою до школи, аби показати, яким шляхом пізніше вона зможе ходити самостійно.

Ваша дитина повинна бути до початку уроків у школі. Наприклад, найкраще прибути між 07:50 - 07:55, якщо уроки розпочинаються о 08:00.

### **Квитки на автобус, метро, трамвай (міські засоби транспорту)**

Для користування міськими засобами транспорту ви можете подати заявку на проїзний квиток у формі абонементу (Schokoticket). Формуляри для цього ви можете отримати в секретаріаті вашої школи, у Ruhrbahn-Center, VRR-Center або в Інтернеті. Цей квиток доречний у випадку, якщо ваша дитина дорогою до школи регулярно користується засобами міського транспорту. Залежно від того, як далеко розташована школа, можна отримати квиток дешевше. Проконсультуйтеся щодо цього у вашій школі.

## Можливості для допомоги батьків/опікунів в школі

Галузь	Можливості для допомоги	Опис
Шкільні свята	Організація, допомога при транспортуванні речей, інформування інших батьків, тощо.	У вас є нагода посприяти у влаштуванні гарного свята для вашої дитини та інших дітей. Ваш класний керівник поінформує своєчасно щодо можливості допомогти в цьому школі.
Подорожі з класом	Супровід, організація	У деяких подорожах з класом ваша присутність може дуже допомогти. Наприклад, ви можете підтримати вчителя в супроводі групи дітей.
Батьківські збори	Напр.: консультації, планування, збір інформації, вибори представника від класу.	Класний керівник інформує про зміст уроків, розповідає про подорожі з класом, обговорює різноманітні теми з батьками й обирає представника від класу, який є головою батьківського комітету. Цей представник бере участь у
Голова батьківського комітету	Захищає інтереси батьків	Якщо є теми, які важливі для всіх дітей у класі, класний керівник інформує представника від класу, голову батьківського комітету. Після цього вона/він може призначити зустріч і потім передати інформацію всьому класу.
Шкільний комітет	консультації, планування, знаходження інформації, вибори представника для шкільної конференції.	Голова батьківського комітету бере участь у шкільному комітеті. Там надається інформація, як саме може виглядати допомога батьків школі.
Шкільна конференція	Сприяння у різноманітних темах, вибори	На шкільній конференції збираються голови шкільних комітетів разом із вчителями і керівництвом школи. Обговорюються різноманітні теми, як, наприклад, консультації, планування, вибори (наприклад, проектні дні, педагогічна концепція, підручники, свята).



## Підтримка вдома

Виховання і навчання вашої дитини є спільним завданням школи та вас, як її опікуна. Щоб особистісний розвиток та розвиток дитини в навчанні складався добре, існує багато варіантів вашої підтримки.

Ось кілька прикладів, як ви можете допомогти вдома і в школі.

Область	Підтримка	Можливості
Портфель	Портфель занадто важкий	Разом із дитиною передивіться його вміст, частину речей можна викласти. Багато речей можна залишати в класі.
Домашнє завдання	Виконання домашнього завдання	Ваша дитина отримує домашнє завдання, яке вона здатна виконати самостійно. Вашій дитині потрібне місце для того, щоб вона могла спокійно (без відволікання музикою чи братами та сестрами) виконати домашнє завдання. Після школи дайте вашій дитині час відпочити й щось поїсти. Після цього домашнє завдання має бути виконане (перед вечерею).
	Забуте домашнє завдання	Контролюйте щоденник (Hausaufgabenheft). Якщо домашнє завдання не записано, запропонуйте дитині запитати свого однокласника/однокласницю і нагадайте їй наступного дня перед школою, що треба його записувати.
Книги	Читання	Ваша дитина має можливість брати книги в школі та в міській бібліотеці. Ви можете також піти до міської бібліотеки з дитиною разом і взяти там книги. Читайте з дитиною мінімум 15 хвилин щодня, поки вона ходить до початкової школи.
Вільний час	Напр.: настільні ігри, прогулянки, зоопарк, ігровий майданчик, плавання.	Знаходьте час на те, щоб проводити його разом з дитиною, наприклад, сходити на пікнік у парку або піти разом на ігровий майданчик.

Область	Підтримка	Можливості
Спорт	Улюблений спорт (напр., футбол, плавання, гімнастика, танці).	Знайдіть разом з дитиною вид спорту, який зацікавить її. Існує багато спортивних об'єднань, де ваша дитина може безкоштовно взяти участь у пробному занятті, перш ніж зареєструватись там на тривалий час.
Побут	Напр.: приготування їжі, випічка, закупи.	Разом усе робити веселіше! Дозвольте дитині вам допомагати при приготуванні їжі або під час походу до магазину. Таким чином ви перекладаєте на неї частину відповідальності й підтримуєте її самостійність. При цьому дитина вчиться дотримуватися правил, рахувати, говорити тощо.
Навчання	Проблема з вивчення якогось предмета	Якщо ви бачите, що дитині в школі складно, наприклад, виконувати домашнє завдання самостійно, запишіться на зустріч із класним керівником або вчителем з цього предмету для консультації. Говоріть відкрито про проблему. Працівники школи допоможуть вам із вирішенням цієї проблеми.
Комунікація	Шкільна буденність	Заохочуйте вашу дитину розповідати, що нового вона вивчила в школі й розповідайте їй про свій день.
Час іти до ліжка	Сон	Вашій дитині необхідно багато спати, щоб, відпочивши, вона вранці бадьорою йшла до школи. Важливо, щоб ваша дитина спала мінімум 8 годин, тому подбайте, щоб вона вчасно лягала до ліжка.
Цифрові медіа	Мобільний телефон, планшет, комп'ютер, Інтернет, телебачення.	Їх використання не має бути надмірним! Стежте за тим, як довго, коли й що саме із цифрових медіа відповідно до свого віку використовує ваша дитина. Установіть разом з дитиною правила, наприклад, які Інтернет-сторінки їй дозволяється відвідувати або встановіть захист для Інтернету.

## Корисний сніданок

Для будь-якої дитини день у школі є довгим і виснажливим. Щоб ваша дитина й надалі могла зосереджуватися на навчанні, їй потрібен корисний сніданок. Приклад **піраміди харчування** дає можливість усвідомити, з чого може складатися здоровий сніданок.

Ідеї для здорового сніданку:

- Булочка з яйцем, овочі, як, наприклад, огірок, паприка і вода
- Лаваш з сиром, яблуко, вода
- Йогурт, фрукти, як наприклад, виноград, хліб із сиром, вода, і т.д.

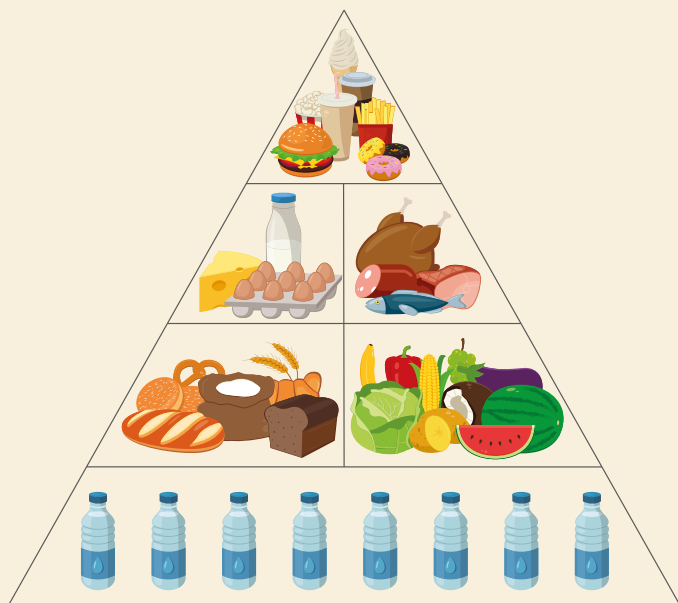
i

Давайте вашій дитині з собою воду або чай без цукру. Використовуйте для пакування сніданку контейнери (**ланчбокси**) й **пляшки багаторазового використання** для напоїв.

мало



багато



## Цифрові медіа й телебачення

Існує багато засобів навчання. На сьогоднішній день такі цифрові медіа, як наприклад, телепередачі, планшет, мобільний телефон або комп'ютер можуть допомогти повторити тему уроку й вивчати щось нове.

Є багато інтернет-сторінок із навчальними програмами в інтернеті, додатків або також програмного забезпечення для комп'ютерів. При використанні цих медіа ви повинні звертати увагу на те, щоб вони призначались для віку вашої дитини та щоб у неї ще вистачало часу на інші активності (наприклад, ігри, малювання, читання, спорт тощо).

Ці поради допоможуть правильно використовувати медіа.

Запитання	Поради
Коли? Хто?	Домовляйтеся із вашою дитиною стосовно правил, коли (конкретний час) вона може користуватися медіа або коли вона має ділитися пристроями зі своїм братом/сестрою.
Що? Для чого?	Обговорюйте з вашою дитиною, що саме (мобільний телефон, комп'ютер тощо) і з якою метою (навчання чи вільний час) вона може використовувати.
Де?	Регулюйте, де можна користуватися медіа, як, наприклад, у дитячій кімнаті чи у вітальні. Звертайте увагу на час без телефону, наприклад, під час їжі.
Як довго?	Погодьте фіксовані години і тривалість максимального використання медіа. Після цього 45 хвилин рух чи пауза. Годинник у кімнаті дитини може в цьому допомогти.

## Інтернет-посилання і контактні особи

Міністерство освіти землі Північний Рейн-Вестфалія розмістило на своїй інтернет-сторінці [www.schulministerium.nrw.de](http://www.schulministerium.nrw.de) всю важливу інформацію стосовно питань школи. Зокрема містить сторінка міністерства з питань сім'ї, літніх осіб, жінок та молоді [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de), де є багато важливої інформації.

Ось деякі важливі інтернет-посилання до різних галузей:

Галузь	Інтернет-посилання
Батьки	<a href="https://www.schulministerium.nrw.de/eltern">https://www.schulministerium.nrw.de/eltern</a>
Урок релігії	<a href="https://www.schulministerium.nrw.de/themen/schulsystem/unterricht/lernbereiche-und-unterrichtsfacher/religionsunterricht">https://www.schulministerium.nrw.de/themen/schulsystem/unterricht/lernbereiche-und-unterrichtsfacher/religionsunterricht</a>
Допомога в школі	<a href="https://www.schulministerium.nrw.de/eltern/schulmitwirkung">https://www.schulministerium.nrw.de/eltern/schulmitwirkung</a>
Закон про школу	<a href="https://www.schulministerium.nrw.de/themen/recht/schulrecht/schulgesetz-fuer-das-land-nordrhein-westfalen">https://www.schulministerium.nrw.de/themen/recht/schulrecht/schulgesetz-fuer-das-land-nordrhein-westfalen</a>
Права дітей	<a href="https://www.bmfsfj.de/kinderrechte">https://www.bmfsfj.de/kinderrechte</a>
Шкільна система	<a href="https://www.deutschland.de/de/topic/wissen/das-schulsystem-in-deutschland-im-ueberblick">https://www.deutschland.de/de/topic/wissen/das-schulsystem-in-deutschland-im-ueberblick</a>

### • **Пакет про надання допомоги незаможним сім'ям (BUT) – Jobcenter Süd I**

Пакет про надання допомоги незаможним сім'ям (BUT) підтримує всіх дітей із сімей з невеликим достатком, які отримують, наприклад, такі виплати, як Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe або Wohngeld. Діти можуть також мати можливість брати участь у шкільних подорожах або ходити до спортивних секцій.

#### **Адреса і контакт:**

Bismarckstraße 36

45128 Essen

Telefon: +49 201 88-56999 auf essen.de +49 201 88-57180

E-Mail: [bildung-und-teilhabe@jobcenter.essen.de](mailto:bildung-und-teilhabe@jobcenter.essen.de)

- **Консультативний центр з питань школи і сім'ї**  
Регіональний центр з питань школи міста Ессен інформує і надає консультації з питань і галузей навколо школи.

**Регіональний центр з питань школи міста Ессен**

Hollestraße 3 (Gildehof), 4. Etage

45127 Essen

[www.schulberatung.essen.de](http://www.schulberatung.essen.de)

Telefon: +49 201 88-40131

E-Mail: [schulberatung@essen.de](mailto:schulberatung@essen.de)

- **Початкова консультація для щойно прибувших дітей та підлітків**  
**Години прийому:** понеділок, середа, четвер, п'ятниця з 9:00 до 13:00.

**Місто Ессен, Комунальний Інтеграційний центр (Stadt Essen)**

Hollestraße 3 (Gildehof)

45127 Essen

Telefon: +49 201 88-88461

E-Mail: [seb@interkulturell.essen.de](mailto:seb@interkulturell.essen.de)

- **Інтеграція через спорт**  
Відповідальні щодо пропозицій із спорту і культури

**Місто Ессен, Комунальний Інтеграційний центр (Stadt Essen)**

Herr Kalayci

Hollestraße 3 (Gildehof)

45127 Essen

Telefon: +49 201 88-88478

E-Mail: [tuncer.kalayci@interkulturell.essen.de](mailto:tuncer.kalayci@interkulturell.essen.de)

- **Урок державної мови країни походження (HSU)**  
Відповідальне

**Місто Ессен, Комунальний Інтеграційний центр (Stadt Essen)**

Frau Kapuyapar

Hollestraße 3 (Gildehof)

45127 Essen

Telefon: +49 201 88-88470

E-Mail: [berrin.kapuyapar@interkulturell.essen.de](mailto:berrin.kapuyapar@interkulturell.essen.de)