



ElternMail Berlin

ВІТАЄМО ЗІ ВСТУПОМ ДО ШКОЛИ!

Ви вже давно передчували: на Вас і на Вашу дитину чекає новий, чудовий етап життя. Починається школа, а з нею багато цікавого й нового.

Ми дуже раді мати можливість мати можливість супроводжувати Вас у цей особливий для вас період. У цьому електронному листі для батьків (ElternMail), присвяченому початку навчання в школі, Ви знайдете багато відповідей на свої запитання. Ми б хотіли супроводити Вас у світ школи та показати, як Ви можете підтримати свою дитину під час адаптаційного періоду. Таким чином посприяти тому, щоб діти йшли до школи, радісно пристрибуючи.

Бажаємо успіхів!

Ваша Команда ElternMail



Початок навчання у школі очима дитини

«Ура! Я вже школяр і нарешті став справді дорослим. Іноді я хвилююся, бо все навколо таке нове. **Весь час я вчуся чомусь новому, і це мені до вподоби.** Іноді я ще не знаю, як щось зробити. **Коли я приходжу додому після школи, я часто дуже втомлений.** Навчання в школі мені дуже подобається. **Іноді мені треба трошки почекати, і не одразу йти до школи, треба навчитися сидіти спокійно. Це не так просто.** Бавитися на перерві - це круто. **Бути школярем - класно!»**

Зміст

Підготовка до шкільного дня	2
Дорога до школи	3
Що відчуває і чого потребує Ваша дитина	4
Процес навчання супроводжуємо любов'ю	6
Утримання від заохочення і покарання	8
Підвищення концентрації	9
Читати, писати та рахувати із задоволенням	10
Смартфон, планшет та ін.	11
Перші батьківські збори та клуб	12
Школа як затишне місце	13
Якщо Вам потрібна професійна порада	14
Додаткова інформація та корисні пропозиції	15
Посилання та вихідні дані	16



The ElternMail for school enrolment is also available in English.

Die ElternMail zur Einschulung gibt's auch auf Deutsch.

Okul kaydı için ElternMail Türkçe olarak mevcuttur.

يتوفر ElternMail باللغة العربية أيضاً عند إلتحاق الطفل بالمدرسة الابتدائية.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/einschulung

ПІДГОТОВКА ДО ШКІЛЬНОГО ДНЯ



Вечір перед кожним навчальним днем

Дітям, які добре висипаються, навчання дається легше і приносить більше задоволення. Дитина молодшого шкільного віку зазвичай потребує від 10 до 12 годин нічного сну. Подбайте, щоб Ваша дитина не мала доступу до медіа вночі. Обійми та спільне читання перед сном можуть заспокоїти Вашу дитину і полегшити їй процес засинання.

Підготуйте **Перекус** ще звечора. Варто уникати вживання цукру. Він викликає втому і порушує концентрацію.



Поради та підказки

...для гарного початку шкільного дня:

Контакт, спокій і люблячі настанови: виділіть собі трохи більше часу вранці. Важливо: залишайтеся «у тісному контакті з дитиною» та супроводжуйте її. Діти відчують, коли Ви напружені або відволікаєтеся. Це допоможе вам уникнути суперечок і стресових ситуацій. Можливо, у вас навіть знайдеться трохи часу для обіймів і теплих слів! Не дивуйтеся: Ваша дитина може несподівано попросити допомогти їй одягнутися. Це означає, що вона Вас потребує.

Налаштування на школу: у початковій школі не завжди суворо дотримуються розкладу занять. Оскільки діти проводять більшу частину свого часу з класним керівником, може статися так, що уроки будуть не за розкладом. Тому достатньо поговорити з дитиною про певні предмети. Наприклад, що для фізкультури потрібен спортивний мішок, а для мистецтва можуть знадобитися додаткові матеріали тощо.

Снідайте разом: сніданок важливий, тому що це перший заряд енергії на день. Подбайте про те, щоб він був максимально здоровим. Уникайте продуктів із вмістом цукру під час сніданку.

Здоровий перекус: Ваша дитина потребуватиме у школі багато енергії. Покладіть до ланч-бокса овочі, фрукти та скибочку корисного цільнозернового хліба з сиром. Уникайте солодошів.

Разом підготуйте **Одяг** на наступний день. Це зекономить Вам час вранці.

Обговоріть перед сном **Розпорядок дня** в школі та запитайте, чого Ваша дитина очікує найбільше. Гарний ритуал - щовечора разом обговорювати те, що особливо гарного цього дня відбулося або чому дитина сьогодні найбільше раділа.

Зберіть шкільний рюкзак і перевірте, чи все в ньому є.

Шкільний рюкзак: Правильно пакувати та носити

- **Укомплектований пенал** з ножицями, клеєм, олівцями, точилкою, гумкою, лінійкою тощо.
- Підписані **Підручники та Зошити** з назвами всіх предметів за розкладом.
- **Непотрібне шкільне приладдя треба залишити вдома** або у школі
- **Важкі книги** та предмети треба носити **Ближче до Спини**.
- **Нижній край Рюкзака** при цьому знаходиться на **Рівні Стегон**.
- **Дозвольте Вашій дитині** самій **носити свій рюкзак**, заохочуючи тим самим її до самостійності.





ДОРОГА ДО ШКОЛИ

Першокласники дуже часто все ще потребують супроводу. Доки Ваших дітей ще треба відводити до школи та забирати, мами й тата можуть робити це по черзі.

Кожна дитина відчуває себе безпечніше, коли один з батьків складає компанію дорогою до школи, також це заохочує до самостійності. Можливо, невдовзі діти долатимуть вже останній відрізок шляху самостійно.

Поради щодо вибору шляху до школи:

- **Рух:** ходіть пішки, якщо є така можливість. Це покращить концентрацію, увагу та координацію дитини в школі.
- **Знайомство з дорогою:** ще під час літніх канікул пройдіться від дому до школи. Обговоріть зі своєю дитиною небезпечні ситуації, що можуть зустрітися на шляху.
- **Видимість:** особливо в пору року, коли рано сутеніє, важливо, щоб Ваша дитина мала яскравий світловідбивальний одяг та шкільний рюкзак зі світловідбивачами. Дуже практичними є також сигнальні жилети, вони підвищують видимість.
- **Не ходити з незнайомцями:** розповідайте Вашій дитині, що ніколи не можна ходити разом з незнайомцями або сідати до чужої автівки.
- **Допомога в надзвичайних ситуаціях:** домовтеся про те, що Ваша дитина робитиме в разі, якщо щось трапиться. Чи є, наприклад, магазин по дорозі, де Вашій дитині могли б допомогти? Може, неподалік живуть Ваші родичі або знайомі?
- **Знати свою адресу:** якщо Ваша дитина ходить до школи без супроводу дорослих, для неї є дуже важливим знати власну адресу. У разі невпевненості вона може попросити показати їй дорогу.
- **Їзда на велосипеді:** якщо Ваша дитина впевнено їздить на велосипеді, а дорожній рух на шляху до школи є керованим, Ви, звичайно, можете їздити до школи на велосипеді разом. Часто батьки використовують для цього вантажні велосипеди як альтернативу автомобілю. У четвертому класі початкової школи діти складатимуть іспит на вміння їздити на велосипеді. Після цього Ваша дитина, ймовірно, зможе добре їздити самостійно.
- **Їзда на самокаті:** самокат – це дуже популярний транспортний засіб, особливо в початковій школі. Будь ласка, пам'ятайте, що безпека дорожнього руху через брак освітлення на самокаті є низькою. Тож якщо ваша дитина хоче їхати на самокаті, будь ласка, супроводжуйте її в темпі пішохідної ходи.
- **Автобусом та на метро:** якщо Ваша дитина мусить користуватися громадським транспортом, важливо, щоб Ви супроводжували її на початку. Якщо вона хоче їздити сама, треба дуже добре потренуватися.
- **Автомобілем:** якщо Ви відвозите дитину до школи автівкою, припаркуйтеся неподалік школи та пройдіть останні кілька кроків пішки, щоб уникнути небезпечних дорожніх ситуацій перед школою.

ЩО ВІДЧУВАЄ ТА ЧОГО ПОТРЕБУЄ ВАША ДИТИНА

Іноді важко прощатися:

Деяким дітям потрібно трохи більше часу, щоб призвичаїтися до нової ситуації в школі. Так відбувається з багатьма дітьми, тож дайте Вашій дитині час, потрібний їй для адаптації. Вам обов'язково вдасться підтримати Вашу дитину своєю любов'ю!

Можливо, Ваша дитина несподівано заплаче під час прощання біля школи, або не захоче Вас відпускати. Іноді цей біль від передчуття розлуки може проявлятися вночі й Ваша дитина знову захоче спати у Вашому ліжку, або в другій половині дня у вигляді емоційних вибухів. Безумовно, Вам важко переносити страждання і плач Вашої дитини Ви хотіли б позбавити її цього болю, чи не так? Але Вашим завданням не є «звільнити» її від цього болю.

Важливо знати:

Йдучи вперше до школи, Ваша дитина перебуває у так званому періоді прорізування постійних зубів та інтенсивно розвивається у багатьох напрямках одночасно. В неї раптом з'являються власні уявлення про життя, вона з гордістю висловлює власну думку і хоче сама приймати рішення. Багато дітей переживають в цей період – між закінченням дитячого садка і початком навчання в школі – дуже сильні почуття. В один момент Ваша дитина розлючена, а вже наступної миті - знову щаслива. Намагайтеся поставитися до неї з розумінням та прийняти всі її почуття.

Наприклад: «Тебе це зараз дуже розлютило, чи не так? Ти хотів(-ла) вирішувати сам(-а)». Або так: «Оце так так! Ти радієш і вже не можеш дочекатися, чи не так?»



Поради і Підказки

Це полегшить прощання:

- Не уникайте сліз, болю і страху. Не оцінюйте ці почуття негативно, щоб не посилювати їх.

Ваша Заохочувальна Фраза: Біль моєї Дитини Мене!

- Розберіться зі своїми власними тривогами та почуттями відносно школи, щоб вони не впливали на Вашу дитину.

Ваша Заохочувальна Фраза: Я можу бути Впевненим(-ою)!

- Дайте дитині якусь Вашу річ (фото, елемент одягу або намалюйте їй серце на руці).

Ваша Заохочувальна Фраза: Моя Дитина з Усім Впорається!

- Разом з Вашою дитиною знайдіть друга або подругу, з яким(-ою) вона ходитиме разом до школи.

Ваша Заохочувальна Фраза: Моя Дитина теж належить до цього!

- Переживайте разом з Вашою дитиною її біль та будьте поруч, коли їй страшно.

Ваша заохочувальна фраза: Моя Дитина Подолає свій Біль і Страх!

- Дайте Вашій дитині з собою до школи маленьку втішальну іграшку або янгола-охоронця, щоб не залишати її наодинці з повсякденним шкільним життям.

Ваша заохочувальна фраза: Моя Дитина Захищена.



Баланс між співвизначенням та люблячим наставлянням

1. Якщо між Вами виникла суперечка, сприймайте Вашу дитину серйозно й уважно вислуховуйте її.
2. Ставтеся до Вашої дитини з повагою. Можливо, деякі Ваші рішення, що стосуються її безпосередньо, розчарують Вашу дитину. Навіть тоді залишайтеся поруч з нею.
3. Продовжуйте все ж таки і надалі з любов'ю брати на себе відповідальність у прийнятті важливих рішень, де Ваша дитина ще не в змозі сама вирішувати. Приклади: Ви відповідаєте за її повноцінний сон, здорове харчування та вирішуєте, скільки часу вона витрачає на медіа.

Висновок: дозволяйте Вашій дитині мати право голосу в певних рамках, та дбайте про те, щоби потреби Вашої дитини задовольнялися.



Як підготувати дитину до школи:

- **Проявляйте розуміння до всього спектру почуттів, замість того, щоб давати поради**
Наприклад, скажіть: „Ти розчарований(-а), бо хотів (-ла) погратися на перерві. Це почуття мені знайоме. Чим ти можеш завтра займатися на перерві, щоб не почуватися самотним(-ьою)? “
- **Покажіть Вашій дитині, що Ви завжди поруч:**
Скажіть, наприклад: „Що б не сталося в школі, ти завжди можеш мені все розповісти. Ми завжди знайдемо рішення!“
- **Дозвольте дитині пробувати та робити помилки:**
Скажіть, наприклад: „У школі ти можеш робити помилки. Я допоможу тобі на них вчитися .“
- **Називайте почуття та говоріть про те, що Вас турбує:**
Скажіть, наприклад: „Мене дуже непокоїть, коли твій пенал має такий вигляд. Для мене важливо, щоб у твоєму пеналі був порядок, щоб ти у школі мав(-ла) все необхідне для навчання“
- **Покажіть своїй дитині, як вона може впоратися зі своїми неприємними почуттями.**
Скажіть, наприклад: „Замість того, щоб кричати, ти можеш глибоко вдихнути. Замість того, щоб битися, скажи голосно „СТОП!““

„Я потребую цього!“
(очима дитини)

„Дозволь мені самому(-ій) вирішувати та спробувати!“
(Автономія)

„Подивися уважно на те, що я вже вмію робити, і придивися до того, як я це можу робити!“
(Бути поміченим(-ою))

„Я хочу обійматися, коли я перевантажений“
(Близькість)

„Мені потрібна твоя допомога, коли я не можу впоратися з тим, що я собі запланував(-ла)!“
(Підтримка)

ПРОЦЕС НАВЧАННЯ СУПРОВОДЖУЄМО ЛЮБОВ'Ю



Рівень успішності наприкінці першого навчального року

Вчитель Вашої дитини буде уважно стежити за розвитком навчання протягом першого навчального року та обов'язково зв'яжеться з Вами у разі виникнення якихось проблем. Якщо Ви маєте сумніви стосовно того, як розвивається Ваша дитина, будь ласка, не соромтеся запитати про це вчителя(-льку).

Зустрічі з питань розвитку навчання: на таких зустрічах присутні Ви, Ваша дитина та вчитель. Ви разом обговорюєте досягнення у навчанні та намічаєте нові цілі на наступний період. Ваша дитина теж має право голосу, отже вона може намітити собі власні цілі.

Який рівень знань у моєї дитини?

Можливо, Ви питаєте себе, чи Ваша дитина знає достатньо, щоб йти до школи. Не хвилюйтеся: переважна більшість дітей успішно навчається у школі після завершення адаптаційного етапу, який може бути різним за тривалістю, в залежності від характеру дитини.

- Порівнювати Вашу дитину з іншими дітьми не варто, оскільки кожен розвивається у власному темпі.
- Спочатку класний керівник буде дуже уважно спостерігати за дітьми і перевіряти, чи Ваша дитина добре справляється.
- Якщо вчитель(-ка) помітить, що Ваша дитина потребує допомоги, він (вона) звернеться безпосередньо до Вас.
- Намагайтеся вірити у здібності Вашої дитини та з любов'ю її підтримувати, щоб вона могла долати усі перешкоди.

Перший табель: наприкінці першого року навчання більшість початкових шкіл ще не видає табелів з оцінками. Ваша дитина отримає письмову характеристику, де вказані її досягнення у навчанні та поточний рівень знань.

Як навчаються діти сьогодні?

Методи викладання і навчання, так само як і шляхи навчання змінилися за останні роки. Можливо, Ви пам'ятаєте з ваших шкільних часів класичну фронтальну форму навчання. Учитель стоїть перед класом і розповідає, в той час, як всі учні в найкращому випадку уважно слухають. На сьогодні ми знаємо, що процес навчання є дієвим, якщо діти самі щось роблять, якщо вони регулярно перебувають в русі, коли вони вчаться взаємодіяти з іншими дітьми та коли вони виявляють особливий інтерес до чогось. Більше уваги приділяється розвитку дитячих сильних сторін.

Так виглядає навчання сьогодні:

Проектні роботи
та проектні тижні

Роботи в групах
(різноманітні різновиди навчання)

Робота за тижневим планом,
дослідницькі конференції та читацькі конкурси
(різні Методи)

Навчання під час екскурсій та у навчальних групах
(позакласне навчання)

Школа спланованого повного дня: вранці - на уроках, в другій половині дня - у групі продовженого дня під наглядом вчителів, вихователів та виховательок.

Малювання, креслення, навчання в русі, майстрування, ліплення та музика (навчання за допомогою всіх органів чуття)



Поради та підказки щодо домашніх завдань:

Навчальні завдання спланованого повного дня:

Ви можете поставити собі питання, якою мірою Ви повинні допомагати дитині у виконанні навчальних завдань і що Ваша дитина має робити самостійно. Навчаючись у школі повного дня, Ваша дитина вранці вчиться, а після обіду знаходиться у групі продовженого дня під наглядом вчителів та вихователів. Вони також перевіряють виконання завдань.

Зазвичай дітям не дають завдань, які вони не були б в стані виконати самостійно. Якщо Ваша дитина не зрозуміла завдання кілька разів поспіль, будь ласка, поговоріть з учителем(-ською) та попросіть його (її) пояснити завдання більш детально або записати їх вранці, адже тоді діти більш сконцентровані, ніж у другій половині дня. Якщо Ваша дитина не може впоратися із завданнями, вчитель найближчим часом повідомить Вас про це і попросить Вашої підтримки. Якщо у Вашої дитини регулярно виникають труднощі з виконанням завдань, можливо, їй буде корисним пройти медичне обстеження, щоб виключити проблеми зі слухом, зором тощо.

- Перевірте увечері, чи всі навчальні завдання знаходяться в шкільному рюкзаку. Покладіть їх, наприклад, у папку, щоб Ваша дитина могла їх знайти коли прийде до школи вранці.
- Регулярно питайте у дитини про папку для батьків, щоб Ви отримували вчасно інформацію - в тому числі, за необхідності, про домашні завдання.
- Допомагайте Вашій дитині охайно записувати домашні завдання до щоденника. Для кращого орієнтування допоможе використання кольорових наліпок.
- Перед школою нагадайте дитині, що вона має спакувати усі завдання, перш ніж залишить класну кімнату.
- Будьте присутні при виконанні Вашою дитиною домашніх завдань. Але утримайтеся від спокуси виправляти помилки.
- Давайте оцінку старанності дитини, але не поспішайте з похвалою. У такий спосіб Ви мотивуєте Вашу дитину та заохочуєте її отримувати радість від навчання.

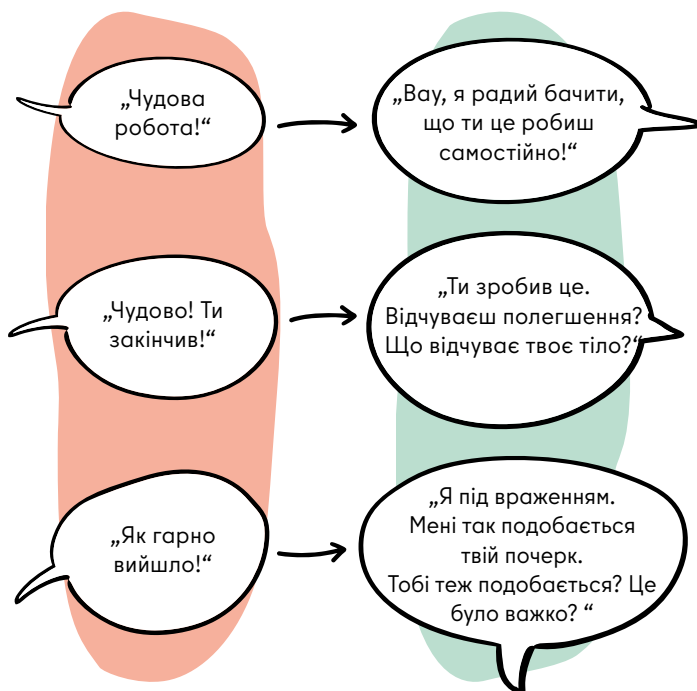
Домашні завдання:

- **Постійне робоче місце** для виконання домашніх завдань може допомогти дітям з самого початку.
- Але реальність виглядає часто інакше, оскільки діти шукають зв'язку та близькості з батьками під час навчання. **Якщо Вашій дитині краще працюється за обіднім або кухонним столом**, переконайтеся, що він до цього підходить.
- Стіл має бути прибраним, а в кімнаті має бути тихо, щоб не відвертати увагу дитини. Якщо у Вас є ще діти, які хотіли б бавитися поруч у той самий час та можуть заважати Вашій дитині, можна дати їй, наприклад, навушники з шумоізоляцією.
- **Відведіть певний час для виконання домашніх завдань.** Але спочатку дозвольте дитині зробити перерву після уроків, щоб порухатися, прогулятися на свіжому повітрі або відпочити.
- **Важливо: переконайтеся, що Ви знаходитесь в розслабленому стані** перед виконанням домашнього завдання і можете спокійно допомагати своїй дитині.

Приклади давання оцінки:

Замість:

Спробуйте:



УТРИМУВАННЯ ВІД ЗАОХОЧЕННЯ І ПОКАРАННЯ

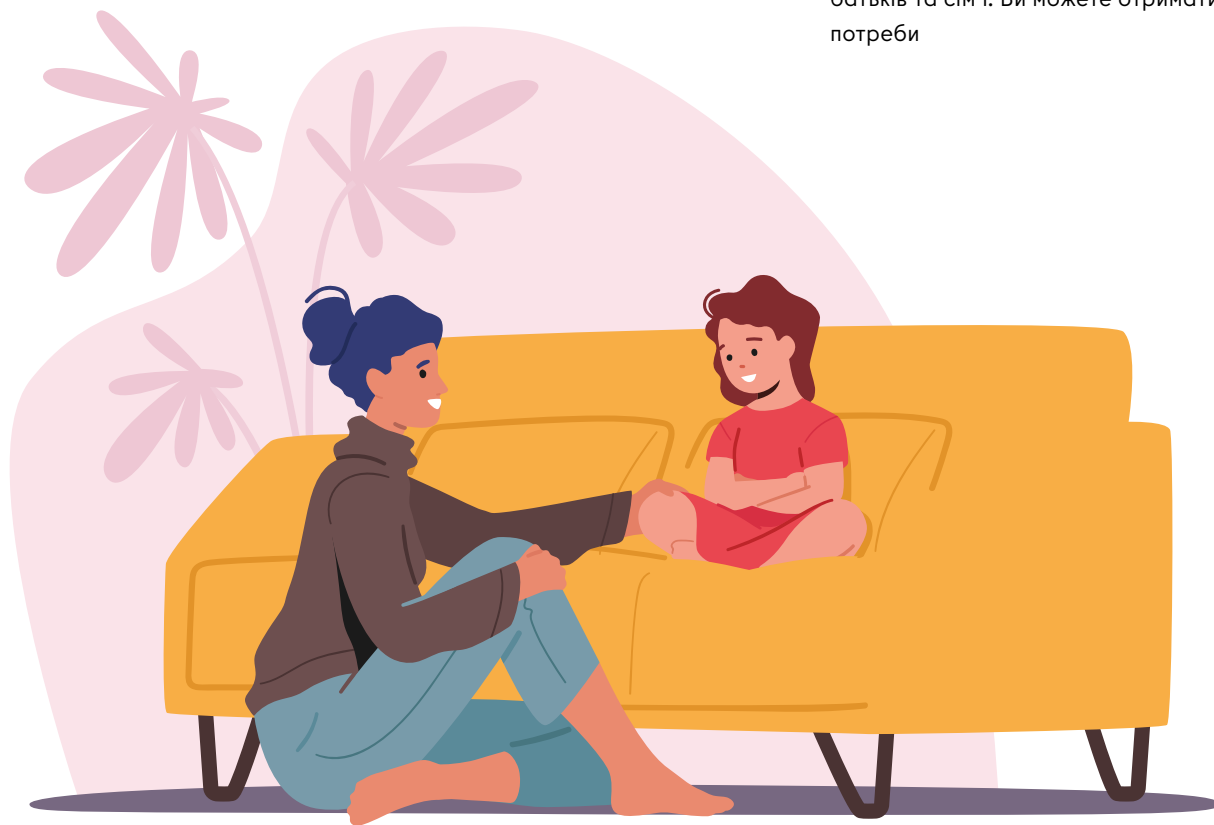
Чому варто відмовитися від заохочення:

- Діти найкраще вчать на власних невдачах та успіхах. Позитивний досвід та зроблені висновки спонукають не зупинятися на досягнутому.
- Якщо ви регулярно заохочуєте дитину різними винагородами та матеріальними речами, створюється залежність від того, що гарна поведінка та успішність мають бути обов'язково винагороджені.
- У довгостроковій перспективі самомотивація Вашої дитини може постраждати, тому що вона виконуватиме завдання тільки за винагороду.

Висновок: саме тому бажано уникати заохочень. Натомість цінуйте свою дитину, розмовляючи з нею та питаючи її, як вона це зробила і чи їй, можливо, було важко. Завдяки такій розмові ви зміцните її мотивацію.

Чому Вам варто відмовитися від покарань:

- Коли дітей карають за погану поведінку або погані оцінки в школі, вони зазвичай не розуміють, чому вони повинні поводитися краще в майбутньому.
- Діти утримуються від поганої поведінки через страх перед покаранням і тільки тоді, коли особа, що карає, знаходиться поруч.
- Коли дітей карають, їх поведінка може навіть погіршитися, адже покарання є проявом уваги до дитини, навіть з негативною конотацією.
- Мотивація дитини та її бажання вчитися погіршуються, страждають також Ваші стосунки з дитиною та її самооцінка.
- Замість цього подумайте разом спокійно, як можна наступного разу вчинити краще. Скажіть Вашій дитині, що саме вона може сказати або зробити наступного разу, коли вона, наприклад, буде розлючена або засмучена у батьківських групах у сімейному центрі, у школі або в консультації для батьків та сім'ї. Ви можете отримати підтримку в разі потреби



РОЗВИТОК КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ



Якщо Ваша дитина не може зосередитися...

... причиною цього досить рідко бувають проблеми з концентрацією або порушення уваги. Часто дорослі просто забагато очікують від дітей цього віку.

Факти:

Першокласники можуть безперервно зосереджуватися максимально на 10-20 хвилин. Потім їм зазвичай потрібно трохи перепочити.

Дітям вдається лише тоді довше не відволікатися, якщо їм дійсно подобається завдання. Тому подумайте, як більше зацікавити Вашу дитину процесом навчання, тим самим сприяючи розвитку концентрації уваги.

Можливі причини виникнення труднощів з концентрацією уваги:

Недостатнє навантаження

Перевтома та надмірні вимоги

Емоційний стрес

Недостатня фізична активність

Недосипання

Споживання цукру

Фізичні скарги (наприклад, мінеральний дефіцит)

Надмірний вплив цифрових медіа

Різноманітні захворювання (наприклад, Синдром порушення активності та уваги) також можуть бути причиною поганої концентрації. В цьому випадку можуть стати в пригоді поради педіатра. Якщо Ваша дитина має серйозні проблеми з концентрацією уваги протягом тривалого періоду, слід зробити обстеження у фахівця, щоб виключити фізичні або психічні захворювання.



Поради та Рекомендації

... для покращення концентрації уваги:

- Рухові вправи: стрибати, трусити руками та ногами, присідати біля стіни, співати, танцювати тощо.
- Тренування скоромовок та вправи з короткими віршиками
- Свіже повітря і фізичні вправи
- Пити достатньо води
- Здорове харчування
- Жодних медіа під час перерви в навчанні (аудіоігор, мобільних телефонів, планшетів тощо)
- Наушники/захист слуху, якщо навколо дуже гучно (наприклад, коли бавляться брати і сестри)
- Тримати робоче місце охайним
- Висипатися
- Регулярне ходіння/бігання босоніж підвищує мозкову активність
- Дихальні вправи в ігровій формі – наприклад, задування уявної свічки – лежачи на спині: глибоке дихання животом
- Перехресні рухи стимулюють міжпівкульну взаємодію, наприклад, підтягування правого коліна до лівого ліктя навпаки
- Потримайте передпліччя або обличчя під холодною водою або спробуйте інші види вмивання холодною водою

ЧИТАЄМО, ПИШЕМО І РАХУЄМО ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ

Розвиток читання та письма

Відразу після вступу до школи діти починають вчитися читати і писати.

Якщо Ваша дитина зростає у дво- або багатомовному середовищі, і вона має можливість **вивчати рідну мову**, про що Ви могли дізнатися під час подавання заяви до школи. Таким чином двомовність Вашої дитини буде збережена. Якщо Ви подасте відповідну заяву, їй викладатимуть додатково її рідну мову. Таким чином вона зможе закріпити свої навички письма та мовлення цією мовою.



Розвивайте Вашу дитину, даючи їй невеличкі **письмові завдання** в повсякденному житті (наприклад, списки продуктів, короткі листи, списки, письмові ігри).



Ваша дитина вчиться читати, збільшує свій словниковий запас та покращує граматику завдяки тому, що Ви їй **натхненно читаете** вголос, а вона регулярно читає Вам.



Поради та підказки

... для заохочування до читання:

- Створіть затишний куточок для читання з гарними книжками
- Організуйте вдома конкурс на найкращого читача.
- Книги з гарними малюнками
- Читання вголос м'якій іграшці або бабусі та дідусеві
- Читати і вчити напам'ять коротенькі історії та вірші

Щоб розвивати навички читання ...

- **Читайте по черзі:**
Зазвичай це починає виходити з другої половини першого року навчання
- **10 хвилин щоденного читання:**
Регулярні вправи з читання допомагають досягти прогресу в процесі навчання.
- **Приділяйте увагу читанню вголос:**
Читання вголос покращує навички читання та письма Вашої дитини.
- **Працюйте теж над розумінням прочитаного:**
Запитайте дитину, про що вона щойно прочитала.



Розвиток арифметичних навичок

Щоденна арифметика вдома - це насправді весело. Наступні приклади продемонструють Вам, як дитина може вивчати арифметику мимохідь:

„Сьогодні до нас приїжджають бабуся з дідусем. Нам потрібні посуд і столові прилади на шість осіб. Допоможеш мені накрити на стіл?“

„Сусідка принесла шість полуниць зі свого городу. Можеш розділити їх так, щоб ти й твоя сестра отримали порівну?“

„Візьми, будь ласка, коробку з яйцями і дістань чотири. Ми сьогодні робитимемо млинці.

“Настільні ігри також сприяють розвитку арифметичних навичок та логічному мисленню зовсім невимушено. Наприклад, Ваша дитина рахує крапки на гральних кістках або прикидає, скільки ходів залишилося до кінця гри.

Ви можете підтримати дитину, працюючи з одинарними та 10x10 кубиками. Таким чином дитина зрозуміє, що в одному десятку 10 одиниць. **Запитайте у вчителя (-льки) математики, які навчальні матеріали він (вона) рекомендує** і де їх можна придбати.

Якщо протягом першого навчального року Ви помітите, що навіть прості числа та величини їй дуже важко даються, поговоріть з класним керівником Вашої дитини. Іноді ці труднощі можуть бути першою ознакою дискалькулії.

А ЩО ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ?

Ваша дитина, мабуть, залишається після занять у групі продовженого дня, тому що Ви або Ваша дитина висловили таке бажання. Багатьом дітям подобається перебувати у групі продовженого дня: разом їсти, робити завдання та бавитися. Іншим дітям навпаки досить важко залишатися на цілий день у школі. Більшість дітей дуже виснажена в другій половині дня. **Тому давайте дитині час на відпочинок, якщо вона цього потребує.**

Якщо ви хочете брати участь у заходах, що проводяться в школі протягом усього дня (садівництво, догляд за дітьми під час канікул або позакласний гурток у другій половині дня), запитайте про це у школі.

СМАРТФОН, ПЛАНШЕТ І КО.

Діти зачаровані засобами масової інформації. Подбайте про те, щоб час, на них відведений, був обмежений. Тоді Ваша дитина не страждатиме через брак концентрації, а шкільний матеріал засвоюватиметься легше.

Поради щодо споживання медіа

- **Обмежте споживання медіа відповідними часовими рамками:** кожна дитина реагує на медіа по-різному. Тому уважно спостерігайте за своєю дитиною. Рекомендації для молодшого шкільного віку - від 30 до 45 хвилин, але не щоденно. Починаючи з 3-го класу Ви можете поступово збільшувати час перегляду медіа до 45 хвилин у шкільні та 60 хвилин у вільні від школи дні.
- **Вашій дитині не потрібен смартфон у першому класі:** він поки що не потрібен Вашій дитині, бо вона ще не володіє відповідними навичками, щоб ним користуватися. Зазвичай ці навички набуваються у віці від 10 до 12 років. Якщо ви хочете бути в контакті зі своєю дитиною під час її перебування в початковій школі, простий мобільний телефон без інтернету буде гарним рішенням.
- **Вашій дитині не потрібен смартгодинник:** розумний годинник також не потрібен у початковій школі. До того ж смартгодинники заборонені в багатьох початкових школах, оскільки вони можуть заважати процесу навчання.
- **Уникайте відео- та аудіоносіїв безпосередньо перед сном. перед сном:** Багато подразників призводять до знервованості та неспокою, що може ускладнити засинання. На жаль, ця проблема стосується і популярних аудіобоксів. Захоплюючі аудіозаписи не підходять для засинання. Читання вголос перед сном – ось гарний ритуал, який надає дитині відчуття близькості та спокою.
- **Переконайтеся, що Ваша дитина дивиться лише відповідний її віку медіаконтент:** У Німеччині ми маємо вікове маркування (USK та FSK), яке ухвалено на законодавчому рівні і тому з'являється на всіх цифрових медіа (комп'ютерні ігри, фільми тощо). Проте в цьому випадку не йдеться про педагогічні рекомендації, тож підходьте критично до вибору, перевіряючи зміст кожного медійного продукту, що споживає Ваша дитина.
- **Обмежте також користування аудіоносіями: Важливо: занадто довгі аудіозаписи та аудіокниги не рекомендується у цьому віці!**



ПЕРШІ БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ ТА КЛУБ ПІДТРИМКИ



Перші батьківські збори – вечір зустрічі батьків

Перші батьківські збори зазвичай дуже хвилюючі. Ви знайомитеся з іншими батьками, дізнаєтеся трохи більше про вчителя та розпорядок дня Вашої дитини.

Про що йдеться на перших батьківських зборах?

- Вчитель поділиться з Вами своїми враженнями від класу, ознайомить батьків зі своєю методикою викладання, а також запланованими екскурсіями та проєктними днями.
- Шляхом голосування обираються представники батьківського комітету.
- Ви дізнаєтеся, в який спосіб можна допомогти школі таякі у ній існують правила.
- Звичайно, у Вас також є можливість поставити питання, які не були озвучені.

Чому клуб підтримки важливий для дітей:

- В багатьох школах сьогодні функціонують клуби підтримки. Зазвичай їх засновниками та керівниками є батьки, вчителі, молодь, діти та інші небайдужі люди. Мета таких клубів – підтримка освіти та педагогічна допомога усім школярам.
- Клуб підтримки існує завдяки коштам із членських внесків та пожертвувань. Також клуб отримує додаткові прибутки від продажів або діяльності на шкільних фестивалях.

Для того, щоб клуб підтримки був успішним та працював ефективно, він потребує по можливості всебічної допомоги.



ШКОЛА ЯК ЗАТИШНЕ МІСЦЕ

Як Ви можете допомогти в шкільному житті

Якщо у Вас є бажання і час докласти руку до укладання шкільного життя Вашої дитини, ось кілька порад, які можуть Вам допомогти:



Виставте свою кандидатуру на виборах до батьківського комітету або візьміть активну участь у клубі підтримки, щоб мати змогу відстоювати інтереси дітей.



Організуйте екскурсію, запропонуйте теми для екскурсій або позакласний гурток, якщо це можливо у вашій школі (наприклад, музичний гурток).



Супроводжуйте клас під час поїздки чи екскурсії.



Допоможіть зробити ігровий майданчик кращим або класну кімнату, якщо класний керівник не буде проти.



Беріть активну участь у шкільних святах і покажіть Вашій дитині, наскільки важливим є для Вас шкільне життя.



Підтримайте самостійність дітей на шляху до школи. Супроводжуйте невеликі групи першокласників, що йдуть на навчання або контролюйте пішохідний перехід біля школи, щоб гарантувати дітям безпеку.

Ви можете зробити наступне, щоб Ваша дитина почувалася добре в школі:

- Показуйте Вашій дитині, що Вам подобається в школі, говоріть про школу та заходи, що в ній відбуваються, з радістю. Ваша дитина перейме, сама того не помічаючи, Ваше ставлення до школи.
- Не нарікайте на вчителів у присутності дитині, натомість говоріть про них у гарні речі. Якщо Вас щось не влаштовує, не соромтеся звернутися до вчителя і вирішіть конфлікт без Вашої дитини.
- Поговоріть з дитиною про суперечки в школі та спробуйте разом зрозуміти, що відчувала інша дитина. Таким чином Ваша дитина подивиться на речі з іншої перспективи.
- Ви можете дізнатися, які види діяльності пропонує школа (наприклад, позакласні гуртки або проектна робота), щоб сприяти розвитку сильних сторін вашої дитини
- Проявляйте інтерес до школи, беручи активну участь в її житті.



ПРОФЕСІЙНА КОНСУЛЬТАЦІЯ

Якщо Ви потребуєте поради або допомоги:

Ви не самі. Просто поговоріть з вчителями або вихователями Вашої дитини.

Не соромтеся скористатися також з інших видів підтримки, що пропонує школа. Якщо Ви не впевнені, куди у Вашому випадку треба звернутися, запитайте класного керівника або зателефонуйте до шкільного секретаріату.

Шкільні соціальні працівники, які працюють в кожній школі Берліна, також можуть допомогти. Вони пропонують консультування, посередництво, відкриті послуги, культурну освіту, підтримку інклюзивних підходів або соціально-педагогічну групову роботу. На шкільному веб-сайті або на перших батьківських зборах ви можете дізнатися більше про те, хто працює в школі Вашої дитини й що школа може запропонувати дітям.

Шкільна сім'я рада бути поруч з Вами та Вашою дитиною і з нетерпінням чекає на співпрацю з Вами в дусі довіри, для того, щоб Ваша дитина почувалася щасливою у школі!

Професійну допомогу Ви можете отримати з таких питань як, наприклад:

Виховання
Вашої дитини

Проблеми
з концентрацією

Проблеми у навчанні та успішності
(читання та арифметика)

Сварки між
дітьми

Страх перед школою або
перед ростанням



МОЖЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Ваша дитина може мати особливі потреби у навчанні через інвалідність чи інші особливості, або ж їй необхідна більша підтримка, ніж іншим дітям. Або, наприклад, протягом перших кількох місяців навчання в школі Ви помітили, що Ваша дитина вчиться не так, як інші діти, і потребує більшої уваги.

- У цьому випадку першою особою, до якої можна звернутися та отримати вичерпну інформацію щодо навчання та соціального розвитку Вашої дитини, завжди є класний керівник.
- На початку навчального року поговоріть з учителем про особливі потреби Вашої дитини.

- Залишайтеся на зв'язку з учителем, якщо Ви або Ваша дитина в чомусь не впевнені. Якщо у вас все ще є занепокоєння або запитання, ви можете проконсультуватися з тими, хто особливо добре знається на таких темах, як...

Консультація батьків дітей з інвалідністю та без (Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e.V.)

Holsteinische Straße 30/Ecke Fregestraße
12161 Berlin (Friedenau) Tel.: 030-8216711
емейл: mail@eltern-beraten-eltern.de

www.eltern-beraten-eltern.de

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ І КОРИСНІ ПРОПОЗИЦІЇ



Кроко роз'яснює: здоров'я зубів

Кроко - це зубний крокодил, який регулярно відвідує дитячі садки та школи. Під час зустрічей в дітей перевіряють стан зубів та розповідають їм про належну гігієну порожнини рота. Більш детальну інформацію про Кроко та його візити до шкіл можна знайти на вебсайті Земельного об'єднання Берліна з профілактики стоматологічних захворювань.

Велика кількість інформації різними мовами доступна для завантаження:

www.lag-berlin.de

ЧАС ДІСТАВАТИ КОЛОРОВІ ОЛІВЦІ!

Пропонуємо Вашому школярику розмальовку - розважайтеся!





ДОБРИЙ СУПРОВІД З САМОГО ПОЧАТКУ

За допомогою берлінського **ElternMail Сенат з питань освіти, молоді та сім'ї** хоче бути поруч з батьками від самого початку їхнього сімейного життя та підтримувати їх на цьому шляху, надаючи їм безкоштовно корисну інформацію про розвиток їхньої дитини та практичні поради щодо місцевих служб підтримки.

Подальші рекомендації

Якщо ви хочете отримати більше інформації на тему вступу до школи, Ви можете знайти її на сайті відповідного відділу Сенату.

Земля Берлін Вам каже: Ласкаво просимо до початкової школи!

← www.berlin.de/sen/bildung/schule/bildungswege/grundschule/#willkommen



Вже кілька років поспіль школярі можуть у Берліні користуватися громадським транспортом безкоштовно. Більш детальну інформацію на цю тему можна знайти **нас на сайті BVG:**

← www.bvg.de/de/abos-und-tickets/schuelerticket



Якщо виникають проблеми, які не можуть бути вирішені в школі, районні **центри консультивання та підтримки з питань шкільної психології та інклюзивної педагогіки (SIBUZ)** пропонують Вам свої послуги:

← www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz



Звичайно, існує величезна кількість інших контактних осіб та **варіантів підтримки**, що можуть Вам допомогти впоратися з проблеми та викликами, які потрібно здолати. Ви можете знайти їх на родинному порталі землі Берлін. Також Берлін пропонує широкий спектр можливостей для дозвілля Вашої дитини. Наприклад, заклади дозвілля для дітей та молоді, музичні школи або спортивні клуби в кожному районі. Для спільних заходів також варто придбати **берлінський сімейний паспорт (Berliner FamilienPass)**. Про те, де його можна отримати, Ви також можете дізнатися **на сімейному порталі.**

← www.berlin.de/familie



Вихідні дані

Видавець
ElternLeben.de - пропозиція
wellcome gGmbH

www.elternleben.de
www.welcome-online.de

За підтримки
Stützrad gGmbH

За сприяння



Ідея
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Редакція
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz
Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring
Freie Mitarbeit: Rebecca Pascual Vega

Координація маркетингу і дизайну
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Графіка та верстка
wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Ілюстрації
S. 2: Canva (ina9's Images)
S. 15: LAG Berlin e.V. (Detlef Surrey)
Alle anderen: iStock (lemono)

Фото
S. 1: iStock (FatCamera)

Друк
Richard Scholz GmbH

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023

Вам сподобався ElternMail?

Тоді підпишіться на електронну версію ElternMail і не пропустіть жодної важливої інформації!
Також доступний у форматі PDF для друку.

ElternMail is also available in English. ElternMail доступний також англійською мовою.

ElternMail gibt's auch auf Deutsch. ElternMail доступний також німецькою мовою.

ElternMail Türkçe olarak da mevcuttur. ElternMail доступний також турецькою мовою.

ElternMail доступний також арабською мовою. **يتوفر ElternMail باللغة العربية أيضا.**

← www.elternleben.de/elternmail-berlin



ElternMail Berlin видається ElternLeben.de - онлайн-платформою для батьків.

Ми підтримуємо Вас знаннями та безкоштовними порадами з різних питань, починаючи від вагітності і до статевого дозрівання.