

Ghid școlar



O privire asupra sistemului școlar din Renania de Nord-Westfalia

STADT
ESSEN



Kommunales
Integrationszentrum
Essen

Română
Rumänisch



Index

Cuprins

Cuvânt înainte	3
Obligativitatea școlară, tipurile de școli și ciclurile de învățământ	4
Personalul școlar	5
Materii și viața școlară	6-7
Participarea la ore și scutirea de la ore	8
Legea învățământului și regulamentul școlar	9
Anunțarea îmbolnăvirii, motivare, învoire	10-11
Materiale școlare pentru începerea anului școlar	12
Viața școlară de zi cu zi și orarul	13-14
Modalități de implicare a părinților/tutorilor în viața școlii	15
Sprijin acasă	16-17
Mic dejun sănătos	18
Media digitală și televiziune	19
Linkuri web și persoane de contact	20-21

Contact

Orașul Essen, Centrul municipal de integrare
Geibelstraße 1, 45128 Essen
Telefon +49 201 88-88474, seb@interkulturell.essen.de

Mențiuni legale

Editor	Orașul Essen
Autoare	Serap Erdoğan
Layout	Nordis – Agenție de comunicare
Fotografii	toate de pe stock.adobe.com, fotografii: Titlu: Monkey Business P. 2 de sus: Minet, Monkey Business, Wavebreak MediaMicro, Rawpixel.com, pingpao P. 6-7: LIGHTFIELD STUDIOS P. 12/18: david_franklin P. 22-23: switchpipi
Tipărire	Servicii interne și gestionarea personalului
Actualizare	mai 2026

Cuvânt înainte

Stimați părinți/tutori/cititori,

În viața de zi cu zi din Germania, multe lucruri ni se par de la sine înțelese, cum ar fi faptul că avem apă pentru spălat, alimente în supermarket sau chiar energie electrică pentru încălzire. La fel și faptul că există școli care se ocupă de educația și formarea copiilor noștri.

Dacă privim mai atent, ne dăm seama că, în spatele acestor lucruri pe care le considerăm de la sine înțelese stau întotdeauna oameni care și-au asumat aceste sarcini. Astfel, misiunea de educare și formare reprezintă o responsabilitate comună a dumneavoastră, a școlii și a societății noastre. În școală, pe lângă transmiterea cunoștințelor, are loc și educația democratică. Aceasta înseamnă că copilul dumneavoastră cunoaște reguli și valori de care are nevoie pentru a-și dezvolta personalitatea și pentru a se putea orienta în mod independent și autonom în societatea germană. Astfel, copilul dumneavoastră își cunoaște drepturile, obligațiile și oportunitățile necesare pentru o conviețuire liberă, democratică și socială. De exemplu, în Germania, în îndeplinirea misiunii de educație și formare, fetele și băieții sunt tratați în mod egal.

În calitate de părinte sau tutore, aveți posibilitatea, prin atenția, interesul și implicarea dumneavoastră, să îi oferiți copilului dumneavoastră șanse bune la educație, care, la rândul lor, îi pot oferi copilului dumneavoastră oportunități în societatea germană.

Acest ghid școlar are scopul de a vă oferi o imagine de ansamblu asupra sistemului școlar german și de a vă arăta cum puteți să vă sprijiniți copilul în formarea sa școlară și personală.

Cu stimă,

Echipa Centrului municipal de integrare al orașului Essen

Cu sprijinul

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Obligativitatea școlară, tipurile de școli și ciclurile de învățământ

Obligativitatea școlară înseamnă că fiecare copil trebuie să participe la cursurile școlare. Dacă copilul dumneavoastră împlinește șase ani până la data de 30 septembrie, acesta va participa la cursurile din noul an școlar. Obligativitatea școlară încetează atunci când copilul dumneavoastră a împlinit 18 ani. Dacă, de exemplu, copilul dumneavoastră urmează o formare profesională după clasa a 10-a sau a 9-a (la liceu), acesta va frecventa simultan și școala profesională din cadrul colegiului profesional. Dacă nu începe o formare profesională, copilul dumneavoastră va continua studiile la un colegiu profesional, unde va putea obține o altă diplomă.

Începutul anului școlar:

întotdeauna la 1 august

Sfârșitul anului școlar:

întotdeauna la 31 iulie



Începerea obligativității școlare:

la vârsta de 5 sau 6 ani
(născuți până la 30 septembrie)

Sfârșitul obligativității școlare:

la vârsta de 18 ani

Durata școlarizării:

cel puțin 10 ani

Tipuri de școli și cicluri de învățământ

Școala primară:

Clasele 1–4

Ciclul gimnazial (Sek I):

Clasele 5–10

Instituții de învățământ secundar:

Hauptschule (școală generală),
Sekundarschule (școală secundară medie),
Realschule (școală secundară unificată),
Școală specială, școală cu ciclu complet,
liceu

Ciclul secundar superior (Sek II):

Ciclul superior al liceului,
colegiu profesional:

Clasele 11–13

Personalul școlar

Pentru ca procesul de învățământ să funcționeze, în școală lucrează diferite categorii de personal. Fie că este vorba despre întreținerea și curățenia clădirii școlii sau despre gestionarea informațiilor și a documentelor elevilor sau ale cadrelor didactice, aici toți colaborează strâns. Această colaborare are loc și între profesori, restul personalului pedagogic și socio-pedagogic și dumneavoastră, în calitate de părinți sau tutori. Scopul este acela de a identifica nevoile copilului dumneavoastră și de a-l sprijini în mod optim în dezvoltarea sa școlară și personală. Următorul exemplu vă oferă o idee despre cum poate arăta acest lucru.

Exemplu:

Copilul dumneavoastră are dificultăți în a se concentra la ora de matematică.

Profesorul de matematică poate discuta acest aspect cu dirigintele/diriginta clasei și, dacă este necesar, cu profesorul de pedagogie specială, pentru a căuta modalități prin care copilul dumneavoastră să poată fi ajutat.

Ulterior, sprijinul poate fi oferit în cadrul orelor de curs sau într-un grup mic de învățare, alături de alți copii care se confruntă cu dificultăți similare.

De asemenea, pot fi oferite exerciții și sfaturi pentru acasă, la care copilul dumneavoastră poate lucra singur sau împreună cu dumneavoastră.

Aceștia informează dirigintele sau profesorul de matematică cu privire la evoluția procesului de învățare. Dacă este necesar, există și alte posibilități de sprijin.

Important: Asigurați-vă întotdeauna că vi se programează o întâlnire pentru o consultație!





Materii de studiu și viața școlară

Discipline predate în școlile primare:	limba germană, limba engleză, matematica, muzica, arta, religia, cunoașterea mediului, educația fizică
Disciplinele din învățământul gimnazial I:	Limba germană, matematica, engleza, științe sociale (geografie, istorie, politică, economie), științe naturale (biologia, fizica, chimia), arte, muzică, educație religioasă/filosofie practică, educație fizică Disciplinele menționate mai sus sunt predate în majoritatea școlilor de ciclu gimnazial I. Ulterior se adaugă și alte discipline, cum ar fi o altă limbă străină sau informatica. Oferta variază de la o școală la alta.
Cursuri de limbă maternă (HSU):	Cursurile de limbă maternă (HSU) sunt destinate copiilor care cresc într-un mediu bilingv, de exemplu: Arabă, greacă, italiană, poloneză, turcă. Programul HSU se organizează dacă sunt înscriși cel puțin 15 copii în învățământul primar și cel puțin 18 copii cu aceeași limbă maternă în învățământul gimnazial I.

Grup de lucru (AG):	Multe școli primare sunt școli cu program prelungit și oferă, la fel ca școlile de învățământ gimnazial, pe lângă orele de curs obișnuite, posibilitatea de a participa la grupuri de lucru (AG-uri). Elevii joacă teatru sau asistă la antrenamente de fotbal, cântă în cor sau învață să folosească calculatorul. Participarea la un grup de lucru nu este obligatorie și nu se notează. În calitate de părinți sau tutori, puteți alege în funcție de ofertă.
Evenimente școlare:	Printre evenimentele școlare se numără, de exemplu: Zile de proiect (dimineața, după-amiaza), excursii cu clasa (dimineața, după-amiaza, pe tot parcursul zilei) sau excursii școlare (deplasare într-o altă localitate cu cazare peste noapte). Excursiile sunt legate de programul școlar sau de activitățile pedagogice ale școlii și, prin urmare, sunt obligatorii.
Program de zi întreagă:	Personalul dedicat programului de zi întreagă (tip deschis) colaborează strâns cu școala. Copiii înscriși își fac acolo temele. Aceștia participă la activități suplimentare de învățare și sprijin, la oferte în domeniul sportului, culturii și jocului. Puteți înscrie copilul, odată cu înscrierea la școală sau la un moment ulterior, la programul de zi întreagă.

Participarea la ore și scutirea de la ore

Dacă copilul dumneavoastră este de vârstă școlară, acesta are obligația de a merge la școală și de a participa la toate disciplinele și la toate activitățile școlare. În cazul acestor discipline trebuie respectate următoarele reguli.

Orele de religie

Dacă într-o școală există cel puțin 12 elevi de aceeași confesiune, se poate solicita organizarea orelor de religie.

La înscrierea la o școală primară sau la ciclul I al învățământului gimnazial, părinții sau tutorii pot înscrie copilul la orele de religie islamică.

De la **14 ani**, un copil este considerat major din punct de vedere religios. Astfel, acesta poate decide singur dacă participă la orele de religie sau dacă solicită scutirea de la aceste ore. Cererea de retragere de la cursuri se depune în scris la conducerea școlii. Părinții sau tutorii vor fi informați cu privire la scutire.

Înainte de împlinirea vârstei de 14 ani, părinții sau tutorii decid dacă copilul participă sau nu la orele de religie. Și în acest caz, renunțarea se face în scris.

Dacă un copil nu participă la ora de religie, va participa la orele de Filosofie practică, dacă școala oferă această disciplină.

Educație fizică/înot

Educația fizică include și participarea la cursurile de înot. Aici, fetele și băieții participă **împreună** la ore.

O scutire de la orele de educație fizică pe o perioadă mai lungă este posibilă din **motive de sănătate. Acest lucru este certificat de un medic.**

Cursuri de limbă maternă și grup de lucru

Cursurile de limbă maternă se aleg la începutul anului școlar și se încheie abia la sfârșitul acestuia. Acest lucru este valabil și pentru grupul de lucru.

Legea învățământului și regulamentul școlar în Renania de Nord-Westfalia

Legea învățământului

Legea învățământului din Renania de Nord-Westfalia descrie drepturile și obligațiile care guvernează activitățile de predare-învățare din școală. Legea cuprinde mai multe părți, printre care: Obligatoritatea școlară, statutul școlar, personalul școlar, conținutul cursurilor, reglementările privind protecția datelor. Pentru dumneavoastră, în calitate de părinte sau tutore, și pentru copilul dumneavoastră, partea referitoare la relația școlară este deosebit de importantă. Aici se găsesc informații importante despre **consilierea părinților** și despre **obligațiile copilului dumneavoastră în calitate de elev**. Linkul către aceste informații se găsește la pagina 20.

Regulile școlii

Fiecare școală are un regulament școlar. Cu alte cuvinte, membrii personalului școlar au discutat cu elevii și între ei despre aspecte importante, cum ar fi modul în care conviețuirea și colaborarea cu toate părțile implicate pot funcționa eficient. În acest scop, s-au stabilit, de exemplu, reguli privind comportamentul pe care îl doresc și îl așteaptă în timpul orelor, în clădirea școlii și în curtea școlii, pentru ca viața școlară să se desfășoare într-un spirit pașnic și de comunitate. Multe școli își publică regulamentul pe site-ul web sau îl afișează în incinta școlii.

Adesea se întâlnesc fraze precum:

- Îi respectăm pe toți așa cum sunt.
- Ne comportăm prietenos și politicos unii cu alții.
- Ne ajutăm unii pe alții.
- Rezolvăm conflictele pe cale pașnică.



Anunțarea îmbolnăvirii, motivare, învoire

Copilul dumneavoastră este de vârstă școlară și, prin urmare, nu are voie să lipsească de la ore. Însă, în cazul în care copilul este bolnav sau nu poate merge la școală dintr-un motiv foarte important (de exemplu, pentru că aveți o programare la Direcția de Sănătate Publică, la Oficiul pentru imigranți sau la Biroul de relații cu cetățenii), trebuie să informați școala în acest sens.

Această informare poate fi făcută telefonic sau în scris. Iată două exemple:

Anunț de îmbolnăvire – sunați și anunțați în cursul dimineții



Bună ziua! Mă numesc ... (numele dumneavoastră)
Fiica/fiul meu ... (nume) este în clasa ... (de exemplu: 1a)
la domnul/doamna ... (numele profesorului diriginte).
Copilul meu este bolnav și nu poate veni azi la școală.
Mulțumesc mult. La revedere.

Scrisoare de motivare a absenței



Locul, data
Stimată doamnă/Stimate domn ... (numele profesorului diriginte),
Fiica/fiul meu ... (nume), din clasa ... (de ex. 1a),
nu a putut veni la școală în perioada ... (data) până la ... (data),
pentru că a fost bolnavă/bolnav. Vă rog să-mi învoiți copilul.
Cu stimă,
... (nume, semnătură)

O scutire scrisă trebuie depusă cel târziu în momentul în care trimiteți din nou copilul la școală.

În cazul în care copilul dumneavoastră este bolnav pentru o perioadă mai lungă, puteți solicita medicului o adeverință în care să se menționeze perioada preconizată a bolii. Această adeverință trebuie depusă la școală (la secretariat, la profesorul diriginte).

Certificat medical

Un certificat medical este întocmit de medic. Școala poate solicita acest lucru dacă există un motiv întemeiat, de exemplu dacă copilul dumneavoastră lipsește des de la ore. Sau dacă copilul dumneavoastră nu poate participa la ore pentru o perioadă mai lungă de timp. Acest lucru poate fi valabil și pentru ora de educație fizică, de exemplu, din cauza unei accidentări.

Învore

Puteți solicita o scutire de la școală pentru copilul dumneavoastră dintr-un motiv important, de exemplu pentru a celebra o sărbătoare religioasă; în aceste cazuri, de obicei se acordă o zi pe semestru. În acest scop, depuneți o cerere cât mai curând posibil la dirigintele/diriginta clasei și solicitați o scutire.

Învorile acordate cu puțin timp înainte sau după vacanțele școlare nu sunt permise.

Acest exemplu vă arată cum puteți redacta o cerere de învoire și cum o puteți înmâna dirigintelui/dirigintei.

Învore



Locul, data
Stimată doamnă/Stimate domn ... (numele profesorului diriginte),
Aș dori să îmi învoiesc fiica/fiul ... (nume) în data de ... (data) de la orele de curs,
deoarece ... (motiv: sărbătoare religioasă, programare obligatorie la Direcția de Sănătate Publică, Oficiul pentru imigranți, Biroul de relații cu cetățenii etc.).
Vă rog să aprobați această învoire.
Aștept un răspuns. Mulțumesc mult.
Cu stimă,
... (nume, semnătură)

Programare la medic

Vă rugăm să vă asigurați că programările de control la medic pentru copilul dumneavoastră sunt stabilite în afara orelor de curs, pentru ca acesta să nu piardă orele de curs.

Materiale școlare pentru începerea anului școlar

Pentru ca copilul dumneavoastră să poată participa activ la ore încă din prima zi de școală, are nevoie și de rechizite școlare. Această listă de materiale vă ajută să vă procurați din timp cele mai importante rechizite școlare. După prima zi de școală, ar trebui să cereți **lista de materiale** pentru copilul dumneavoastră de la secretariat sau de la diriginte/dirigintă, pentru a putea achiziționa rechizitele școlare sau caietele de lucru care lipsesc. Copilul dumneavoastră va primi multe manuale împrumut de la școală. Acestea trebuie returnate la sfârșitul anului școlar. O parte din cărți trebuie achiziționate de către părinți/tutori.

Materiale pentru învățământul primar, gimnazial și liceal:

- 1 ghiozdan
- 1 penar
- 2 creioane
- 6-12 creioane colorate
- 1 ascuțitoare
- 1 radieră
- 1 foarfecă
- 1 lipici solid
- 1 riglă
- Dosare subțiri cu șină: 1 roșu, 1 verde, 1 albastru, 1 alb, 1 galben
- 1 caiet de matematică (cu liniatură specifică, cu pătrățele)
- 1 caiet de scriere (dictando)
- 1 caiet pentru notițe/teme pentru acasă
- Echipament sportiv într-o geantă
- Pantofi sport cu talpă deschisă la culoare, pantaloni de sport, tricou (elastic de păr pentru părul lung)
- Echipament de înot într-o geantă (costum de baie/slip de baie/burkini, gel de duș, prosop, uscător de păr, perie de păr, elastic de păr pentru părul lung)



În timpul orelor de sport și de înot, copilul dumneavoastră nu are voie să poarte bijuterii. Le poate preda în prealabil profesorului/profesoarei.

Viața școlară de zi cu zi și orarul

Pentru ca dumneavoastră și copilul dumneavoastră să știți cum sunt organizate orele, școala va întocmi un orar. Îl veți primi **înainte sau după începerea școlii**. Acolo puteți vedea la ce oră încep și se termină orele și ce materii are copilul dumneavoastră. De exemplu:

Orarul clasei a IV-a

Oră	Ora	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri
1.	8-8:45	Germană	Germană	Sport	Engleză	Științe
2.	8:45-9:30	Matematică	Engleză	Sport	Sport	Matematică
Pauză de 20 de minute.						
Pauză de mic dejun: 10 minute.						
3.	10-10:45	Muzică	Matematică	Științe	Matematică	Germană
4.	10:45-11:30	Engleză	Muzică	Științe	Germană	Engleză
Pauză de 15 minute.						
5.	11:45-12:30	Religie/Sprijin	Științe	Religie/HSU	Artă	AG
6.	12:30-13:15	HSU/Sprijin	HSU	Înot	Artă	AG

Școala primară

Multe școli primare oferă un început flexibil al programului școlar. Ușile sălilor de clasă sunt deschise, iar personalul școlii este prezent pentru supraveghere. Copilul dumneavoastră are timp să-și lase jacheta și ghiozdanul și să-și ia ceva pentru învățat, să citească ceva sau să discute cu ceilalți copii.

Vă rugăm să respectați orele indicate în orar și să vă trimiteți copilul la școală astfel încât să ajungă la timp, înainte de începerea orelor.

Exemplu:

	Început	Sfârșit	Sosire la școală	Preluare în fața școlii
Început flexibil al programului școlar	7:45	13:15	7:35-7:40	13:15
Începutul orelor	8:00	13:15	7:50-7:55	13:15

Școala primară: aducerea și preluarea copilului

Dacă este posibil, mergeți pe jos la școală împreună cu copilul dumneavoastră. Astfel, copilul dumneavoastră se familiarizează cu drumul spre școală, întâlnește alți copii și face mișcare înainte de orele de curs. Acest lucru îl va ajuta pe copilul dumneavoastră să poată urmări mai târziu cu ușurință orele de curs. După aproximativ 2-3 săptămâni, copilul dumneavoastră ar trebui să fie capabil să meargă singur la școală și până în clasă.

Pentru ca copilul dumneavoastră și ceilalți copii să se simtă în siguranță la școală și să poată învăța fără a fi deranjați, este important să vă luați copilul de la intrarea în școală/poarta școlii. Intrați în clădirea școlii doar în situații speciale, de exemplu dacă aveți o programare la școală.

Ciclul gimnazial/liceal

Adesea, școala gimnazială nu se află în apropierea locuinței dumneavoastră. De aceea, este important să vă însoțiți copilul la început pe drumul spre școală, pentru ca el să poată merge singur la școală.

Copilul dumneavoastră ar trebui să ajungă la școală cu suficient timp înainte de începerea orelor. Exemplu: Ideal între orele 7:50 și 7:55, dacă orele încep la ora 8:00.

Bilet pentru autobuz, tren, tramvai (transport public)

Există posibilitatea de a solicita un abonament de transport pentru elevi. Formularul de cerere poate fi obținut de la **secretariatul școlii**, la Centrul de relații cu clienții Ruhrbahn, la Centrul VRR sau pe internet. Acest abonament este o opțiune bună dacă copilul dumneavoastră merge regulat la școală cu mijloacele de transport în comun. În funcție de distanța până la școală, biletul poate fi achiziționat la un preț mai avantajos. Cereți sfatul celor de la școală în această privință.

Posibilități de implicare ale părinților/tutorilor în viața școlii

Domeniu	Posibilități de implicare	Descriere
Serbări școlare	Organizare, amenajare, contactarea părinților etc.	Aveți ocazia să contribuiți la organizarea unei frumoase serbări școlare pentru copilul dumneavoastră și pentru ceilalți copii. Profesorii diriginți vă vor informa din timp despre modul în care puteți sprijini școala în acest demers.
Excursii școlare	Însoțire, organizare	În cazul unor excursii școlare, prezența dumneavoastră este foarte utilă. Îl sprijiniți pe profesor, de exemplu, la supravegherea unui grup.
Consiliul de părinți	De exemplu: Consiliere, planificare, colectarea de informații, alegerea unui reprezentant sau a unei reprezentante pentru clasă	Dirigintele/diriginta îi informează pe părinți cu privire la conținutul lecțiilor, prezintă excursiile de clasă planificate, discută diverse subiecte cu părinții și se alege un reprezentant pentru consiliul de părinți al clasei. Reprezentantul (președintele consiliului de părinți al clasei) va participa ulterior la consiliul de părinți al școlii.
Președintele/președinta consiliului de părinți al clasei	Reprezentarea intereselor părinților	Dacă există un subiect care este important pentru toți copiii, este informat reprezentantul clasei, adică președintele consiliului de părinți al clasei. După aceea poate stabili o întâlnire cu dirigintele clasei și poate transmite mai departe informațiile obținute.
Președintele consiliului de părinți al școlii	Consiliere, planificare, colectarea de informații, alegerea reprezentantului pentru consiliul școlar	Președintele consiliului de părinți al clasei participă la consiliul de părinți al școlii. Acolo va primi mai multe informații despre modul în care poate arăta și funcționa implicarea sa în viața școlii.
Consiliul școlii	Participare la diverse teme, alegeri	În cadrul consiliului școlii, președinții comitetelor de părinți se reunesc cu profesorii și conducerea școlii. Au loc consultări, planificări și alegeri pe diverse teme (de exemplu: Zile de proiect, concept pedagogic, manuale școlare, zile de vacanță flexibile)

Sprijin acasă

Educația și formarea copilului dumneavoastră reprezintă o responsabilitate comună a școlii și a dumneavoastră, în calitate de părinți sau tutori. Pentru ca dezvoltarea personală și școlară a copilului dumneavoastră să se desfășoare cu succes, există numeroase modalități prin care îl puteți sprijini în acest demers.

Iată câteva exemple despre cum vă puteți ajuta copilul acasă și la școală.

Domeniu	Sprijin	Posibilitate/posibilități
Ghiozdan	Ghiozdanul este prea greu	Uitați-vă împreună în ghiozdan și aranjați-l. Copilul dumneavoastră poate lăsa multe materiale în clasă.
Temele pentru acasă	Făcutul temelor	Copilul dumneavoastră primește teme pe care ar trebui să le rezolve singur acasă. Copilul dumneavoastră are nevoie de un spațiu în care să-și poată face temele în liniște (fără a fi deranjat de muzică sau de frați). După școală, lăsați-i copilului timp să se odihnească și să mănânce ceva. Apoi ar trebui să-și termine temele încă din după-amiaza aceea (înainte de cină).
	Teme uitate	Verificați caietul de teme. Dacă lipsesc teme, încurajați-vă copilul să întrebe un coleg și reamintiți-i copilului, înainte de școală să își noteze temele.
Cititul	Cărți	Copilul dumneavoastră are posibilitatea să împrumute cărți de la școală sau de la biblioteca municipală. La biblioteca municipală puteți împrumuta împreună o carte. Citiți împreună din carte cel puțin 15 minute pe zi, cât timp copilul dumneavoastră este la școala primară.
Timp liber	De exemplu: jocuri de societate, plimbări, grădina zoologică, locul de joacă, înot	Faceți-vă timp să faceți ceva împreună, să mergeți la un picnic în parc sau să mergeți împreună la locul de joacă.

Domeniu	Sprijin	Posibilitate/posibilități
Sport	Sportul preferat (de exemplu: fotbal, înot, gimnastică, dans)	Căutați împreună un sport pentru care copilul dumneavoastră ar putea manifesta un interes. Există multe cluburi sportive, la care copilul dumneavoastră poate lua parte la o lecție de probă gratuită înainte de a-l înscrie acolo pe termen lung.
Gospodărie	De exemplu: gătit, copt, cumpărături	Împreună e mai distractiv! Lăsați-vă ajutați de copil la gătit sau la cumpărături. Astfel, îi încredințați responsabilități și îl sprijiniți pe copilul dumneavoastră în dezvoltarea independenței. Astfel, copilul dumneavoastră învață să respecte regulile, să numere, să calculeze, să vorbească etc.
Învățare	Dificultăți la o materie	Dacă observați că copilul dumneavoastră are probleme sau dificultăți la școală, cum ar fi să își facă temele singur, solicitați o întâlnire de consiliere cu dirigintele clasei sau cu profesorul disciplinei respective. Discutați despre problemă. Personalul școlii va ajuta la sprijinirea copilului dumneavoastră.
Discuții	Viața de zi cu zi la școală	Lăsați-vă copilul să vă povestească ce a învățat sau ce a trăit nou la școală și povestiți-i și dumneavoastră despre ziua dumneavoastră.
Ora de culcare	Somn	Copilul dumneavoastră are nevoie de mult somn pentru a fi odihnit dimineața la școală. Este important ca copilul dumneavoastră să doarmă cel puțin 8 ore și, de aceea, trebuie să fie în pat suficient de devreme.
Media digitală	Telefon mobil, tabletă, computer, internet, TV	Mai puțin înseamnă mai mult! Fiți atenți la durata, momentul și tipul de media adecvate vârstei folosește copilul dumneavoastră. Stabiliți reguli comune, de exemplu, ce site-uri de internet are voie să viziteze sau activați controlul parental pentru internet.

Un mic dejun sănătos

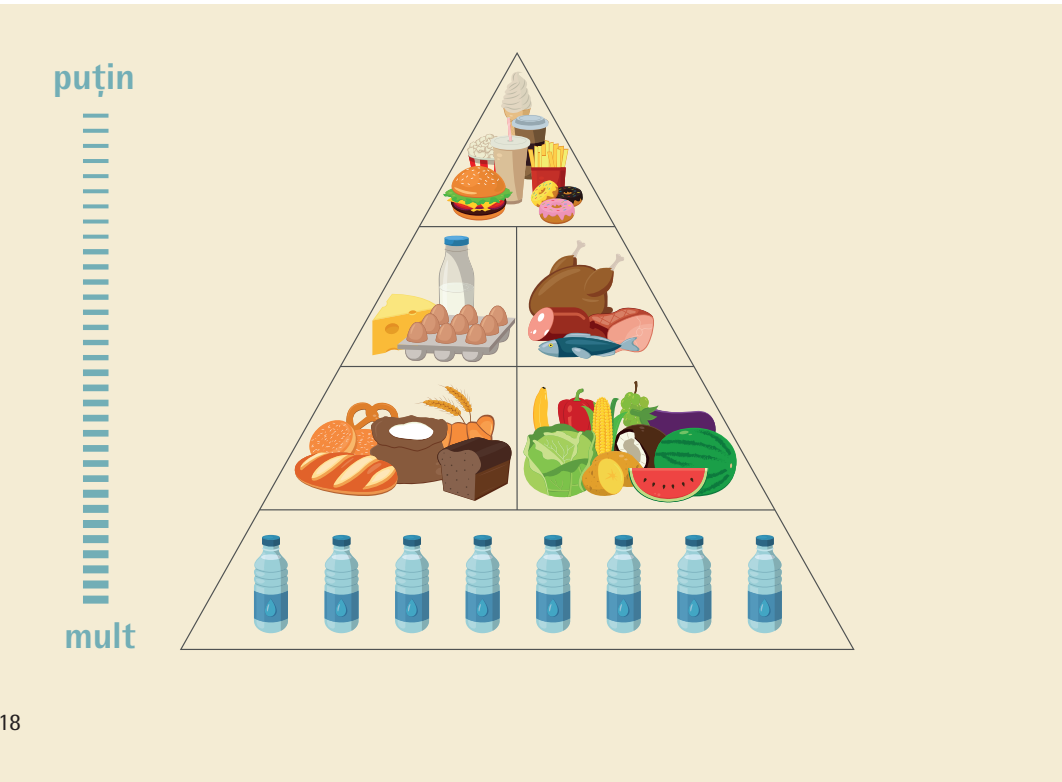
O zi de școală este lungă și obositoare pentru orice copil. Pentru ca copilul dumneavoastră să se poată concentra și învăța în continuare bine, are nevoie de un mic dejun sănătos. În piramida alimentară puteți vedea din ce poate fi alcătuit un mic dejun sănătos.

Idei pentru un mic dejun sănătos, cum ar fi:

- sendvișuri cu ou, legume cum ar fi castravete, ardei și apă
- lipii cu brânză, măr și apă
- un borcănaș de iaurt, fructe (de exemplu, struguri), o felie de pâine cu brânză, ceai neîndulcit



De exemplu, dați-i copilului dumneavoastră să bea apă sau ceai neîndulcit. Pentru a împacheta micul dejun, folosiți cutii pentru sendvișuri și sticle reutilizabile.



Media digitală și televiziune

Există multe modalități de a învăța. În prezent, atât la școală, cât și acasă, mijloacele digitale, precum emisiunile TV, tabletele, telefoanele mobile sau computerele, pot ajuta la recapitularea temelor abordate la ore sau la învățarea unor lucruri noi.

Există numeroase site-uri cu programe de învățare pe internet, aplicații sau programe pentru computer. Atunci când utilizați aceste mijloace media, ar trebui să vă asigurați că sunt adecvate vârstei copilului dumneavoastră și că acesta nu petrece prea mult timp cu ele, astfel încât să-i rămână cât mai mult timp pentru alte activități (de exemplu, joacă, desen, lectură, sport etc.).

Aceste întrebări și sfaturi pot ajuta la dezvoltarea unui mod general de utilizare a media.

Întrebări	Sfaturi
Când? Cine?	Faceți-vă timp să faceți ceva împreună, să mergeți la un picnic în parc sau să mergeți împreună la locul de joacă.
Ce? De ce?	Stabiliți reguli privind orele la care copilul dumneavoastră are voie să utilizeze mijloacele media sau când ar trebui să se alterneze cu fratele ori sora sa.
Unde?	Stabiliți unde pot fi utilizate mijloacele media, de exemplu în camera copilului sau în sufragerie. Acordați atenție și perioadelor fără telefon mobil, de exemplu când luați masa în bucătărie.
Cât timp?	Stabiliți ore fixe și durata, cât timp poate fi utilizat un anumit mijloc media. De exemplu, după 45 de minute de mișcare sau pauză. Un ceas în cameră poate fi de ajutor în acest sens.

Pentru mai multe informații despre utilizarea mijloacelor digitale și despre siguranța online, accesați:



www.elternundmedien.de/zuhause.html



www.klicksafe.de

Linkuri web și persoane de contact

Ministerul Educației din landul Renania de Nord-Westfalia oferă pe site-ul său **www.schulministerium.nrw.de** toate informațiile importante legate de tema școlii. În plus, site-ul Ministerului Federal al Familiei, Persoanelor Vârstnice, Femeilor și Tineretului **www.bmbfsfj.bund.de** oferă numeroase informații.

Iată câteva linkuri importante către diferite secțiuni:

Domeniu	Linkuri
Părinți	www.schulministerium.nrw/im-blickpunkt-eltern
Curs de religie	www.schulministerium.nrw.de/themen/schulsystem/unterricht/lernbereiche-und-unterrichtsfacher/religionsunterricht
Participare la activitățile școlii	www.schulministerium.nrw.de/schule-bildung/la-viața-școlară/Implicare în viața școlii
Legea școlară	www.schulministerium.nrw.de/themen/recht/schulrecht/schulgesetz-fuer-das-land-nordrhein-westfalen
Drepturile copilului	https://www.kinder-ministerium.de/deine-rechte
Sistemul școlar	www.schulministerium.nrw/schulsystem

Ajutoare financiare pentru școală și activități de timp liber

Pentru ca copiii și tinerii să poată participa în condiții bune la viața școlară și la activitățile de timp liber, familiile cu venituri reduse pot beneficia de sprijin financiar pentru:

- Rechizite școlare
- Excursii și deplasări cu clasa
- Masa de prânz la școală
- Sprijin școlar/meditații
- Oferte sportive, culturale și de petrecere a timpului liber

Nu ezitați să întrebați la școală, la centrul de ocupare a forței de muncă sau direct la instituție.

- **Centrul de consiliere pentru probleme școlare și familiale**
Centrul regional de consiliere școlară din orașul Essen oferă informații și consiliere cu privire la toate aspectele și domeniile legate de școală.

Centrul regional de consiliere școlară al orașului Essen

Strada Gildehof nr. 1A
45127 Essen
www.schulberatung.essen.de
Telefon: +49 201 88-40131
E-mail: schulberatung@essen.de

- **Consultanță inițială pentru copiii și adolescenții nou-veniți Orașul Essen, Centrul municipal de integrare**
Strada Geibel nr. 1
45128 Essen
Telefon: +49 201 88-88461
E-mail: seb@interkulturell.essen.de



Doriți o consiliere personală sau mai aveți întrebări sau neclarități?
Găsiți toate informațiile privind programul nostru de audiențe și programarea unei audiențe pe site-ul nostru: **www.essen.de/KI**



Consiliere școlară inițială/programare și orele de consiliere:
Consiliere școlară inițială pentru copiii și adolescenții nouveniți și pentru părinții sau reprezentanții legali ai acestora:
www.essen.de/schulische-erstberatung

Acolo veți găsi, de asemenea, o prezentare completă a ofertei noastre de consiliere și a serviciilor noastre. Vă oferim sprijin în numeroase domenii – de la aspecte legate de școală și posibilități de sprijin până la proiectele noastre de integrare.