

Ghidul școlar



Română
Rumänisch

O privire asupra sistemului școlar din Renania de Nord-Westfalia

STADT
ESSEN



Kommunales
Integrationszentrum
Essen



Continuturi

Cuprins

Cuvânt înainte	3
Școlarizarea este obligatorie, tipuri de școală și niveluri școlare	4
Personalul didactic din școli	5
Materiile școlare și viața școlară	6-7
Participarea la cursuri ori scutirea de la acestea	8
Legea și regulamentul școlar	9
Inștiințarea școlii în caz de boală, scutirea medicală, absența de la cursuri	10-11
Rechizitele școlare necesare pentru începerea școlii	12
Derularea unei zile de școală și orarul	13-14
Oportunități pentru părinți/tutori de a se putea implica în activitatea școlară	15
Srijin acordat elevilor la domiciliu	16-17
Mic dejun sănătos	18
Multimedia digitală și televiziunea	19
Link-uri în internet și persoane de contact	20-21

Kontakt

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

Impressum

Herausgeberin Stadt Essen
Layout Nordis – Agentur für Kommunikation
Fotos alle 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. 12/18: david_franklin
S. 22-23: switchpipi
Druck Amt für Zentralen Service
Stand November 2021

Introducere

Dragi părinți, Dragi tutori legali, Dragi cititori,

multe lucruri din viața noastră de zi cu zi în Germania le luăm ca de la sine înțelese; de ex., că avem apă pentru spălat, alimente în supermarket sau curent electric pentru încălzire și deasemeni că există școli care se ocupă de creșterea și educarea copiilor noștri.

Dacă aruncăm însă o privire mai atentă asupra celor prezentate mai sus, înțelegem că în spatele acestor lucruri care sunt luate ca fiind de la sine înțelese există întotdeauna oameni care-și indeplinesc sarcinile ce le revin. Sarcina de creștere și educație este, de asemenea, o sarcină comună a **dvs.**, a **școlii** și a **societății** noastre.

În școli, pe lângă transmiterea de cunoștințe, are loc și educația democratică. Aceasta înseamnă că copilul dvs. ajunge să cunoască regulile și valorile de care are nevoie pentru a-și **dezvolta personalitatea** și pentru a se putea orienta **independent** și **autodeterminat** în societatea germană. În acest fel, copilul dvs. ajunge să cunoască drepturile, obligațiile și oportunitățile de care are nevoie pentru o conviețuire liberă, democratică și socială. În Germania, de exemplu, fetele și băieții sunt tratați în mod egal atunci când vine vorba de îndeplinirea sarcinii de creștere și educație.

În calitatea dvs. de părinte, de tutore legal, aveți posibilitatea, ca prin participarea atentă pe care o acordați acestui proces de educare, să oferiți copilului dvs. oportunități educaționale bune, care la rândul lor pot oferi acestuia **șansa unei bune educații** în societatea germană. Acest ghid școlar dorește să vă ofere o perspectivă asupra sistemului școlar german și să vă arate cum vă puteți sprijini copilul în educația școlară, personală și academică.

Salutări cordiale

Echipa de la Centrul Municipal de Integrare al orașului Essen

Gefördert durch

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



Şcolarizarea obligatorie, tipuri de şcoală și niveluri școlare

Şcolarizarea obligatorie înseamnă că fiecare copil trebuie să meargă la şcoală. Dacă copilul dvs. împlineşte 6 ani până pe 30 septembrie anul în curs, acesta va începe cursurile în noul an şcolar. Şcolarizarea obligatorie se încheie când copilul dvs. împlineşte 18 ani. De ex., dacă copilul dvs. începe ucenicia după clasa a X-a sau a IX-a (la gimnaziu), ori frecventează în acelaşi timp şcoala profesională de la colegiul profesional. Dacă copilul dvs. nu începe nicio pregătire profesională, atunci acesta va putea continua să urmeze o facultate și acolo va obține la absolvire o diplomă.



Începutul anului școlar: întotdeauna pe 01.08

Sfârșitul unui an școlar: întotdeauna pe 31.07.

Şcolarizarea obligatorie: la vârsta de 5 sau 6 ani
(naștere până pe 30 septembrie)

Sfârșitul învățământului obligatoriu: la 18 ani

Durata de școlarizare: minim 10 ani

Tipuri de școală și clase

Școala primară: clasa I – a-4-a

Școala gimnazială (Sek I): clasa a-5-a – a-10-a

Tipuri de scoli după terminarea școlii primare clasele I-V:
Școală generală/teoretică, școala secundară, școala reală, școli cu profil special, școală generală, liceu

Nivelul secundar II (Sek II): clasa Gimnaziu treapta superioară, colegiu de meserii: a-11-a– a-13-a

Personalul didactic din școli

Pentru ca lecțiile de la școală să funcționeze, în școală lucrează personal diferit. Fie că este vorba de tehnologia și curățarea clădirii școlii sau de prelucrarea informațiilor și documentelor elevilor sau profesorilor, toți lucrează, colaborează îndeaproape între ei. Această cooperare are loc și între cadrele didactice, a personalului pedagogic, socio-pedagogic și dvs. în calitate de părinți ori tutori legali. Scopul este de a identifica nevoile copilului dvs. și de a-i oferi cel mai bun sprijin posibil pentru dezvoltarea școlară, profesională și academică. Următorul exemplu vă arată cum poate arăta acest lucru.

Exemplu:

Copilul dvs. are probleme în a se concentra la matematică.

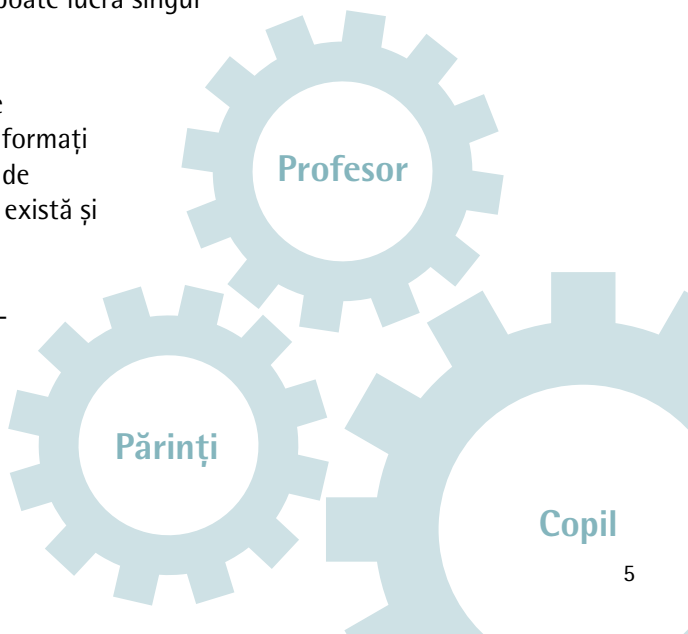
Profesorul de matematică poate discuta cu profesorul clasei și, dacă este necesar, cu profesorul respectiv ori cu dirigintele despre acest lucru urmînd să fie căutate împreună, modalități prin care copilul dvs. ar putea fi ajutat.

După aceea, sprijinul poate fi acordat în clasă sau într-un grup mic de studiu împreună cu alți copii care au dificultăți similare.

Pot fi oferite și exerciții/sfaturi pentru acasă, cu ajutorul căroră copilul dvs. poate lucra singur sau împreună cu dvs.

Dirigintele sau profesorul de matematică (de ex.) vor fi informați despre derularea procesului de învățare. Dacă este necesar, există și alte opțiuni de asistență.

Important: faceti-vă întotdeauna o programare pentru o consultație!





Materiile de învățămînt și viața școlară

Materii în școlile primare:	Germană, engleză, matematică, muzică, artă, religie, educație generală, sport.
Materiile la nivelul secundar I:	<p>Germană, matematică, engleză, cunoștințe sociale, (geografie, istorie, cunoștințe politice, cunoștințe economice), științe ale naturii (biologie, fizică, chimie), artă, muzică, cunoștințe religioase/filozofie practică, sport.</p> <p>Materiile de mai sus sunt predate în majoritatea școlilor secundare. Alte subiecte vor fi adăugate ulterior, de ex.: altă limbă străină sau informatică. Oferta variază de la o școală la alta.</p>
Lecții de limba maternă (HSU):	<p>Lecțiile de limbă maternă (HSU) reprezintă o ofertă pentru copiii care cresc bilingv, de ex.: arabă, greacă, italiană, poloneză, turcă.</p> <p>HSU este oferit atunci când cel puțin 15 copii sunt înscriși într-o astfel de grupă în școala primară și cel puțin 18 copii cu aceeași opțiune de limbă sunt înscriși în școala gimnazială.</p>



Grupe de lucru (AG):	Multe școli primare sunt școli cu program de funcționare pe toată durata zilei și, ca și școlile secundare, acestea oferă posibilitatea de a participa și în cadrul unor grupuri de lucru (AG) pe lângă lecțiile școlare normale. Elevii joacă fotbal sau cântă în cor sau exersează folosind calculatorul. Participarea la o grupă de studiu nu este obligatorie și nu va fi notată. Dvs. ca părinți/tutori legali puteți face alegerea grupei în funcție de ofertă.
Evenimente școlare:	Evenimentele școlare includ de ex: zile de proiect (dimineața, după-amiaza), excursii de clasă (dimineața, după-amiaza, toată ziua) sau excursii de clasă (călătorie în altă locație și pe timpul zilei ori noaptea). Excursiile sunt legate de lecții sau de munca școlară, pedagogică și, prin urmare, sunt obligatorii.
Orar prelungit	Corpul didactic lucrează îndeaproape toată ziua în școală. Copiii înscriși își fac temele în școală. Ei participă la oferte suplimentare de învățare și sprijin în domeniile sportului, culturii și jocurilor. Vă puteți înscrie copilul la o astfel de școală cu orar prelungit. Fie de la început fie la un moment ulterior.

Frecventarea cursurilor și scutirea de la orele de școală

Dacă copilul dvs. este de vârstă școlară, acesta trebuie să meargă la școală și să participe la toate disciplinele și evenimentele școlare. Pentru acesta trebuie respectate următoarele reguli.

Instruirea religioasă

Dacă într-o școală sunt cel puțin 12 elevi care au aceeași confesiune religioasă, se poate solicita instruirea religioasă.

La înscrierea la o școală primară sau la nivelul gimnazial I al școlilor secundare, părinții ori tutorii legali își pot înscrie copilul pentru instruirea religioasă islamică.

La vârsta de 14 ani, un copil **are dreptul** să **decidă** singur în alegerea apartenenței religioase. Aceasta înseamnă că el poate decide singur dacă dorește să participe la instruirea religioasă sau dacă dorește să fie scutit de la aceasta. Anularea acestor cursuri trebuie solicitată în scris la administrația școlii. Părinții vor fi informați cu privire la scutire.

Înainte de vârsta de 14 ani, părinții ori tutorii legali vor decide dacă copilul lor participă sau nu la cursurile de religie. Anularea se face și în scris.

Dacă copilul dvs. nu va participa la educația religioasă, acesta va trebui să ia parte la cursul de filozofie în cazul în care în școală este posibil acest lucru.

Sport/înot

Înotul face parte din programa de învățămînt fiind parte componentă a orelor de sport. La aceste ore de învățămînt (sport) iau parte **împreună** fetele și băieții.

O scutire de la aceste ore de învățămînt este posibilă numai din **motive de sănătate** pe baza unui certificat **medical eliberat de medic**.

Predarea limbii materne și a grupului de studiu

Lecțiile de limba maternă se aleg la începutul anului școlar și se termină la sfârșitul anului școlar. Acest lucru este valabil și pentru grupul de lucru (AG).

Legea școlară și regulile școlare în Renania de Nord-Vestfalia

Legea școlară

Legea școlară din Renania de Nord-Westfalia descrie drepturile și obligațiile cu privire la desfășurarea activităților școlare, programa școlară a predării și învățării la școală. Legea este formată din mai multe părți, printre care: școlarizarea obligatorie, **raporturile** de școlarizarea, personalul școlii, programa școlară, reglementările privind protecția datelor. Programa școlară este deosebit de importantă atât pentru dvs., în calitate de părinți, de tutori legali, cât și pentru copilul dvs.. Aici veți găsi informații importante despre consilierea parentală și **obligațiile copilului dvs. ca elev**. Pe pagina 19 Puteți găsi linkul referitor la aceasta problemă.

Regulile școlare

Fiecare școală are regulamente școlare. Aceasta înseamnă că personalul școlii, împreună cu elevii, s-au ocupat și au găsit soluții adecvate pe marginea întrebărilor importante ridicate în acest sens și anume despre cum poate funcționa o bună conviețuire în școală iar acest lucru se referă la toți cei implicați în acest proces. Pentru aceasta se întocmesc de ex. reguli, de comportament în colectivitate. Cum se așteaptă în sala de clasă, în clădirea școlii și în curtea școlii, pentru ca activitatea de la școală să se desfășoare liniștit și să poată fi tratată în comunitate. Multe școli postează propriul regulament pe site-urile corespunzătoare din internet și le afișează pe peretii exteriori ai școlii.

Puteți găsi adesea expresii precum:

- Îți respectăm pe toți așa cum sunt.
- Ne tratăm unul pe altul într-o manieră prietenoasă și politicoasă.
- Ne ajutăm reciproc.
- Rezolvăm conflictele în mod pașnic.



Scutire medicală, scuză, concediu, învoire

Copilul dvs. trebuie să meargă la școală și, prin urmare, nu poate lipsi de la cursuri. Cu toate acestea, dacă copilul dvs. este bolnav sau nu poate merge la școală dintr-un motiv foarte important (de exemplu, pentru că aveți o programare la departamentul de sănătate (Gesundheitsamt) sau la biroul de imigrare, trebuie să informați școala despre acest lucru.

Aceste informații pot fi furnizate telefonic sau în scris. Iată două exemple:

Comunicare în caz de boală a copilului dvs. – sunați dimineața și vă rugăm informați școala



Salut! Numele meu este ... (Numele dumneavoastră)
Fiica/fiul mea/meu ... (numele) merge la clasa ... (de ex.: 1a)
cu doamna/domnul ... (numele profesoarei/profesorului clasei).
Copilul meu este bolnav și nu poate veni azi la școală.
Multumesc foarte mult. La revedere.

Scrisoare de scutire de la școală



Loc și dată
Stimate doamnă/domn ... (numele profesoarei/profesorului clasei), fiica/fiul mea/meu ... (nume), clasa ... (de ex. clasa 1a) clasa d-nei/d-lui (numele dirigintei/dirigintelui) va lipsi de la școală de la ... (data) până la ... (data), pentru că ea/el este bolnavă/bolnav și nu poate veni la școală. Rog scutirea de la cursuri al copilului.
Cu salutări cordiale
... (Nume, semnătură)

O scuză scrisă ar trebui să fie trimisă cel mai târziu când copilul reîncepe școala.

Dacă copilul dvs. este bolnav pentru o perioadă mai lungă de timp, puteți cere, de asemenea, medicului să vă dea un certificat medical care să ateste pentru cât timp copilul dvs. va fi bolnav drept scuză. Înmânați acest certificat la școală (la secretariat, profesoarei/profesorului de clasă).

Certificat medical

Eliberarea unui certificat medical de către medic. Acest lucru poate fi solicitat de școală dacă există un motiv pentru aceasta, de ex. dacă copilul dvs. lipsește adesea de la școală sau dacă copilul dvs. nu poate merge la cursuri pentru o perioadă lungă de timp. Acest lucru se poate aplica și orelor de educație fizică, dacă de ex. copilul dvs. a suferit o accidentare.

Concediu, eliberarea de la cursuri

Puteți cere acordarea copilului dvs. a unui concediu pentru un motiv important, de ex. pentru a celebra o sărbătoare religioasă, în acest caz puteți obține de obicei o zi liberă pe semestrul școlar. Pentru a face acest lucru, trimiteți o cerere dirigintei/dirigintelui cât mai devreme posibil și solicitați o scutire.

Nu este permis concediul cu puțin timp înainte sau după vacanța școlară.

În exemplul de mai jos vă arătăm cum să scrieți o scutire de la ore pe care să o oferiți profesorului clasei.

Scutire

Loc și dată

Stimate doamnă/domn ... (numele profesoarei/profesorului clasei),
Aș dori să-mi iau fiica/fiul ... (nume) la ... (data) la ... (data) pentru că noi ... (motiv: sărbătoare religioasă, programare obligatorie la departamentul de sănătate publică, biroul de imigrări, biroul cetățenilor etc.).

Vă cer scuze pentru aceasta.

Cer feedback.

Multumesc foarte mult.



Programare la doctor

Vă rugăm să vă asigurați că faceți programări pentru controlul copilul dvs. la un medic în afara orelor de curs, astfel încât copilul dvs. să nu lipsească de la cursuri.

Rechizite școlare pentru începerea școlii

Pentru ca copilul dvs. să poată participa încă din prima zi cu succes la cursurile școlii la, el are nevoie și de rechizite școlare.

Această prezentare generală a materialelor necesare vă va ajuta să obțineți în avans informațiile necesare cu privire la cele mai importante rechizite școlare necesare. După prima zi de școală, ar trebui să cereți secretariatului sau profesorului clasei lista cu materialele necesare pentru copilul dvs., astfel încât să puteți obține toate rechizitele sau carnetele de muncă care încă lipsesc.

Copilul dvs. va împrumută multe manuale de la școală. Acestea trebuie returnate la sfârșitul anului școlar. Părinții/tutorii trebuie să cumpere ei înșiși unele dintre cărți.

Materiale pentru școala primară și Nivelul secundar I/II:



- 1 ghiozdan
- 1 penar
- 2 creioane
- 6-12 creioane colorate
- 1 ascuțitoare
- 1 radieră
- 1 foarfecă
- 1 baton de lipici
- 1 riglă
- Mape: 1 roșie, 1 verde, 1 albastră, 1 albă, 1 galbenă
- 1 caiet de matematică (în carouri)
- 1 caiet de exerciții (liniat)
- 1 caiet pentru teme
- Echipament sport într-o geantă
- Adidași cu talpă la culoare deschisă, pantaloni sport, tricou, (bentiță pentru păr lung)
- Costum de baie într-o geantă (costumul de baie / slip de baie/ burkini, gel de duș, prosop, uscător de păr, perie de păr, cordeluță pentru păr lung)



Copilul dvs. nu are voie să poarte bijuterii la lecțiile de educație fizică și înot. Acesta poate fi predat profesorului în prealabil.

Ziua de școală și orarul

Școala întocmește un orar pentru ca dvs. și copilul dvs. să știți cum sunt organizate lecțiile. Veți primi acest lucru înainte sau după începerea școlii. Acolo veți putea vedea când încep și se termină cursurile și ce materii învață copilul dvs. De exemplu:

Planul orelor pentru clasa a-4-a

Ora	Orele	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
1.	8:00-8:45	Germană	Germană	Sport	Sport	Educație generală
2.	8:45-9:30	Matematică	Engleză	Sport	Sport	Matematică
Pauză 20 min.						
Pauză pt. gustare 10 min.						
3.	10:00-10:45	Muzică	Matematica	Educație generală	Matematică	Germană
4.	10:45-11:30	Engleză	Muzică	Educație generală	Germană	Engleză
Pauză 15 min.						
5.	11:45-12:30	Religie/ Förder	Educație generală	Religie/HSU	Artă	AG
6.	12:30-13:15	HSU/ meditații	HSU	Înot	Artă	AG

Școala elementară

Multe școli primare oferă la începutul orelor școlare (deschiderea intrării în școală). Ușile clasei sunt deschise și personalul școlii este prezent acolo pentru a supraveghea elevii. Copilul dvs. are timp să-și scoată jacheta și geanta și să-și ia materialul de învățat, să citească ceva sau să comunice cu alți copii.

Vă rugăm să fiți atenți la orele care sunt în program și trimiteți copilul la școală, astfel încât să fie acolo la timp înainte de începerea orelor.

Exemplu:

	Inceput	Sfârșit	Intrarea in școală	Plrcarea de la școală
Începutul școlii	ora 7:45	ora 13:15	ora 7:35-7:40	ora 13:15
Inceperea orelor	ora 8:00	ora 13:15	ora 7:50-7:55	ora 13:15

Școala primară: predarea și ridicarea copilului de la școală

Dacă este posibil, aduceți copilul la școală. În acest fel, copilul dvs. învață drumul spre școală, întâlnește alți copii și face mișcare în prealabil. Acest lucru vă va ajuta copilul să poată urma lecțiile mai târziu într-o manieră relaxată. După aproximativ 2-3 săptămâni, copilul dvs. ar trebui să poată merge pe jos la școală și la cursuri în mod independent.

Pentru ca atât copilul dvs. cât și ceilalți copii să se simtă în siguranță la școală și să poată învăța netulburați, este important să vă predați și ridicați copilul în fața intrării/poartii școlii. Doar în situații speciale, de exemplu dacă aveți o programare la școală, intrați în clădirea școlii.

Nivelul secundar I/II

Adesea școala secundară nu este aproape de locul unde care locuiți. De aceea la început este important să vă însoțiți copilul pe drumul spre școală pentru ca ulterior acesta să poată merge în mod independent la școală.

Copilul dvs. ar trebui să fie la școală cu mult înainte de începerea orei. Exemplu: Cel mai bine este între 7:50 și ora 7:55 dacă orele încep la 8:00.

Bilet pentru autobuz, tren, tramvai (transport public)

Este posibil să cereți un bilet pentru elevi, „**Schokoticket**”. Formularul de înscriere poate fi obținut de la **secretariatul școlii** sau de la „Ruhbahn-Center, VRR Center” sau prin internet. Acest bilet este potrivit pentru copilul dvs. dacă acesta călătorește regulat la școală cu transportul public. În funcție de cât de departe este școala, biletul se poate obține după caz mai avantajos. Vă rugăm să cereți sfatul și ajutorul școlii în acest sens.

Posibilități de participare a părinților/tutorilor în școală

Domeniu	Oportunități de participare	Descriere
Serbări școlare	Organizarea structurarea și colaborarea cu părinții etc.	Cînd aveți șansa să ajutați la pregătirea și organizarea unei petreceri școlare frumoase pentru copilul dvs. și pentru alți copii, profesorii clasei vă vor informa în timp util cum puteți susține școala.
Excursii școlare	Acompaniere, organizare	În unele excursii de clasă, prezența dvs. este foarte utilă. Ea sprijină profesorul, de ex. în supravegherea unui grup.
Tutela clasei	De ex.: Consilierea, planificarea, obținerea de informații, alegerea unui reprezentant al clasei	Dirigintele clasei informează despre conținutul lecției, prezintă excursiile planificate de către clasă, discută diverse subiecte cu părinții și alege un reprezentant responsabil pentru îngrijirea clasei. Reprezentantul (președintele de tutelă al clasei) participă ulterior la consiliul de administrație al școlii.
Președintele consiliului de clasă	Reprezentarea intereselor părinților	Dacă există un subiect important pentru toți copiii din clasă, reprezentantul clasei, adică președintele de tutelă al clasei, va fi informat asupra acestui subiect. După aceea, se poate organiza o întâlnire cu profesorii/diriginții clasei/claselor participante și aceste informații vor fi date mai departe.
Vicepreședintele tutelei	Sfaturi, planificare, informare, alegerea reprezentantului (conferința școlară)	Președintele consiliului de administrație al clasei participă la consiliul de administrație al școlii. Acolo primește informații suplimentare despre cum poate arăta și funcționa participarea sa în școală.
Conferința școlară	Participare pe diverse teme, alegeri	În cadrul conferinței școlare, președinții consiliului de administrație al școlii sunt alături de profesori și de conducerea școlii. Consultările, planificarea și alegerile au loc pe diverse teme (de ex.: zilele proiectului, conceptul pedagogic, manualele, zile de sărbătoare mobile.

Sprijin acordat la domiciliu

Creșterea și educarea copilului dvs. este o sarcină comună a școlii și a dvs., în calitate de părinți ori de tutori legali. Există multe modalități prin care vă puteți susține copilul astfel încât dezvoltarea lui personală și intelectuală să aibă succes.

Iată câteva modalități prin care vă puteți ajuta copilul acasă și la școală.

Domeniu	Susținere	Modalitate/modalități
Ghiozdan	Ghiozdanul este prea greu	Să faceți împreună cu copilul dvs. ordine în ghiozdan. Multe din materialele necesare la școală pot fi lăsate de către copilul dvs. în clasă.
Teme pt. acasă	Rezolvarea temelor de casă	La școală copilului dvs. i se vor da temele, pe care ar trebui să le rezolve singur acasă. Copilul dvs. are nevoie de spațiu pentru a-și putea face temele în liniște (fără a fi deranjat de muzică sau alți membrii ai familiei). După școală, acordați-i copilului timpul necesar să se recreze și să poată mânca. Apoi, ar trebui să-și facă lecțiile, după-amiaza, înainte de cină).
	Temele de casă au fost uitate	Verificați blocnotess-ul „teme pentru acasă”. Dacă din el lipsesc sarcinile, rugați-vă copilul să întrebe și să roage un alt coleg de clasă să-i reamintească copilului la școală să-și noteze în viitor sarcinile/temele.
Carti	Citit	Copilul dvs. are posibilitatea de a imprumuta cărți de la școala sau de la biblioteca orașului. De la biblioteca orașului puteți împrumuta și dvs. cărți. Citiți cărțile împreună cu copilul dvs. timp de cel puțin 15 minute pe zi, atâta timp cât copilul dvs. frecventează școala primară.
Timp liber	De exemplu: jocuri de societate, plimbări, în parcul zoologic, la locuri de joacă, înot	Luați-ți-vă timp să faceți ceva împreună cu copilul dvs. De ex., să faci un picnic într-un parc sau să mergți împreună la locul de joacă.

Domeniu	Suștinere	Modalitate/modalități
Sport	Sportul iubit, de ex.: fotbal, înot, sport la sală, dans.	Cutați împreună un sport care pentru copilul dvs. ar putea prezenta interes. Există multe cluburi sportive unde copilul dvs. poate participa gratuit la sport pe termen lung în urma unui test al înclinațiilor sale înainte de a fi înregistrat în acea asociație sau club sportiv.
Activități gospodărie	a găti, a coace, a face cumpărături	Totul este mai distractiv împreună! Permiteți copilului dvs. să vă ajute la gătit ori la cumpărături. În acest fel, puteți renunța la responsabilități și vă puteți susține copilul în dezvoltarea independenței sale în viața ulterioară.
A învăța	Dificultăți la o materie	Dacă vedeți că copilul dvs. are probleme sau dificultăți la școală, cum ar fi de ex. când își face temele pe cont propriu, cereți o consultare la dirigintele clasei sau la profesorul care predă materia respectivă. Vorbiți despre acea problemă. Personalul școlii vă va ajuta să vă sprijiniți copilul.
Discuții	Ziua petrecută la școală	Rugați-vă copilul să vă spună ce a învățat sau ce a experimentat la școală și să vă povestească despre ziua petrecută la școală
Ore de somn	Odihna, somnul	Copilul dvs. are nevoie de mult somn pentru a fi odihnit dimineața la școală. Este important ca copilul dvs. să beneficieze de cel puțin 8 ore de somn și prin urmare, să fie în pat destul de devreme.
Medii digitale	Telefon mobil, tableta, calculatorul, internetul, televizorul	Mai puțin înseamnă mai mult! Fiți atenți când și pentru cât timp, când și ce medii adecvate vârstei sale utilizează copilul dvs. Stabiliți reguli de comun acord cu copilul dvs., de ex. ce site-uri web controlate îi este permis să le viziteze sau să le seteze în internet.

Mic dejun sănătos

O zi de școală este lungă și obositoare pentru fiecare copil. Pentru ca copilul dvs. să poată să se concentreze și să învețe bine, are nevoie de un mic dejun sănătos.

În piramida alimentelor puteți vedea în ce poate consta un mic dejun sănătos.

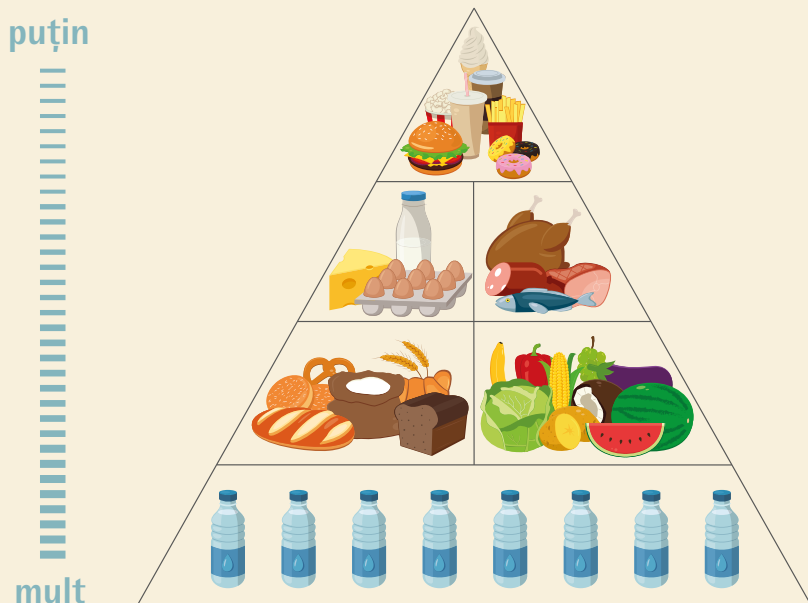
Idei pentru un mic dejun sănătos:

- Sandwich-uri cu ou, legume ca de ex. castravete, ardei și apă
- Lavas cu brânză, mere și apă
- Un pahar de iaurt, fructe ca de ex. Struguri și brânză, apă

i

De ex., dați-i copilului dvs. să bea apă sau ceai neîndulcit.

Utilizați cutii și sticle adecvate pentru a împacheta micul dejun.



Mediatizarea digitală și televizorul

Procesul de învățare este posibil în mai multe feluri. Astăzi, la școală și acasă, mediile digitale, cum ar fi emisiunile tv, tabletele, telefoanele mobile sau calculatoarele, vă pot ajuta să învățați subiecte diverse de lecție sau să învățați lucruri noi.

Există multe pagini și tutoriale pe internet, aplicații sau chiar software pentru calculatoare. Atunci când utilizați aceste suporturi, trebuie să vă asigurați că acestea sunt destinate în mod, adecvat vârstei copilului dvs. și că copilul dvs. nu își petrece prea mult timp în această direcție, a.î. să-i rămână prea puțin timp pentru alte activități (de ex. joc, pictură, lectură, sport etc.).

Aceste întrebări și sfaturi vă pot ajuta la stabilirea unei abordări generale și adecvate a mass-mediei.

Întrebări	Tipuri
Cînd? Cînd?	Conveniți asupra regulilor cu privire la momentul cînd copilului dvs. îi este permis să utilizeze mass-media sau cum aceasta poate fi folosită pe rînd împreună cu frații sau surorile.
Ce? Pentru ce?	Vorbiți cu copilul dvs. despre ce (telefon mobil, calculator, etc) și ce (mediu pentru învățare sau de agrement) mass-media pot fi folosite de către acesta.
Unde?	Reglementați unde pot fi utilizate mediile respective, ca de ex.: în grădiniță sau în sufragerie. Acordați atenție orelor fără telefon mobil, de ex. atunci cînd mîncăți în bucătărie.
Pentru cît timp?	Conveniți asupra orelor fixate și a duratei de utilizare a unui mediu. De exemplu, după 45 de minute de exercițiu să fie făcută o pauză. Un ceas în cameră vă poate ajuta în acest sens.

Link-uri, internet și persoane de contact

Ministerul Educației din Renania de Nord-Vestfalia oferă pe site-ul său **www.schulministerium.nrw.de**, toate informațiile importante și necesare cu privire la subiectele referitoare la școli. În plus, site-ul Ministerului Federal pentru Afaceri de Familie, Cetățeni în Vîrstă, Femei și Tineret **www.bmfsfj.de** oferă o mulțime de informații importante.

Iată câteva link-uri importante către diferite domenii:

Domeniul	Link
Părinți	https://www.schulministerium.nrw.de/eltern
Ore de religie	https://www.schulministerium.nrw.de/themen/schulsystem/unterricht/lernbereiche-und-unterrichtsfacher/religionsunterricht
Participarea în școli	https://www.schulministerium.nrw.de/eltern/schulmitwirkung
Legea școlii	https://www.schulministerium.nrw.de/themen/recht/schulrecht/schulgesetz-fuer-das-land-nordrhein-westfalen
Drepturile copiilor	https://www.bmfsfj.de/kinderrechte
Sistemul școlar	https://www.deutschland.de/de/topic/wissen/das-schulsystem-in-deutschland-im-ueberblick

• **Pachetul de educație și de participare (BUT) – Jobcenter Süd I**

Pachetul privind educația și participarea la activități sprijină toți copiii și tinerii din familiile cu venituri mici care primesc ajutor de șomaj de ex.: ajutor de șomaj de tip II, asistență socială sau indemnizație pentru locuință. Copiii și tinerii au astfel posibilitatea de a participa la excursii școlare sau la cluburi sportive.

Adresa și contactul:

Bismarckstraße 36

45128 Essen

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

E-Mail: bildung-und-teilhabe@jobcenter.essen.de

- **Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen**

- **Centru de consiliere pentru probleme școlare și familiale**

- Centrul Regional de Consiliere Școlară pentru orașul Essen oferă informații și consiliere cu privire la toate întrebările și domeniile legate de școli.

- **Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Essen**

- **Centrul Regional de Consiliere Școlară al Orașului Essen**

- Hollestraße 3 (Gildehof), etajul 4, 45127 Essen

- www.schulberatung.essen.de

- Telefon: +49 201 88-40131

- E-Mail: schulberatung@essen.de

- **Erstberatung für neu zugewanderte Kinder und Jugendliche**

- **Consiliere inițială pentru copiii și tinerii nou-imigrați**

- Program de lucru:** Luni, Miercuri, Joi, Vineri între orele 9:00 - 13:00

- **Stadt Essen, Kommunales Integrationszentrum**

- **Orașul Essen, Centrul Comunal de Integrare**

- Hollestraße 3 (Gildehof), 45127 Essen

- Telefon: +49 201 88-88461

- E-Mail: seb@interkulturell.essen.de

- **Integration durch Sport (Integrare prin sport)**

- Responsabil pentru activități sportive și culturale

- **Stadt Essen, Kommunales Integrationszentrum**

- **Orașul Essen, „Centrul Comunal de Integrare**

- Herr Kalayci, Hollestraße 3 (Gildehof), 45127 Essen

- Telefon: +49 201 88-88478

- E-Mail: tuncer.kalayci@interkulturell.essen.de

- **Herkunftssprachlicher Unterricht**

- Responsabil pentru grupul de lucru HLT și promovarea multilingvismului

- **Stadt Essen, Kommunales Integrationszentrum**

- **Orașul Essen, Centrul Comunal de Integrare**

- Frau Kapyapar, Hollestraße 3 (Gildehof), 45127 Essen

- Telefon: +49 201 88-88470

- E-Mail: berrin.kapyapar@interkulturell.essen.de