

Okul Rehberi



Nordrhein-Westfalen Okul Sistemine Giriş

STADT
ESSEN



Kommunales
Integrationszentrum
Essen

Türkçe
Türkisch

İçindekiler Dizini

İçindekiler

Önsöz	3
Okula gitme zorunluluğu, okul türleri ve sınıf kademeleri	4
Okul personeli	5
Dersler ve okul hayatı	6-7
Derslere katılım ve derslerden muafiyet	8
Okul kanunu ve okul kuralları	9
Hastalık bildirme, mazeret bildirme, izin	10-11
Okula başlarken okul materyalleri	12
Okul hayatı ve ders planı	13-14
Ebeveynlerin/velilerin okulda katkı sağlamaları	15
Evde destek	16-17
Sağlıklı kahvaltı	18
Dijital medya ve televizyon	19
İnternet bağlantıları ve irtibat kişileri	20-21

İletişim

Stadt Essen, Kommunales Integrationszentrum
(Essen Belediyesi, Belediye Entegrasyon Merkezi)
Geibelstraße 1, 45128 Essen
Telefon +49 201 88-88474, seb@interkulturell.essen.de

Herausgeberin	Künye
Autorin	Stadt Essen
Layout	Serap Erdoğan
Fotos	Nordis – Agentur für Kommunikation
	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: david_franklin
	S. 18: david_franklin
	S. 22-23: switchpipi
Druck	Interner Service und Personalverwaltung
Stand	Mai 2026

Önsöz

Sevgili ebeveynler, sevgili veliler, sevgili okurlar,

Almanya'da gündelik hayatımızda birçok şeyi olağan karşılıyoruz, örneğin yıkanmak için suyumuzun, markette gıdaların, hatta ısınmak için elektriğimizin olması gibi. Aynı şekilde çocuklarımızın eğitimi ve öğrenimiyle ilgilenen okulların bulunmasını da olağan görüyoruz.

Daha yakından incelediğimizdeyse bu olağan durumların arkasında bu görevleri benimseyen insanların olduğunu görürüz. Dolayısıyla, eğitim ve öğrenimle ilgili görev de bu insanların, okulun ve toplumumuzun ortak görevidir.

Okulda bilgi aktarımının yanında demokratik eğitim de verilir. Bunun anlamı da çocuğunuzun kişiliğini geliştirmek ve Alman toplumunda bağımsız ve kendi kararlarıyla yön bulabilmek için ihtiyaç duyduğu kuralları ve değerleri öğrenmesidir. Böylece çocuğunuz özgür, demokratik ve sosyal bir arada yaşamak için ihtiyaç duyduğu haklarını, yükümlülüklerini ve imkânlarını öğrenir. Örneğin Almanya'da, eğitim ve öğrenim görevi yerine getirilirken kız ve erkek çocuklarına eşit davranılır.

Veli olarak dikkatiniz, ilginiz ve katkınızla çocuğunuza iyi eğitim fırsatları sunma imkânınız vardır. Bu fırsatlar da çocuğunuza Alman toplumunda başka fırsatlar sunabilir.

Bu Okul Rehberi, size Alman okul sistemini tanıtmayı ve çocuğunuzu okul ve kişisel eğitiminde nasıl destekleyebileceğinizi göstermeyi amaçlıyor.

Saygılarımızla,

Essen Şehri Toplumsal Entegrasyon Merkezi Ekibiniz

Destekleyen

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



Okula gitme zorunluluğu, okul türleri ve sınıf kademeleri

Okula gitme zorunluluğu her çocuğun okul derslerine katılması gerektiği anlamına gelir. 30 Eylül tarihine kadar çocuğunuz 6 yaşını doldurursa yeni öğrenim yılı derslerine katılır. Okula gitme zorunluluğu çocuğunuz 18 yaşına geldiğinde biter. Çocuğunuz 10. sınıftan veya 9. sınıftan [lisede (Gymnasium)] sonra bir meslek eğitimine başlarsa aynı zamanda meslek kolejinde meslek okuluna gider. Meslek eğitimine başlanmazsa çocuğunuz bir meslek kolejine gider ve orada bir diploma daha alır.

Eğitim yılının başlangıcı: her zaman 1 Ağustos'ta
Eğitim yılının sonu: her zaman 31 Temmuz'da



Okula gitme zorunluluğunun başlangıcı: 5 veya 6 yaşında
(30 Eylül'e kadar doğum günü)

Okula gitme zorunluluğunun sonu: 18 yaşında

Okul süresi: en az 10 yıl

Okul türleri ve sınıf kademeleri

İlkokul: 1.-4. sınıf

Ortaöğretim I (Sek I) kademesi: 5.-10. sınıf

Takip eden okullar:

Ortaöğretim (Hauptschule, Sekundarschule, Realschule),
(Förderschule, Gesamtschule, Gymnasium)

Ortaöğretim II (Sek II) kademesi:

Lise Son Sınıf, Meslek Koleji
(Gymnasiale Oberstufe, Berufskolleg): 11.-13. sınıf

Okul personeli

Okulda eğitimin işleyebilmesi için okulda farklı personel çalışır. İster okul binasında teknoloji ve temizlik ister öğrencilerin veya öğretmenlerin bilgi ve belgelerinin işlenmesi olsun, burada herkes yakın işbirliği yapar. Bu işbirliği öğretmenler, diğer pedagojik, sosyal pedagojik personel ile veli olarak sizinle de yapılır. Amaç çocuğunuzun ihtiyaçlarını anlamak ve onu okul ve kişisel eğitiminde en iyi şekilde desteklemektir. Bunun neye benzeyebileceğini aşağıdaki örnek gösterebilir.

Örnek:

Çocuğunuz matematik dersinde odaklanmakta zorluk çekiyor.

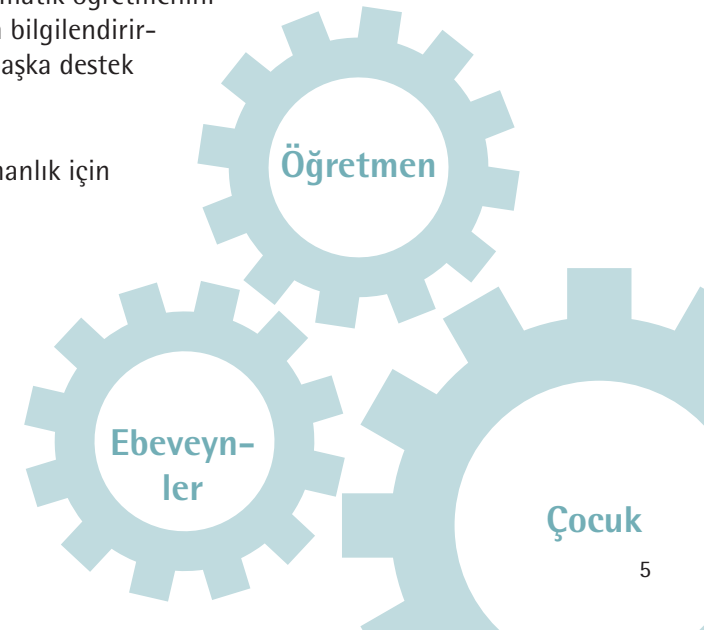
Matematik öğretmeni, sınıf öğretmeni ve ihtiyaç durumunda özel pedagoğa bu konuyu görüşüp çocuğunuza nasıl yardım sağlanabileceği konusunda imkânlarını araştırabilir.

Bundan sonra derste veya benzeri zorlukları olan başka çocuklarla küçük bir öğrenme grubunda destek alabilir.

Ayrıca çocuğunuzun evde tek başına veya sizinle birlikte yapabileceği alıştırmalar/ öneriler sunulabilir.

Sınıf öğretmeni veya matematik öğretmenini öğrenme gelişimi hakkında bilgilendirirsiniz. İhtiyaç durumunda başka destek imkânları da vardır.

Önemli: Her zaman danışmanlık için randevu alın!





Dersler ve okul hayatı

İlkokul dersleri:	Almanca, İngilizce, matematik, müzik, sanat, din, hayat bilgisi, spor
Ortaöğretim I kademesi dersleri:	Almanca, matematik, İngilizce, sosyal bilgiler (coğrafya, tarih, siyaset, ekonomi), doğa bilimleri (biyoloji, fizik, kimya), sanat, müzik, din eğitimi/pratik felsefe, spor Yukarıda anılan dersler, takip eden ortaöğretim I kademesindeki çoğu okulda verilir. Daha sonra başka dersler de eklenir, örneğin ikinci bir yabancı dil veya bilişim. Teklifler okuldan okula değişir.
Anadilde ders (HSU):	Anadilde ders (HSU), iki dilli yetişen çocuklara yönelik bir tekliftir, örneğin: Arapça, Yunanca, İtalyanca, Lehçe, Türkçe. HSU, ilkokulda aynı anadili olan en az 15 çocuk ve ortaöğretim I kademesinde en az 18 çocuk kayıtlıysa sunulur.

Çalışma grubu (AG):	Birçok ilkokul tam gün açık okullar olup takip eden okullar gibi, normal okul dersleri dışında çalışma gruplarına (AG'ler) katılma imkânı da sunarlar. Öğrenciler tiyatro veya futbol oynar, koroda şarkı söyler veya bilgisayar kullanmayı öğrenirler. Bir çalışma grubuna katılım zorunlu olmayıp not verilmez. Ebeveyn/veli olarak istediğiniz teklifi seçebilirsiniz.
Okulda organizasyonlar:	Okul organizasyonlarına örnekler: Proje günleri (öğleden önce, öğleden sonra), sınıf gezileri (öğleden önce, öğleden sonra, tam gün) veya sınıf seyahatleri (başka bir yere gecelemeli geziler). Geziler dersle veya pedagojik ödevlerle ilişkili olduğu için zorunludur.
Tam gün:	Tam gün açık eğitimi çalışanları okulla yakın işbirliği yaparlar. Kayıtlı çocuklar burada ev ödevlerini yaparlar. Ayrıca spor, kültür ve oyun alanında ek eğitim ve destek tekliflerinden de yararlanırlar. Çocuğunuzu okula kaydederken veya daha sonraki bir tarihte onu tam gün eğitime kaydedebilirsiniz.

Derslere katılım ve derslerden muafiyet

Çocuğunuz okul çağına geldiğinde okula gitmeli ve bütün derslere ve okul organizasyonlarına katılmak zorundadır. Bu derslerde aşağıdaki kurallara dikkat edin.

Din dersi

Bir okulda bir inançtan en az 12 öğrenci bir araya gelirse din dersi istenebilir.

İlkokula veya takip eden okulların Ortaöğretim I kademesine kayıt yapılırken veliler çocuklarını İslam din dersine kaydedebilirler.

Çocuklar **14 yaşında** dinini seçebilir. Böylece din dersine katılma veya din dersinden muaf olmaya kendisi karar verebilir. Ders kaydının silinmesi okul yönetimine yazılı başvuruyla yapılır. Veliler muafiyetten haberdar edilir.

14 yaşından önce çocuğun din dersine katılıp katılmamasına veliler karar verir. Burada da kayıt yazılı başvuruyla silinir.

Bir çocuk din dersine katılmıyorsa, okulda varsa pratik felsefe dersine katılır.

Spor/yüzme dersi

Spor dersine yüzme dersine katılım daha dahildir. Burada kız ve erkek çocukları **birlikte** derse katılırlar.

Spor dersinden uzun süreli muafiyet **sağlık nedenleriyle** mümkündür. **Bunun için doktor raporu gereklidir.**

Anadilde ders ve çalışma grubu

Anadilde ders eğitim yılı başında seçilir ve eğitim yılı sonunda sona erer. Aynıısı çalışma grubu için de geçerlidir.

NRW'de okul kanunu ve okul kuralları

Okul kanunu

Nordrhein-Westfalen okul kanunu, okulda hangi haklar ve yükümlülüklerle ders verildiğini ve eğitim alındığını açıklar. Kanun farklı bölümlerden oluşur, örneğin: Okula gitme zorunluluğu, okulla ilişki, okul personeli, ders içerikleri, veri koruma düzenlemeleri. Veli olarak sizin ve çocuğunuz için okulla ilişki bölümü özellikle önemlidir. Burada **ebeveyn danışmanlığı** ve **öğrenci olarak çocuğunuzun yükümlülükleri** ile ilgili önemli bilgiler mevcuttur. İlgili bağlantıyı Sayfa 20'de bulabilirsiniz.

Okul kuralları

Her okulun bir okul yönetmeliği vardır. Bunun anlamı şu: okul personeli, tüm katılımcılarla birlikte yaşamının ve işbirliği yapmanın nasıl iyi olabileceği gibi en önemli soruları öğrencilerle birlikte ve kendi aralarında ele almıştır. Bunun için bir arada huzurlu bir okul hayatının yaşanabilmesi için derste, okul binasında ve okul bahçesinde hangi davranışların arzu edilip beklenebileceğine dair kurallar geliştirildi. Birçok okul kurallarını internet sayfalarında yayınlar veya okul binasında asar.

Sıklıkla şunlar gibi cümleler bulunur:

- Herkese olduğu haliyle saygı duyuyoruz.
- Birbirimize dostça ve nezaketle davranıyoruz.
- Birbirimize yardım ediyoruz.
- Çatışmaları barışçıl bir biçimde çözüyoruz.



Hastalık bildirme, mazeret bildirme, izin

Çocuğunuz okula gitmek zorunda ve bu yüzden dersleri kaçıramaz. Ama hasta olur veya başka çok önemli bir nedenle okula gelemiyorsa (örn. sağlık bakanlığında, yabancılar dairesinde veya vatandaşlık bürosunda önemli bir randevunuz olduğu için) okula bu konuda bilgi vermeniz gerekir.

Bu bilgilendirme telefonla veya yazılı olarak yapılabilir. İki örnek:

Hastalık bildirme – sabah telefon edip bilgi verin



Merhaba! Adım ... (adınız)
Kızım/oğlum ... (adı) Sayın ... (sınıf öğretmenin adı)
... (örneğin 1a) sınıfına gidiyor.
Çocuğum hasta ve bugün okula gelemiyor.
Çok teşekkürler. İyi günler.

Mazeret yazısı



Yer, Tarih
Sayın ... (sınıf öğretmenin adı),
kızım/oğlum ... (adı), ... (örn. 1a) sınıfı öğrencisi
... (tarih) ile ... (tarih) arasında hasta olduğu için
okula gelemedi. Mazeretinin kabul edilmesini rica ediyorum.
Saygılarımla,
... (Ad, imza)

Yazılı bir mazeret en geç çocuğunuzu tekrar okula gönderdiğinizde teslim edilmelidir.

Çocuğunuz uzun süreli hastaysa mazeret olarak üzerinde çocuğunuzun hastalığının daha ne kadar süreceğini belirten bir doktor raporu da sunabilirsiniz. Bu raporu okulda (sekreterliğe, sınıf öğretmenine) sunmalısınız.

Doktor raporu

Raporu bir doktor tarafından oluşturulur. Gerekçe varsa (örn. çocuğunuz sık sık derse katılmıyorsa) okul bir rapor talep edebilir. Veya çocuğunuz uzun süre derse katılmıyorsa. Bu durum spor dersi için de geçerli olabilir, örneğin yaralanması varsa.

İzin

Çocuğunuz için önemli bir nedenle izin isteyebilirsiniz, örneğin dini bir bayram kutlamak için; bu konuda genelde yarım dönem başına bir gün izin verilebilir. Bunun için sınıf öğretmeninden mümkün olduğunca erken bir tarihte talepte bulunup izin isteyin.

Okul tatillerinden hemen önce veya sonra izin verilmez.

Aşağıdaki örnek nasıl izin dilekçesi yazıp sınıf öğretmenine verebileceğinizi gösterir.

İzin



Yer, Tarih
Sayın ... (sınıf öğretmenin adı),
Kızıma/oğluma ... (adı) ...'te (tarih) izin verilmesini rica ediyorum, çünkü ... (neden: dini bayram, sağlık bakanlığı, yabancılar dairesi, vatandaşlık bürosunda, vd. önemli randevu).
İzninizi rica ediyorum.
Haber vermenizi rica ediyorum. Çok teşekkürler.
Saygılarımla,
... (Ad, imza)

Doktor randevusu

Çocuğunuzun dersleri kaçırmaması için çocuğunuzun doktor ile ilgili kontrol randevularının ders saatleri dışında verilmesine dikkat edin.

Okula başlarken okul materyalleri

Çocuğunuzun okuldaki ilk gününden itibaren derste iyi katılım gösterebilmesi için okul eşyalarına da ihtiyacı vardır. Aşağıdaki malzeme özeti önceden en önemli okul eşyalarını sağlamanıza yardımcı olur.

Okuldaki ilk günden sonra çocuğunuzun **materyal listesini** sekreterlikten veya sınıf öğretmeninden istemelisiniz; böylece varsa eksik okul eşyaları veya ödev defterleri tamamlanabilir.

Birçok okul kitabını çocuğunuza okul tarafından ödünç olarak verilir. Bunları eğitim yılının sonunda iade etmelisiniz. Kitapların bir kısmını ebeveynler/veliler kendileri satın almalıdır.

İlkokul ve Ortaöğretim I/II kademesi için materyaller:

- 1 okul çantası
- 1 kalem kutusu
- 2 kurşun kalem
- 6-12 boyama kalemi
- 1 kalemtırış
- 1 silgi
- 1 makas
- 1 tutkal kalemi
- 1 cetvel
- Telli dosya: 1 kırmızı, 1 yeşil, 1 mavi, 1 beyaz, 1 sarı
- 1 matematik defteri (kareli)
- 1 yazı defteri (çizgili)
- Ev ödevleri için 1 not defteri
- Bir çantada spor eşyaları
- Açık renk tabanlı spor ayakkabısı, spor şortu, tişört (uzun saç için saç tokası)
- Bir çantada yüzme eşyaları (mayo/burkini, duş jeli, havlu, fön, saç fırçası, uzun saç için saç tokası)

Spor ve yüzme dersinde çocuğunuzun mücevher takması yasak. Bunları derse katılmadan önce öğretmene teslim edebilir.

Okul hayatı ve ders planı

Sizin ve çocuğunuzun derslerin nasıl düzenlendiğini bilmeniz için okul bir ders planı oluşturur. Bunu **okula başlamadan önce veya başladıktan sonra** alırsınız. Planda derslerin ne zaman başlayıp bittiğini ve çocuğunuzun hangi dersleri aldığını görebilirsiniz. Örneğin:

4. Sınıf ilkokul

Ders	Saat	Pazar-tesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
1.	8-8:45	Almanca	Almanca	Spor	İngilizce	Hayat bilgisi
2.	8:45-9:30	Matematik	İngilizce	Spor	Spor	Matematik
Teneffüs 20 dak.						
Kahvaltı teneffüsü 10 dak.						
3.	10-10:45	Müzik	Matematik	Hayat bilgisi	Matematik	Almanca
4.	10:45-11:30	İngilizce	Müzik	Hayat bilgisi	Almanca	İngilizce
Teneffüs 15 dak.						
5.	11:45-12:30	Din/Değer	Hayat bilgisi	Din/Anadil	Sanat	Çalışma Grubu

Ders Planı

Birçok ilkokul açık okul girişi sunar. Sınıf kapıları açıktır ve okul personeli gözcülük yapar. Çocuğunuzun ceketini ve çantasını bırakma, öğrenmek için bir şeyler alma, bir şeyler okuma veya diğer çocuklarla sohbet etme vakti vardır.

Ders planındaki saatlere dikkat edin ve çocuğunuzun ders başlamadan vaktinde okulda olacak şekilde gönderin.

Örnek:

	Başlangıç	Bitiş	Okula varış	Okuldan alma
Açık Okul Girişi	Saat 7:45	Saat 13:15	Saat 07:35-7:40	Saat 13:15
Ders Başlangıcı	Saat 8	Saat 13:15	Saat 07:50-7:55	Saat 13:15

İlkokul: Getirme ve alma

Mümkünse çocuğunuzla birlikte okula yürüyerek gidin. Bu şekilde çocuğunuz okul yolunu öğrenir, başka çocuklarla tanışır ve hareket etmiş olur. Bu da çocuğunuzun daha sonra dersi daha rahat izlemesine yardımcı olur. Yaklaşık 2-3 hafta sonra çocuğunuz okula ve sınıfına kendi başına gidebiliyor olmalıdır.

Çocuğunuzun ve diğer çocukların okulda kendilerini güvende hissedip rahatsız edilmeden öğrenebilmeleri için çocuğunuzun okul girişi/okul kapısı önünden almanız önemlidir. Sadece özel durumlarda, örneğin okulda bir randevunuz varsa, okul binasına girin.

Ortaöğretim I/II kademesi

Çoğu zaman takip eden okul ikamet ettiğiniz yere yakın değildir. Bu yüzden çocuğunuzun başlarda, kendi başına okula gidebilmesi için okula götürmeniz önemlidir.

Çocuğunuz ders başlamadan önce vaktinde okulda olmalıdır. Örnek: Ders saat 8:00'da başlıyorsa en iyisi saat 7:50 ile 7:55 arasında okulda olmalı.

Otobüs, tren, tramvay bileti (Toplu taşıma araçları)

Bir öğrenci kartı talep edebilirsiniz. Talep formunu **okulun sekreterliğinden** veya Ruhrbahn-KundenCenter, VRR-Center veya İnternette alabilirsiniz. Çocuğunuz toplu taşıma araçlarını düzenli olarak kullanarak okula gidiyorsa bu bilet uygundur. Okulun uzaklığına bağlı olarak bilet daha uygun fiyatla alınabilir. Bu konuda okuldan danışmanlık alın.

Ebeveynlerin/velilerin okulda katkı sağlamaları

Alan	Katkı imkânları	Açıklama
Okul festivalleri	Organizasyon, hazırlık, Ebeveynlerle iletişim vb.	Çocuğunuz ve diğer çocuklar için güzel bir okul festivalinin tasarlanmasına katılabilirsiniz. Sınıf öğretmenleri okulu bu konuda nasıl destekleyebileceğiniz konusunda size vaktinde bilgi verecekler.
Sınıf gezileri	Eşlik etme, organizasyon	Bazı sınıf gezilerinde varlığınız çok yararlıdır. Örneğin bir gruba bakmak için öğretmenlere destek verebilirsiniz.
Sınıf Aile Birliği	Örneğin: Danışmanlık, planlama, bilgi alma, sınıf temsilcisi seçimi	Sınıf öğretmeni ders içeriği hakkında bilgi verir, planlanan sınıf gezilerini tanıtır, ebeveynlerle çeşitli konuları görüşür ve sınıf aile birliği için bir temsilci seçer. Temsilci (sınıf aile birliği başkanı) daha sonra okul aile birliğine katılır.
Sınıf aile birliği başkanı	Ebeveynlerin çıkarlarını temsil eder	Tüm çocuklar için önemli olan bir konu varsa sınıf temsilcisi yani sınıf aile birliği başkanı bilgilendirilir. Bundan sonra sınıf öğretmeniyle bir randevu ayarlayıp burada elde edilen bilgileri iletebilir.
Okul aile birliği başkanı	Danışmanlık, planlama, bilgi alma, okul konferansına bir temsilci seçimi	Sınıf aile birliği başkanı okul aile birliğine katılır. Burada okuldaki katkısının neye benzeyebileceğine ve nasıl işleyebileceğine dair bilgiler alır.
Okul Konferansı	Çeşitli konularda etki gösterme, seçimler	Okul konferansında okul aile birliği başkanları öğretmenler ve okul yönetimiyle bir araya gelir. Çeşitli konularda danışmanlık, planlama ve seçimler yapılır (örneğin: proje günleri, pedagojik konsept, okul kitapları, hareketli tatil günleri)

Evde destek

Çocuğunuzun eğitimi ve öğrenimi, hem okulun hem de veli olarak sizin ortak görevidir. Çocuğunuzun kişisel ve okuldaki gelişiminin başarılı olabilmesi için onu destekleyebileceğiniz birçok imkân vardır.

Çocuğunuza evde ve okulda nasıl yardım edebileceğinize dair birkaç örnek.

Alan	Destek	İmkân/imkânlar
Okul Çantası	Okul çantası fazla ağır	Birlikte okul çantasına bakıp düzenleyin. Birçok malzemeyi çocuğunuz sınıfta bırakabilir.
Ev ödevleri	Ev ödevlerini yapmak	Çocuğunuza evde kendi başına çözmesi gereken ev ödevleri verilir. Çocuğunuzun ev ödevlerini sakın bir şekilde yapması için alana ihtiyacı var (müzik veya kardeşler rahatsız etmeden). Okuldan sonra çocuğunuza dinlenmesi ve bir şeyler yemesi için zaman verin. Sonra ev ödevlerini daha akşam-üzere (akşam yemeğinden önce) bitirmiş olmalı.
	Ev ödevleri unutuldu	Ev ödevi defterini kontrol edin. Eksik ödevler varsa çocuğunuzun bir sınıf arkadaşını araması için teşvik edin ve okuldan önce çocuğunuza ödevlerini not etmesini hatırlatın.
Kitap	Okuma	Çocuğunuzun okuldan veya şehir kütüphanesinden kitap ödünç alma imkânı vardır. Şehir kütüphanesinde birlikte bir kitap ödünç alabilirsiniz. Çocuğunuz ilkokula gittiği sürece her gün en az 15 dakika kitabı birlikte okuyun.
Boş zaman	Örneğin: Tahta oyunları, yürüyüş, hayvanat bahçesi, oyun bahçesi, yüzme	Birlikte bir şeyler yapmak, parkta piknik yapmak veya birlikte bir oyun bahçesine gitmek için zaman ayırın.

Alan	Destek	İmkân/imkânlar
Spor	Favori spor (örneğin: Futbol, yüzme, jimnastik, dans)	Çocuğunuzun ilgilenebileceği bir spor türünü birlikte seçin. Çocuğunuzun, uzun süreli kayıt olmadan önce ücretsiz deneyebileceği bir çok spor kulübü vardır.
Evde	Örneğin: Yemek pişirme, kek yapma, alışveriş	Birlikte daha eğlenceli! Yemek pişirirken veya alışverişte çocuğunuz size yardım etsin. Bu şekilde sorumluluk verir ve çocuğunuzun bağımsızlığı konusunda desteklersiniz. Bu sırada çocuğunuz kurallara uymayı, sayı saymayı, hesap yapmayı ve konuşmayı öğrenir.
Öğrenme	Bir derste zorluk	Çocuğunuzun okulda örneğin ev ödevlerini kendi başına yapma sorunları olduğunu veya bu konuda zorluk çektiğini görüyorsanız, sınıf öğretmeninden veya ders öğretmeninden bir danışmanlık randevusu alın. Sorun hakkında konuşun. Okul personeli çocuğunuzun desteklemekte yardımcı olur.
Görüşmeler	Okul hayatı	Okulda yeni neler öğrendiğini veya yaşadığını çocuğunuzun anlatmasını sağlayın ve kendi gününüzü ona anlatın.
Yatma saatleri	Uyku	Sabahları okulda dinlenmiş bir halde olması için çocuğunuzun bol uyuması gerekir. Önemli olan çocuğunuzun en az 8 saat uyuması ve bu yüzden yeterince erken bir saatte yatmasıdır.
Dijital medya	Cep telefonu, tablet, bilgisayar, internet, televizyon	Azı karar, çoğu zarar! Çocuğunuzun yaşına uygun araçları ne kadar süre, ne zaman ve hangisini kullandığına dikkat edin. Birlikte kurallar oluşturun; örneğin hangi internet sayfalarını ziyaret edebileceğini ve internet için çocuk korumasını ayarlayın.

Sağlıklı kahvaltı

Bir okul günü her çocuk için uzun ve zorlayıcıdır. Çocuğunuzun iyi odaklanabilmesi ve öğrenebilmesi için sağlıklı bir kahvaltıya ihtiyacı vardır. Beslenme piramidinde sağlıklı bir kahvaltının neden oluşabileceğini görebilirsiniz.

Sağlıklı kahvaltı için fikirler, örneğin:

- Yumurta; salatalık, biber gibi sebzeli sandviç ve su
- Peynirli lavaş, elma, su
- Bir kap yoğurt; üzüm gibi meyve, bir dilim peynirli ekmek, şekerli çay

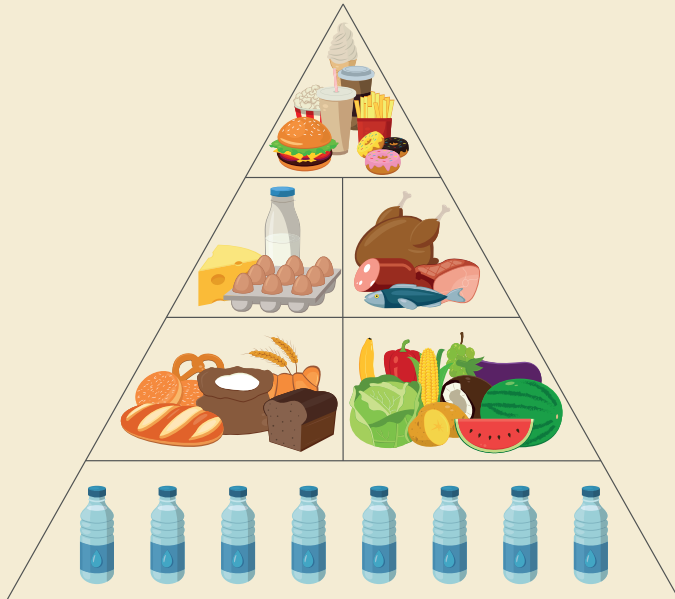


Örneğin çocuğunuzun yanına içmek için su veya şekerli çay verin. Kahvaltıyı ekmek kutuları ve doldurulabilir şişelere koyun.

az



çok



Dijital medya ve televizyon

Birçok yoldan öğrenmek mümkündür. Günümüzde okulda ve evde televizyon programları, tablet, cep telefonları veya bilgisayarlar gibi dijital medya ders konularını tekrarlamada veya yeni şeyler öğrenmede destek olabilir.

İnternette, uygulamalarda veya bilgisayar yazılımlarında birçok eğitim programı sayfası vardır. Bu medyayı kullanırken bunların çocuğunuzun yaşına uygun olmalarına, çocuğunuza başka faaliyetler (örneğin oyun oynama, boyama, okuma, spor, vb.) için bol vakit kalmasına yetecek kadar bunlarla zaman geçirmesine dikkat edin.

Bu sorular ve ipuçları medyanın genel bir şekilde kullanımını sağlayabilir.

Soru kelimeleri	İpuçları
Ne zaman? Kim?	Birlikte bir şeyler yapmak, parkta piknik yapmak veya birlikte bir oyun bahçesine gitmek için zaman ayırın.
Ne? Ne amaçla?	Çocuğunuzun medyayı ne zaman (saat) kullanabileceğine veya sırasını kardeşine ne zaman vereceğine dair kurallar koyun.
Nerede?	Medyanın nerede kullanılabileceğini düzenleyin, örneğin çocuk odası veya oturma odası. Cep telefonsuz zamanlara dikkat edin, örneğin mutfakta yemek yerken.
Ne kadar süreyle?	Sabit saatler ve bir medyanın ne kadar süreyle kullanılabileceğine dair süreler belirleyin. Örneğin 45 dakika hareket veya moladan sonra. Odada bulunan bir saat işe yarayabilir.

Dijital medya kullanımı ile ilgili daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:



www.elternundmedien.de/zuhause.html



www.klicksafe.de

İnternet bağlantıları ve irtibat kişileri

Nordrhein-Westfalen Okul Bakanlığı www.schulministerium.nrw.de sayfasında okul konusunda bütün önemli bilgileri sunar. Bunun dışında Aile, Emekliler, Kadınlar ve Gençler Bakanlığı www.bmbfsfj.bund.de da birçok bilgi sunar.

Çeşitli alanlara dair birkaç önemli bağlantı:

Alan	Bağlantılar
Ebeveynler	https://www.schulministerium.nrw/im-blickpunkt-eltern
Din dersi	www.schulministerium.nrw.de/themen/schulsystem/unterricht/lernbereiche-und-unterrichtsfacher/religionsunterricht
Okula katılım	www.schulministerium.nrw.de/schule-bildung/schulleben/Schulmitwirkung
Okul kanunu	www.schulministerium.nrw.de/themen/recht/schulrecht/schulgesetz-fuer-das-land-nordrhein-westfalen
Çocuk hakları	https://www.kinder-ministerium.de/deine-rechte
Okul sistemi	https://www.schulministerium.nrw/schulsystem

Okul ve boş zaman etkinlikleri için maddi destek

Çocukların ve gençlerin okul ve sosyal yaşama daha iyi katılabilmeleri için, düşük gelirli aileler aşağıdaki konularda maddi destek alabilir:

- Okul malzemeleri
- Geziler ve sınıf gezileri
- Okulda öğle yemeği
- Öğrenim desteği / özel ders
- Spor, kültür ve boş zaman etkinlikleri

Okulda, Jobcenter'da veya doğrudan ilgili kurumda bilgi alabilirsiniz.

- **Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen (Okul ve Aile Sorunlarında Danışmanlık Merkezi)**
Essen Şehri Bölgesel Okul Danışmanlık Merkezi okul konusundaki tüm sorular ve alanlarda bilgi ve danışmanlık sağlar.

Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Essen (Essen Şehri Bölgesel Okul Danışmanlık Merkezi)

Gildehofstraße 1a, 4. Etage, 45127 Essen
www.schulberatung.essen.de
Telefon: +49 201 88-40131
E-posta: schulberatung@essen.de

- **Yeni göç eden çocuklar ve gençler için ilk danışmanlık Stadt Essen, Kommunales Integrationszentrum (Essen Şehri, Belediye Entegrasyon Merkezi)**
Geibelstraße 1, 45128 Essen
Telefon: +49 201 88-88474
E-posta: seb@interkulturell.essen.de



Kişisel danışmanlık almak mı istiyorsunuz veya hala cevaplanmamış sorularınız mı var?

Danışma saatlerimiz ve randevu alma hakkında tüm bilgilere internet sitemizden ulaşabilirsiniz: www.essen.de/KI



Okul başlangıç danışmanlığı/randevu alma ve danışma saatleri: Yeni göç etmiş çocuklar ve gençler ile onların ebeveynleri ya da yasal velilerine yönelik okul başlangıç danışmanlığı: www.essen.de/schulische-erstberatung

Burada ayrıca sunduğumuz danışmanlık hizmetleri ve servisler hakkında kapsamlı bilgi bulabilirsiniz. Okulla ilgili sorulardan destek olanaklarına ve uyum projelerimize kadar birçok konuda size destek oluyoruz.