

Przewodnik po systemie szkolnictwa



Przegląd systemu szkolnictwa w Nadrenii Północnej-Westfalii

STADT
ESSEN



Kommunales
Integrationszentrum
Essen

Polski
Polnisch



Spis treści

Treść

Przedmowa	3
Obowiązek szkolny, typy szkół i poziomy szkół	4
Pracownicy szkoły	5
Nauczane przedmioty i życie szkolne	6-7
Obecność na lekcjach i zwalnianie z zajęć	8
Prawo szkolne i regulaminy szkolne	9
Zwolnienia lekarskie, usprawiedliwienia, zwolnienia	10-11
Przybory szkolne na rozpoczęcie nauki	12
Szkolna codzienność i plan lekcji	13-14
Możliwości udziału rodziców/ Opiekunowie prawni w szkole	15
Wsparcie w domu	16-17
Zdrowe śniadanie	18
Media cyfrowe i telewizja	19
Linki internetowe i osoby do kontaktów	20-21

Kontakt

Stadt Essen, Kommunales Integrationszentrum
Geibelstraße 1, 45128 Essen
Telefon +49 201 88-88474, seb@interkulturell.essen.de

Impressum

Herausgeberin	Stadt Essen
Autorin	Serap Erdoğan
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: david_franklin S. 18: david_franklin S. 22-23: switchpipi
Druck	Interner Service und Personalverwaltung
Stand	Mai 2026

Przedmowa

Drodzy Rodzice, Opiekunowie, Czytelnicy,

w naszym codziennym życiu w Niemczech wiele rzeczy uważamy za oczywiste, jak na przykład woda do mycia, jedzenie w supermarkecie, czy energia elektryczna do ogrzewania. Tak samo jak fakt, że są szkoły, które dbają o wychowanie i edukację naszych dzieci.

Jeśli przyjrzymy się bliżej, zrozumiemy, że za tymi oczywistymi rzeczami zawsze stoją ludzie, którzy podjęli się tych zadań. Zatem zadanie wychowania i kształcenia jest również wspólną misją Waszą, szkoły i naszego społeczeństwa. Poza przekazywaniem wiedzy w szkole odbywa się demokratyczne wychowanie. Oznacza to, że Wasze dziecko uczy się zasad i wartości, których potrzebuje, aby rozwinąć swoją osobowość i móc samodzielnie i z zachowaniem prawa do samostanowienia orientować się w niemieckim społeczeństwie. W ten sposób dziecko poznaje swoje prawa, obowiązki i możliwości, które są niezbędne do wolnego, demokratycznego i społecznego i współżycia społecznego. Przykładowo w Niemczech dziewczynki i chłopcy są traktowani jednakowo w kontekście wypełniania zadań związanych z edukacją i wychowaniem.

Jako rodzic lub opiekun macie Państwo możliwość przyczynić się do edukacji swojego dziecka swoją uwagą, zainteresowaniem i udziałem ofiarowania dziecku możliwości dobrej edukacji, co z kolei może dać dziecku szansę w społeczeństwie niemieckim.

Niniejszy przewodnik ma na celu przybliżenie Państwu niemieckiego systemu szkolnictwa i pokazanie, jak można wspierać dziecko w jego edukacji szkolnej i jako osoby.

Z wyrazami szacunku

Wasz zespół w Komunalnym Centrum Integracji Miasta Essen

Wsparcie

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



Obowiązek szkolny, typy szkół i poziomy szkół

Obowiązek szkolny oznacza, że każde dziecko musi uczęszczać na zajęcia szkolne. Jeśli dziecko skończy 6 lat do 30 września, będzie uczęszczało na zajęcia w nowym roku szkolnym. Obowiązek szkolny kończy się w momencie ukończenia przez dziecko 18 lat. Jeśli np. dziecko rozpocznie kształcenie po 10 klasie lub 9 klasie (w gimnazjum), będzie jednocześnie uczęszczało w tym samym czasie do szkoły zawodowej w ramach średniej szkoły zawodowej. Jeśli nie zostanie podjęte dalsze kształcenie, dziecko będzie kontynuowało naukę w szkole zawodowej i może tam zdobyć kolejne kwalifikacje.

Rozpoczęcie roku szkolnego:	zawsze w dniu 1 sierpnia
Zakończenie roku szkolnego:	zawsze do 31 lipca

Początek obowiązku szkolnego:	w wieku 5 lub 6 lat (urodziny do 30 września)
-------------------------------	--

Koniec obowiązku szkolnego:	w wieku 18 lat
-----------------------------	----------------

Czas nauki szkolnej:	co najmniej 10 lat
----------------------	--------------------

Typy szkół i poziomy szkół

Szkoła podstawowa:	klasy 1-4
--------------------	-----------

Szkoła średnia I stopnia (Sek I): Szkoły średnie: Hauptschule, Sekundarschule, Realschule, Förderschule, Gesamtschule, Gymnasium	klasy 5-10
---	------------

Szkoła średnia II stopnia (Sek II): Szkoła ponadgimnazjalna, średnia szkoła zawodowa:	klasy 11-13
---	-------------



Pracownicy szkoły

Aby w szkole mogły odbywać się lekcje, pracują w niej różne osoby. Czy to systemy techniczne i sprzątanie budynku szkoły, czy też przetwarzanie informacji i dokumentów od uczniów lub nauczycieli, tutaj wszyscy ściśle ze sobą współpracują. Współpraca ta odbywa się również pomiędzy nauczycielami, innymi pracownikami pedagogicznymi i społeczno-pedagogicznymi oraz Państwem – opiekunami. Celem jest określenie potrzeb Państwa dziecka i optymalne wsparcie jego rozwoju zarówno w aspekcie szkolnym jak i osobistym. Poniższy przykład pokazuje, jak to może wyglądać.

Przykład:

Państwa dziecko ma trudności z koncentracją na matematyce.

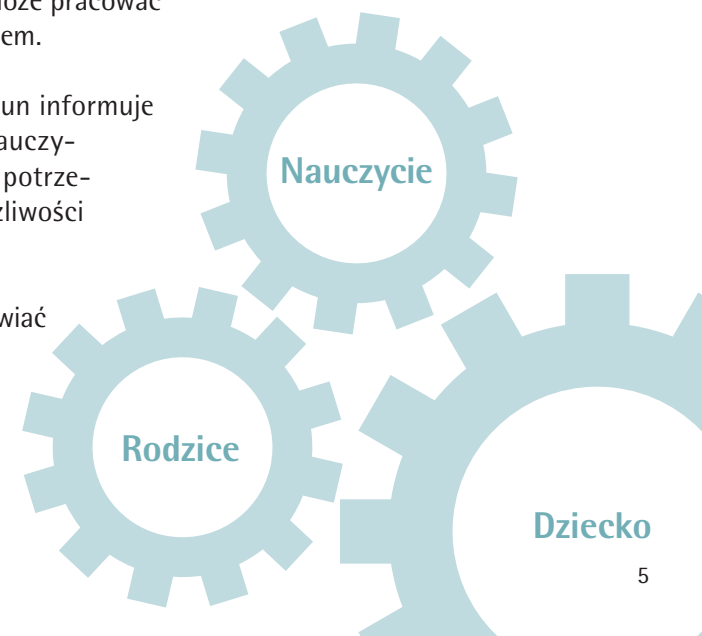
Nauczyciel matematyki może porozmawiać o tym z wychowawcą klasy i, jeśli to konieczne, z pedagogiem zajmującym się potrzebami specjalnymi i poszukać sposobów pomocy dziecku.

Następnie wsparcie może odbywać się w klasie lub w małej grupie edukacyjnej z innymi dziećmi, które mają podobne trudności.

Można też zadawać ćwiczenia/wskazówki do domu, z którymi dziecko może pracować samodzielnie lub z opiekunem.

O postępach w nauce opiekun informuje wychowawcę klasy albo nauczyciela matematyki. W razie potrzeby dostępne są dalsze możliwości wsparcia.

Ważne: zawsze należy umawiać się na konsultację!





Nauczane przedmioty i życie szkolne

Przedmioty w szkole podstawowej:	niemiecki, angielski, matematyka, muzyka, sztuka, religia, wychowanie fizyczne, sport
Przedmioty w szkole średniej poziom I:	niemiecki, matematyka, angielski, nauki społeczne (geografia, historia, polityka, ekonomia), nauki przyrodnicze (biologia, fizyka, chemia), sztuka, muzyka, edukacja religijna/ filozofia praktyczna, sport Powyższe przedmioty są nauczane w większości szkół średnich I stopnia. Później dochodzą inne przedmioty, na przykład inny język obcy lub informatyka. Oferta różni się w zależności od szkoły.
Lekcje języka kraju pochodzenia (HSU):	Nauczanie języka kraju pochodzenia (niem. HSU) to oferta dla dzieci, które dorastają zachowując dwujęzyczność, np: arabski, grecki, włoski, polski, turecki. Zajęcia z języka kraju pochodzenia są oferowane, jeżeli co najmniej 15 dzieci jest zapisanych do szkoły podstawowej i co najmniej 18 dzieci tego samego języka kraju pochodzenia jest zapisanych do szkoły średniej.

Zajęcia pozalekcyjne:	Wiele szkół podstawowych jest otwartych przez cały dzień i oferuje, podobnie jak szkoły średnie, oprócz normalnych zajęć szkolnych, możliwość uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych. Uczniowie grają w teatrze lub w piłkę nożną, śpiewają w chórze lub ćwiczą na komputerze. Udział w zajęciach pozalekcyjnych nie jest obowiązkowy i nie jest oceniany. Państwo, jako rodzice/ opiekunowie, mogą wybierać zgodnie z ofertą.
Imprezy szkolne:	Do imprez organizowanych w szkole należą np: dni projektowe (rano, po południu), wycieczki klasowe (rano, po południu, przez cały dzień) lub wycieczki klasowe (wyjazd do innego miejsca z noclegiem). Wycieczki są związane z lekcjami lub z pracą pedagogiczną szkoły i dlatego są obowiązkowe.
Cały dzień:	Pracownicy przez cały dzień ściśle współpracują ze szkołą. Zgłoszone dzieci odrabiają tam swoje zadania domowe. Biorą udział w dodatkowych zajęciach edukacyjnych i wspierających w zakresie sportu, kultury i zabawy. Na program całodzienny można zapisać dziecko w momencie zgłaszania do szkoły lub w późniejszym terminie.

Obecność na zajęciach i zwalnianie z zajęć

Jeżeli Państwa dziecko podlega obowiązkowi szkolnemu, musi uczęszczać do szkoły i uczestniczyć w zajęciach w ramach wszystkich przedmiotów szkolnych brać udział w imprezach szkolnych. W przypadku przedmiotów należy przestrzegać następujących zasad.

Lekcje religii

Jeżeli w szkole jest co najmniej 12 uczniów jednego wyznania, można wystąpić z wnioskiem o naukę religii.

Podczas zgłaszania do szkoły podstawowej lub średniej I stopnia opiekunowie prawni mogą zapisać swoje dziecko na lekcje religii islamskiej.

W wieku **14 lat** dziecko osiąga pełnoletność religijną. W ten sposób może samodzielnie decydować, czy chce uczestniczyć w lekcjach religii, czy też być z nich zwolnione. O zwolnienie z lekcji należy wystąpić pisemnie do administracji szkoły. Opiekunowie prawni zostaną poinformowani o zwolnieniu.

Przed ukończeniem 14 roku życia rodzice lub opiekunowie decydują, czy dziecko uczestniczy w nauce religii. Zwolnienie musi nastąpić również w formie pisemnej.

Jeżeli dziecko nie uczestniczy w zajęciach z religii, będzie uczęszczało na filozofię praktyczną, jeżeli szkoła oferuje taki rodzaj zajęć.

Lekcje wychowania fizycznego/pływania

Wychowanie fizyczne obejmuje również udział w lekcjach pływania. Tutaj dziewczynki i chłopcy uczęszczają na zajęcia **razem**.

Zwolnienie z wychowania fizycznego na dłuższy okres czasu jest możliwe ze **względów zdrowotnych. Wymagane jest zaświadczenie lekarskie.**

Zajęcia z języka kraju pochodzenia i zajęcia pozalekcyjne

Zajęcia z języka kraju pochodzenia są wybierane na początku roku szkolnego i kończą się wraz z rokiem szkolnym. Dotyczy to również zajęć pozalekcyjnych.

Prawo szkolne i przepisy szkolne w Nadrenii Północnej-Westfalii

Ustawa o szkolnictwie

Ustawa o szkolnictwie w Nadrenii Północnej-Westfalii opisuje prawa i obowiązki, z jakimi odbywa się nauczanie i uczenie się w szkole. Ustawa składa się z kilku części, w tym: obowiązek szkolny, relacje w szkole, pracownicy szkoły, treści nauczania, przepisy o ochronie danych osobowych. Dla Państwa jako rodziców lub opiekunów oraz dla Państwa dziecka szczególnie ważna jest część dotycząca relacji w szkole. Znajdą tu Państwo ważne informacje na temat **wytycznych dla rodziców** i obowiązków **Państwa dziecka jako ucznia**. Odnośnik znajduje się na stronie 20.

Regulaminy szkół

W każdej szkole obowiązują pewne zasady. Oznacza to, że pracownicy szkoły, wspólnie z uczniami i uczennicami i między sobą, zajęli się ważnymi pytaniami, jak można dobrze funkcjonować we wspólnym życiu i w pracy z wszystkimi uczestnikami. W tym celu opracowano regulaminy, na przykład dotyczące tego, jakiego zachowania chcą i oczekują w klasie, w budynku szkolnym i na podwórku szkolnym, tak aby we wspólnocie prowadzone było przyjazne życie szkolne. Wiele szkół publikuje swoje regulaminy na stronie internetowej lub wywiesza je w budynku szkoły.

Często spotyka się zdania takie jak:

- Szanujemy każdego za to, kim jest.
- Jesteśmy wobec siebie przyjaźni i uprzejmi.
- Pomagamy sobie nawzajem.
- Konflikty rozwiązujemy pokojowo.



Zwolnienie lekarskie, usprawiedliwienie, urlop

Dziecko jest objęte obowiązkiem szkolnym i dlatego nie może opuszczać lekcji. Jeżeli jednak dziecko jest chore lub nie może pójść do szkoły z bardzo ważnego powodu (np. z powodu umówionej wizyty w przychodni, urzędzie meldunkowym dla cudzoziemców, wydziale ds. obywatelskich), należy poinformować szkołę.

Informacje te można przekazać telefonicznie lub pisemnie. Oto dwa przykłady:

Zgłoszenie choroby – zadzwonić rano i poinformować



Witam! Nazywam się ... (imię i nazwisko)
Moja córka/syn ... (imię) chodzi do klasy ... (np. 1a)
od Pana/Pani ... (nazwisko wychowawcy klasy).
Moje dziecko jest chore i nie może przyjść dzisiaj do szkoły.
Dziękuję. Do widzenia.

Pisemne usprawiedliwienie



Miejscowość, data
Szanowna Pani/Pan ... (nazwisko wychowawcy klasy),
moja córka/syn ... (imię), klasa ... (np. 1a) nie mogła/mógł
przyjść do szkoły od ... (data) do ... (data), ponieważ była
chora/był chory. Proszę o usprawiedliwienie.
Z wyrazami szacunku
... (Nazwisko, podpis)

Pisemne usprawiedliwienie powinno być dostarczone najpóźniej w momencie odesłania dziecka do szkoły.

Jeżeli dziecko jest chore przez dłuższy czas, można również poprosić lekarza/lekarzkę o wydanie usprawiedliwienia, w którym określi, jak długo dziecko będzie chore. Takie zaświadczenie należy przekazać do szkoły (do sekretariatu/wychowawcy/wychowawczynie).

Orzeczenie lekarskie

Orzeczenie jest wystawiane przez lekarza/lekarzkę. Szkoła może o to poprosić, jeżeli jest ku temu powód, np. jeżeli dziecko jest często nieobecne na zajęciach. Lub jeśli dziecko nie może uczestniczyć w zajęciach przez dłuższy okres czasu. Może to dotyczyć również wychowania fizycznego, ponieważ na przykład ma ono uraz.

Zwolnienie przez opiekuna

Mogą Państwo udzielić dziecku zwolnienia z ważnego powodu, np. z okazji święta religijnego, w takim przypadku zazwyczaj można uzyskać jeden dzień na pół roku szkolnego. W tym celu należy jak najwcześniej złożyć wniosek do wychowawcy/wychowawczynie klasy i poprosić o zwolnienie.

Zwolnienie na krótko przed lub po wakacjach szkolnych nie jest dozwolone.

Ten przykład pokazuje, jak napisać zwolnienie i wręczyć go wychowawcy klasy.

Zwolnienie



Miejscowość, data
Szanowna Pani/Szanowny Pan ... (nazwisko wychowawcy klasy),
chciał(a)bym udzielić mojej córce/synowi ... (imię) zwolnienia
z zajęć szkolnych w dniu ... (data), ponieważ ... (powód: święto religijne,
obowiązkowa wizyta w przychodni, urzędzie imigracyjnym, urzędzie ds.
obywatelskich, itp.
Proszę o usprawiedliwienie.
Proszę o informację zwrotną. Dziękuję.
Z wyrazami szacunku
... (Nazwisko, podpis)

Wizyta u lekarza

Proszę pamiętać, że wizyty kontrolne dziecka u lekarza/lekarzkę należy umawiać poza go-dzinami lekcyjnymi, aby nie opuszczało ono lekcji.

Przybory szkolne na rozpoczęcie nauki

Aby Państwa dziecko mogło dobrze uczestniczyć w zajęciach od pierwszego dnia szkoły, potrzebuje również przyborów szkolnych. Ten przegląd materiałów pomoże Państwu zawczasu zaopatrzyć się w najważniejsze przybory szkolne.

Po pierwszym dniu szkoły należy poprosić o **listę materiałów** dla dziecka w sekretariacie lub u wychowawcy klasy, aby mogli Państwo zdobyć brakujące przybory szkolne lub zeszyty.

Wiele podręczników szkolnych jest wypożyczanych dziecku przez szkołę. Należy je zwrócić na koniec roku szkolnego. Niektóre książki muszą być kupione przez rodziców/opiekunów we własnym zakresie.

Materiały dla szkoły podstawowej i średniej I/II stopnia:

- 1 torba szkolna
- 1 piórnik
- 2 ołówki
- 6-12 kredek
- 1 temperówka
- 1 gumka
- 1 nożyczki
- 1 klej w sztyfcie
- 1 linijka
- Skoroszyty: 1 czerwony, 1 zielony, 1 niebieski, 1 biały, 1 żółty
- 1 zeszyt do matematyki (w kratkę)
- 1 zeszyt do pisania (w linie)
- 1 zeszyt do prac domowej
- Rzeczy sportowe w torbie
- Obuwie sportowe z jasną podeszwą, spodenki sportowe, koszulka (opaska do włosów przypadku długich włosów)
- Sprzęt do pływania w torbie (strój kąpielowy/kostiumy kąpielowe/burkini, żel pod prysznic, ręcznik, suszarka do włosów, szczotka do włosów, opaska do włosów dla długich włosów)



Państwa dziecko nie może nosić biżuterii podczas zajęć sportowych i lekcji pływania. Musi ją wcześniej oddać nauczycielowi.

Codziennosc szkolna i plan lekcji

Aby rodzicie i dzieci poznali organizację zajęć, szkoła tworzy plan lekcji. Otrzymają go Państwo przed lub po rozpoczęciu nauki w szkole. Można tam sprawdzić, kiedy zaczynają się i kończą zajęcia oraz jakie przedmioty ma Państwa dziecko. Na przykład:

Plan lekcji klasy 4

Lek.	Godzina	Pon.	Wt.	Śr	Czw.	Pt.
1.	8-8:45	Niemiecki	Niemiecki	WF	Angielski	Elementy przyrody
2.	8:45-9:30	Mat.	Angielski	WF	WF	Mat.
Przerwa 20 min.						
Przerwa śniadaniowa 10 min.						
3.	10-10:45	Muzyka	Mat.	Elementy przyrody	Mat.	Niemiecki
4.	10:45-11:30	Angielski	Muzyka	Elementy przyrody	Niemiecki	Angielski
Przerwa 15 min.						
5.	11:45-12:30	Religia/Zajęcia wyrównawcze	Elementy przyrody	Religia/HSU	Sztuka	Zajęcia pozalekcyjne
6.	12:30-13:15	HSU/Zajęcia wyrównawcze	HSU	Pływanie	Sztuka	Zajęcia pozalekcyjne

Szkoła podstawowa

Wiele szkół podstawowych oferuje otwarte rozpoczęcie nauki w szkole. Drzwi do klas są otwarte, a pracownicy szkoły sprawują nadzór. Państwa dziecko ma czas, aby odłożyć kurtkę i torbę i wziąć coś do nauki, poczytać coś lub porozmawiać z innymi dziećmi. Proszę zwracać uwagę na godziny podane w planie lekcji i posyłać dziecko do szkoły, aby było tam punktualnie przed rozpoczęciem zajęć.

Przykład:

	Początek	Koniec	Przyjście do szkoły	Odbiór przed szkołą
Otwarty początek nauki	7:45	13:15	7:35–7:40	13:15
Rozpoczęcie zajęć	8:00	13:15	7:50–7:55	13:15

Szkoła podstawowa: Przeprowadzanie i odbieranie

Jeśli to możliwe, proszę przychodzić pieszo do szkoły z dzieckiem. W ten sposób dziecko poznaje drogę do szkoły, spotyka inne dzieci i ma trochę ruchu. Dzięki temu dziecko będzie mogło później spokojnie śledzić lekcje. Po około 2 do 3 tygodniach dziecko powinno być w stanie samodzielnie chodzić do szkoły i na zajęcia i znać drogę do szkoły i klasy.

Aby Państwa dziecko i inne dzieci czuły się w szkole bezpiecznie i mogły się uczyć bez przeszkód, ważne jest, aby odbierali Państwo dziecko przed wejściem do szkoły/bramą szkolną. Tylko w szczególnych sytuacjach, na przykład gdy są Państwo umówieni w szkole, wchodzi Państwo do budynku szkoły.

Szkoła średnia I/II stopnia

Często zdarza się, że szkoła średnia nie znajduje się w pobliżu miejsca zamieszkania. Dlatego ważne jest, aby na początku towarzyszyć dziecku w drodze do szkoły, aby mogło samodzielnie chodzić do szkoły.

Dziecko powinno być w szkole na długo przed rozpoczęciem zajęć. Przykład: najlepszy czas to okres między 7:50 a 7:55, kiedy zajęcia zaczynają się o 8:00.

Bilet na autobus, pociąg, tramwaj (transport publiczny)

Istnieje możliwość ubiegania się o bilet uczniowski. Formularz wniosku można otrzymać w **sekretariacie szkoły** lub w Centrum Obsługi Klienta Ruhrbahn, Centrum VRR lub w Internecie. Ten bilet jest odpowiedni, jeżeli Państwa dziecko regularnie dojeżdża do szkoły środkami transportu publicznego. W zależności od tego, jak daleko znajduje się szkoła, bilet można otrzymać po niższej cenie. Proszę zapytać o to w szkole.

Możliwości współuczestnictwa rodziców/opiekunów w szkole

Obszar	Możliwości uczestnictwa	Opis
Święta szkolne	Organizowanie, ustawianie, rozmowy z rodzicami itp.	Mają Państwo szansę pomóc w stworzeniu pięknego święta szkoły dla Państwa dziecka i dla innych dzieci. Wychowawcy klas poinformują Państwa w odpowiednim czasie, jak mogą Państwo wspierać szkołę w tym zakresie.
Wycieczki klasowe	Towarzyszenie, organizacja	W przypadku niektórych wycieczek klasowych, Państwa obecność jest bardzo pomocna. Wspieranie Państwo nauczyciela, np. w nadzorowaniu grupy.
Opieka nad klasą	np.: Konsultacje, planowanie, zbieranie informacji, wybór przedstawiciela klasy	Wychowawca klasy informuje o treści lekcji, przedstawia planowane wycieczki klasowe, omawia z rodzicami różne tematy i wybiera przedstawiciela do rady klasowej. Przedstawiciel (przewodniczący Rady Rodziców) będzie później uczestniczył w Szkolnej Radzie Rodziców.
Przewodnicząc(-y) Rady Klasowej	Reprezentowanie interesów rodziców	Jeśli jakiś temat jest ważny dla wszystkich dzieci, informuje się o tym przedstawiciela klasy, czyli przewodniczącego Klasowej Rady Rodziców. Można wtedy umówić się z wychowawcą klasy i przekazać informacje.
Przewodnicząc(-y) Rady Szkoły	Konsultacje, planowanie, wybór przedstawiciela na konferencję szkolną	Przewodnicząca(-y) Klasowej Rady Rodziców uczestniczy w Szkolnej Radzie Rodziców. Tam otrzyma dalsze informacje, jak może wyglądać i funkcjonować danej osoby udział w szkole.
Rada Szkoły	Współuczestnictwo obecność jest bardzo pomocna.	W Radzie Szkoły przewodniczący Szkolnej Rady Rodziców zasiada razem z nauczycielkami/nauczycielami i dyrekcją szkoły. Konsultacje, planowanie i wybory odbywają się na różne tematy (np: dni projektów, koncepcja pedagogiczna, podręczniki szkolne, ruchome dni świąteczne)

Wsparcie w domu

Wychowanie i edukacja Państwa dziecka jest wspólnym zadaniem szkoły i Państwa jako rodziców lub opiekunów. Istnieje wiele sposobów, w jaki mogą Państwo wspierać rozwój osobisty i naukowy swojego dziecka.

Oto kilka przykładów, jak mogą Państwo pomóc swojemu dziecku w domu i w szkole.

Obszar	Wsparcie	Możliwości
Torba szkolna	Torba szkolna za ciężka	Wspólnie zajrzeć do torby szkolnej i posprzątać. Dziecko może zostawić wiele materiałów w klasie.
Zadania domowe	Odrabianie zadań domowych	Państwa dziecko otrzyma zadanie domowe, które należy rozwiązywać samodzielnie w domu. Dziecko potrzebuje przestrzeni, aby móc w spokoju (bez zakłóceń ze strony muzyki lub rodzeństwa) odrabiać lekcje. Po szkole proszę dać dziecku czas, aby się zrelaksować i coś zjeść. Następnie jeszcze po południu (przed kolacją) powinno skończyć zadanie domowe.
	Zapomniana praca domowa	Proszę sprawdzać zeszyt zadań domowych. Jeśli brakuje zadań, należy zachęcić dziecko, aby zapytało innego kolegę/inną koleżankę z klasy i przypomnieć mu, aby zapisało zadania przed szkołą.
Czytanie	Książek	Państwa dziecko ma możliwość wypożyczenia książek ze szkoły lub z biblioteki miejskiej. Mogą Państwo wspólnie wypożyczyć książkę w bibliotece miejskiej. Czytajcie razem codziennie min. 15 minut, tak długo, jak dziecko uczęszcza do szkoły podstawowej.
Czas wolny	np.: gry planszowe, spacer, zoo, plac zabaw, pływanie	Poświęcić czas na zrobienie czegoś razem, urządzić piknik w parku lub pójść razem na plac zabaw.

Obszar	Wsparcie	Możliwości
Sport	Ulubiona dyscyplina (np.: piłka nożna, pływanie, gimnastyka, taniec)	Proszę wspólnie poszukać dyscypliny sportowej, którą dziecko mogłoby się zainteresować. W wielu klubach sportowych dziecko może bezpłatnie wziąć udział w lekcji próbnej, zanim zapisze się tam na stałe.
Gospodarstwo domowe	np.: gotowanie, pieczenie, zakupy	Razem jest przyjemniej! Niech dzieci pomagają Państwu w gotowaniu, a nawet w robieniu zakupów. W ten sposób przekazuje się odpowiedzialność i wspiera dziecko w jego samodzielności. W ten sposób dziecko uczy się przestrzegania
Nauka	Trudności w jednym przedmiocie	Jeśli widzą Państwo, że dziecko ma problemy lub trudności w szkole, np. z samodzielnym odrabianiem lekcji, to proszę poprosić o spotkanie z wychowawcą klasy lub z nauczycielem danego przedmiotu zajęć. rosimy porozmawiać o problemie. Pracownicy szkoły pomogą Państwu wesprzeć dziecko.
Rozmowy	Codziennosc szkolna	Niech dziecko powie Państwu, czego nowego nauczyło się lub doświadczyło w szkole i opowiedziało o swoim dniu.
Czas na sen	Sen	Sen Państwa dziecko potrzebuje dużo snu, aby rano być wypoczętym w szkole. Ważne jest, aby dziecko spało co najmniej 8 godzin i dlatego kładzie się do łóżka odpowiednio wcześniej.
Media cyfrowe	Telefon komórkowy, tablet, komputer, internet, telewizja	Mniej znaczy więcej! Proszę zwracać uwagę na to, jak długo, kiedy i z jakich mediów, odpowiednich do wieku, korzysta Państwa dziecko. Ustalić wspólne zasady, np. jakie strony internetowe dziecko może odwiedzać lub ustawić kontrolę rodzicielską w Internecie.

Zdrowe śniadanie

Dzień szkolny jest długi i wyczerpujący dla każdego dziecka. Aby Państwa dziecko mogło się dobrze skoncentrować i uczyć, musi zjeść zdrowe śniadanie. W piramidzie żywieniowej można zobaczyć, z czego składa się zdrowe śniadanie.

Pomysły na zdrowe śniadanie, takie jak:

- Kanapka z jajkiem, warzywami, takimi jak ogórek, papryka i woda
- Lawasz z serem, jabłkiem, wodą
- Kubek jogurtu, owoce, np. winogrona, kromka chleba z serem, niesłodzona herbata

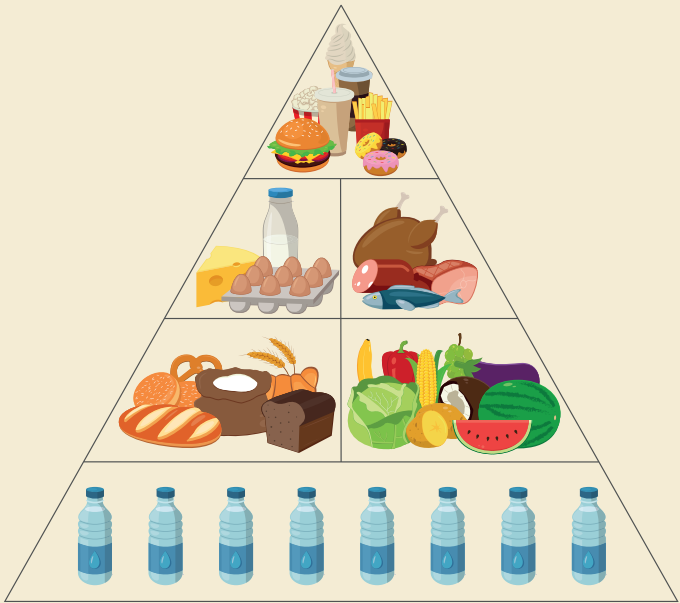


Na przykład dać dziecku do picia wodę lub niesłodzoną herbatę. Do pakowania śniadania należy używać pudełek na lunch i butelek z możliwością napełniania.

mało



dużo



Media cyfrowe i telewizja

Uczenie się jest możliwe na wiele sposobów. Dzisiaj w szkole i w domu media cyfrowe, takie jak programy telewizyjne, tablety, telefony komórkowe lub komputery PC, mogą pomóc w powtórzeniu tematów lekcji lub w nauce nowych.

W Internecie można znaleźć wiele stron z programami do nauki, aplikacjami lub nawet oprogramowaniem dla komputerów. Korzystając z tych mediów, należy upewnić się, że są one przeznaczone dla wieku dziecka i że dziecko spędza z nimi tylko tyle czasu, aby mieć jak najwięcej czasu na inne zajęcia (np. zabawę, malowanie, czytanie, sport itp.).

Te pytania i wskazówki mogą pomóc w ustaleniu ogólnego podejścia do mediów.

Pytania	Porad
Gdy? Kiedy?	Poświęcić czas na zrobienie czegoś razem, urządzić piknik w parku lub pójść razem na plac zabaw.
Co? Po co?	Uzgodnić zasady dotyczące tego, kiedy (w jakich godzinach) dziecko może korzystać z mediów lub kiedy może być zmuszone do korzystania na zmianę z rodzeństwem.
Gdzie?	Uregulować, gdzie można używać mediów, przykładowo w pokoju dziecięcym lub w salonie. Proszę również zwrócić uwagę na czas wolny od telefonu komórkowego, np. podczas jedzenia w kuchni.
Jak długo?	Uzgodnić stałe godziny i czas, w którym można korzystać z danego medium. Na przykład po 45 minutach ruch lub przerwa. Może w tym pomóc zegar w pokoju.

Więcej informacji dotyczących korzystania z mediów cyfrowych oraz bezpieczeństwa w sieci można znaleźć tutaj:



www.elternundmedien.de/zuhause.html



www.klicksafe.de

Linki internetowe i osoby do kontaktów

Ministerstwo Edukacji Północnej Nadrenii-Westfalii oferuje wszystkie ważne informacje na temat szkoły na swojej stronie internetowej www.schulministerium.nrw.de. Ponadto na stronie Federalne Ministerstwo Edukacji, Rodziny, Seniorów, Kobiet i Młodzieży www.bmbfsfj.bund.de

Oto kilka ważnych linków do poszczególnych obszarów:

Obszar	Linki
Rodzice	https://www.schulministerium.nrw/im-blickpunkt-eltern
Lekcje religii	www.schulministerium.nrw/themen/schulsystem/unterricht/lernbereiche-und-unterrichtsfacher/religionsunterricht
Współdziałanie w szkole	https://www.schulministerium.nrw.de/eltern/schulmitwirkung
Ustawa o szkolnictwie	https://www.schulministerium.nrw.de/themen/recht/schulrecht/schulgesetz-fuer-das-land-nordrhein-westfalen
Prawa dzieci	https://www.kinder-ministerium.de/deine-rechte
System szkolny	https://www.schulministerium.nrw/schulsystem

Pomoc finansowa na cele szkolne i rekreacyjne

Aby dzieci i młodzież mogły w pełni uczestniczyć w życiu szkolnym i aktywnościach rekreacyjnych, rodziny o niskich dochodach mogą otrzymać wsparcie finansowe na:

- materiały szkolne
- wycieczki i wyjazdy szkolne
- obiady w szkole
- pomoc w nauce / korepetycje
- zajęcia sportowe, kulturalne i rekreacyjne

Informacje na ten temat można uzyskać w szkole, w urzędzie pracy (Jobcenter) lub bezpośrednio w placówce.

• **Poradnia ds. problemów szkolnych i rodzinnych**

Regionalne biuro poradnictwa szkolnego dla miasta Essen udziela informacji i porad na wszystkie pytania i obszary w temacie szkoły.

Regionalna Poradnia Szkolna Miasta Essen

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

• **Wstępne poradnictwo dla nowo przybyłych dzieci i młodzieży Godziny Miasto Essen, Komunalne Centrum Integracji**

Geibelstraße 1, 45128 Essen
Telefon: +49 201 88-88474
E-Mail: seb@interkulturell.essen.de



Potrzebują Państwo indywidualnej porady lub mają dodatkowe pytania?

Wszystkie informacje dotyczące godzin przyjęć oraz umawiania spotkań znajdują się na naszej stronie internetowej: www.essen.de/KI



Wstępne doradztwo szkolne/umawianie spotkań i godziny przyjęć:
Wstępne doradztwo szkolne dla nowo przybyłych dzieci i młodzieży oraz ich rodziców lub opiekunów: www.essen.de/schulische-erstberatung

Na stronie tej znajdą Państwo także szczegółowe informacje na temat naszej oferty doradczej i świadczonych przez nas usług. Oferujemy wsparcie w wielu obszarach – od spraw szkolnych, przez możliwości uzyskania wsparcia finansowego, aż po realizowane przez nas projekty integracyjne.