

wersja
2024/25



SZKOLNY PAKIET STARTOWY

Poradnik dla rodziców i opiekunów

Wydawca:

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
plac Dominikański 6
50-159 Wrocław
Tel.: (71) 772 49 00
E-mail: info@wcrs.wroclaw.pl

Wydanie drugie poprawione

Współpraca:

Departament Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia

Broszurę przygotowały:

Maria Adamiec, Aleksandra Kosior, Ewa Magnowska
- Zespół Dialogu Międzykulturowego, WCRS

Oprawa graficzna i skład:

Aleksandra Kucewicz

Broszura w wersji elektronicznej w polskiej, angielskiej i ukraińskiej
wersji językowej do pobrania na stronie: www.wielokultury.wroclaw.pl



WroMigrant to miejski punkt informacji dla migrantów/tek i uchodźców/czyń. Konsultanci WroMigrant wspierają informacyjnie osoby zarówno już mieszkające we Wrocławiu, jak i te dopiero przybywające do naszego miasta.

<https://www.facebook.com/wromigrant/>

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa 3.0 Polska
Treść licencji dostępna jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl>



SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	5
2. SCHEMAT SYSTEMU EDUKACJI W POLSCE	6
3. ORGANIZACJA ROKU SZKOLNEGO I NAUKI W SZKOLE	9
4. PRZED ZAPISEM DO SZKOŁY	13
5. KONTAKT SZKOŁY Z RODZICAMI	20
6. ŻYCIE CODZIENNE W SZKOLE	23
7. JĘZYK	24
8. CZEGO OCZEKUJE SZKOŁA OD RODZICA	25
9. WSPARCIE RODZIN W SYTUACJACH TRUDNYCH	25
10. WZORY DOKUMENTÓW	29
11. SŁOWNICZEK	

1. Wstęp

Drodzy Rodzice / Opiekunowie¹ uczniów, którzy rozpoczynają lub kontynuują edukację w Polsce i pochodzą z innego kraju lub wracają do Polski z emigracji – znajdziecie tu informacje na temat polskiego systemu edukacji i wskazówki, jak odnaleźć się w polskiej szkole. Chcąc ułatwić Wam zaadaptowanie się do nowych warunków, wyjaśniamy, jak funkcjonują publiczne szkoły w Polsce, przybliżamy pojęcia funkcjonujące w szkole i wskazujemy linki do stron, gdzie znajdziecie więcej informacji.

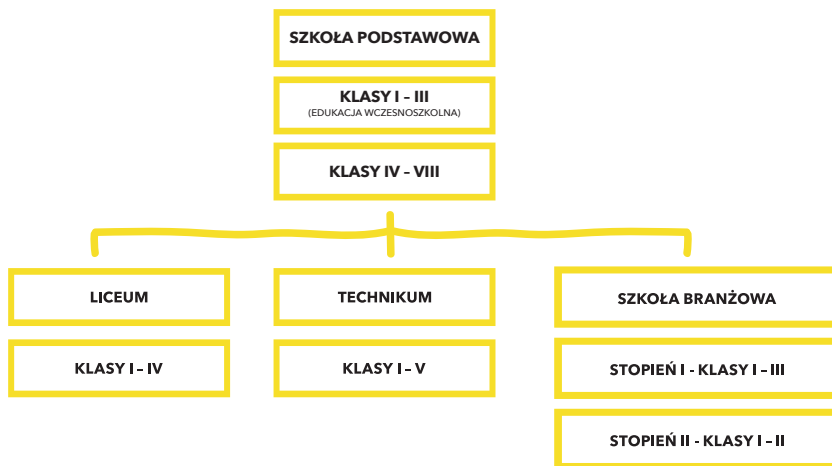
Poradnik składa się z dwóch części. Pierwsza powstała z myślą o rodzicach i opiekunach, a druga o uczniach. Na końcu umieściliśmy słowniczek przydatnych szkolnych pojęć oraz przykładowe wzory pism do komunikacji rodzica/opiekuna ze szkołą.

¹ Forma męskoosobowa przyjęta w całym opracowaniu obejmuje zarówno opiekunów i opiekunki, uczniów i uczennice, jak i asystentów i asystentki, nauczycieli i nauczycielki, a przyjęta jest w celu ułatwienia lektury.

2. Schemat systemu edukacji w Polsce

Nauka jest obowiązkowa w Polsce do 18. roku życia. Obowiązek szkolny przewiduje naukę w: szkole podstawowej (8 lat), a następnie, zależnie od wyboru ucznia, w liceum ogólnokształcącym (4 lata), technikum (5 lat) lub szkole branżowej (I stopnia - 3 lata nauki, II stopnia - 2 lata nauki).

Po ukończeniu liceum, technikum i szkoły branżowej II stopnia uczeń ma możliwość przystąpienia do egzaminu maturalnego i starania o przyjęcie na uczelnię wyższą.



Egzaminy w polskich szkołach

W polskich szkołach są 2 egzaminy, które determinują wejście na kolejny szczebel edukacji: egzamin ósmoklasisty - który wpłynie na to, do jakiej szkoły ponadpodstawowej trafi uczeń i matura, która pozwala na przystąpienie do rekrutacji na studia wyższe.

Egzamin ósmoklasisty – egzamin, który uczniowie piszą wiosną w 8. klasie szkoły podstawowej. Egzamin składa się z 3 części i obejmuje: język polski, matematykę oraz język obcy nowożytny. Możliwe, że w najbliższych latach zostanie wprowadzony egzamin z czwartego przedmiotu do wyboru.

Egzaminy potwierdzające kwalifikacje zawodowe – są to egzaminy przeprowadzane pod koniec nauki w technikach oraz szkołach branżowych. Obejmują przedmioty zawodowe.

Egzamin maturalny – do egzaminu maturalnego mogą podejść uczniowie liceum ogólnokształcącego, technikum lub szkoły branżowej II stopnia. Matura składa się z części ustnej i pisemnej. Jest to egzamin kończący naukę w szkole średniej, obowiązkowy dla osób, które chcą kontynuować naukę na uczelni wyższej.

Obowiązkowe egzaminy maturalne w części ustnej:

- egzamin z języka polskiego (bez określania poziomu)
- egzamin z języka obcego nowożytnego (bez określania poziomu)

Obowiązkowe egzaminy maturalne w części pisemnej:

- egzamin z języka polskiego (na poziomie podstawowym),
- egzamin z matematyki (na poziomie podstawowym),
- egzamin z języka obcego nowożytnego (na poziomie podstawowym),
- egzamin z wybranego przedmiotu dodatkowego (na poziomie rozszerzonym).

Egzamin maturalny można napisać także z wybranych przez ucznia przedmiotów dodatkowych. Wyniki z poszczególnych egzaminów maturalnych brane są pod uwagę w rekrutacji na studia.

Egzaminy - ułatwienia dla cudzoziemców - uczniowie niebędący obywatelami Polski oraz obywatele polscy przybywający z zagranicy mają też prawo do specjalnych warunków podczas egzaminów państwowych w szkole podstawowej.

Ułatwienia polegają na:

- możliwości przystąpienia do egzaminów w osobnej sali,
- wydłużeniu czasu trwania egzaminów,
- zastosowaniu innych kryteriów oceniania, jak dla uczniów z trudnościami w uczeniu się - w uzasadnionych przypadkach i tylko w porozumieniu z dyrektorem Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej.

Jeżeli rodzice ucznia chcą, żeby dziecko skorzystało z dostosowań muszą złożyć podanie do dyrekcji w szkole w wyznaczonym w danym roku szkolnym terminie.

Skala ocen

W klasach I - III szkoły podstawowej nauczyciele wystawiają oceny opisowe. Począwszy od czwartej klasy szkoły podstawowej uczniowie są oceniani w skali od 1 do 6.

6 to ocena najwyższa, 1 to ocena najniższa. Od ucznia oczekuje się opanowania materiału co najmniej w stopniu dopuszczającym - na ocenę 2.

Słabsze oceny można poprawiać po ustaleniu tego z nauczycielem.

Oceny z przedmiotów:

- 1 - niedostateczna (ndst.)
- 2 - dopuszczająca (dop.)
- 3 - dostateczna (dst.)
- 4 - dobra (db.)
- 5 - bardzo dobra (bdb.)
- 6 - celująca (cel.)

W szkole jest oceniane również zachowanie uczniów: nauczyciele mogą wystawiać oceny, a także uwagi (pozytywne i/lub negatywne). Na koniec roku wystawiana jest ocena podsumowująca zachowanie:

- naganne
- nieodpowiednie
- poprawne
- dobre
- bardzo dobre
- wzorowe

Zachowanie naganne można otrzymać za poważne uchybienie, a zachowanie wzorowe za wyjątkowe zasługi na rzecz społeczności szkolnej oraz dodatkowe aktywności.

3. Organizacja roku szkolnego i nauki w szkole

Rok szkolny w polskich szkołach zaczyna się zwykle 1 września i kończy w ostatnim tygodniu czerwca. W tabelce znajdziesz najważniejsze święta i dni wolne. O innych dniach wolnych, które mogą wypaść w trakcie roku szkolnego, poinformuje Cię szkoła. Pamiętaj, że rok szkolny składa się z dwóch półroczy, a pomiędzy nimi są 2-tygodniowe ferie zimowe.

MIESIĄC	ŚWIĘTA/DNI WOLNE
WRZESIEŃ	01.09 - Rozpoczęcie roku szkolnego
PAŹDZIERNIK	14.10 - Dzień Edukacji Narodowej (Dzień Nauczyciela) - dzień wolny od zajęć w niektórych szkołach

LISTOPAD	01.11 - Wszystkich Świętych (dzień wolny) 11.11 - Święto Niepodległości (dzień wolny)
GRUDZIĘN	23.12-01.01 - Ferie świąteczne 24-26.12 - Święta Bożego Narodzenia
STYCZEŃ	01.01 - Nowy Rok (dzień wolny) 06.01 - Święto Trzech Króli (dzień wolny)
STYCZEŃ/ LUTY	Ferie zimowe - 2 tygodnie (dokładna data i podział na województwa wg ustaleń Ministerstwa Edukacji i Nauki)
MARZEC/ KWIECIEŃ	Święta Wielkanocne - ferie - 6 dni (w marcu lub kwietniu - święto ruchome)
MAJ	01.05 - Święto Pracy (dzień wolny) 03.05 - Święto Konstytucji 3 Maja (dzień wolny)
CZERWIEC	Koniec roku szkolnego (ostatni tydzień czerwca)
LIPIEC	WAKACJE
SIERPIEŃ	WAKACJE

Szczegóły dotyczące aktualnego kalendarza roku szkolnego dostępne są na stronach internetowych Ministerstwa Edukacji i Nauki oraz kuratorium oświaty.

Opłaty - nauka w szkole wiąże się z różnymi opłatami stałymi (rada rodziców, ubezpieczenie, składka klasowa) i dodatkowymi (wycieczki szkolne). Wychowawca klasy powiadomi Cię o opłatach na pierwszym zebraniu z rodzicami. Pamiętaj, że nie wszystkie opłaty są obowiązkowe, z niektórych możesz zrezygnować.

Udział rodziców w życiu szkoły - rodzice/opiekunowie są zwykle zapraszani do zaangażowania się w życie szkoły. W co możesz się zaangażować? O wszelkich możliwych inicjatywach poinformuje Cię wychowawca klasy (np. możesz pomóc w organizacji imprez szkolnych, zainicjować klasową wycieczkę lub pomóc przygotować ozdoby na kiermasz).

Religia i etyka - rodzic może zapisać ucznia na zajęcia z religii lub etyki, lub na oba równocześnie. Zajęcia te nie są obowiązkowe i nie są wliczane do średniej ocen ucznia na koniec roku.

Wychowanie do życia w rodzinie (WDŻ) - przedmiot dla uczniów polskiej szkoły podstawowej lub ponadpodstawowej, który obejmuje tematy dotyczące życia rodzinnego, a czasami z rozszerzeniem o edukację seksualną. Ma status przedmiotu nadobowiązkowego, obejmuje uczniów od klasy czwartej szkoły podstawowej.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego (WF) - jeśli dziecko się źle czuje, ale mimo wszystko idzie do szkoły, rodzic może napisać mu jednorazową prośbę o zwolnienie z lekcji WF. Jeśli dziecko choruje przewlekle i potrzebne jest zwolnienie z całego półrocza lub roku należy dostarczyć do szkoły zwolnienie wystawione przez lekarza specjalistę (zwolnienia od lekarzy rodzinnych nie są przyjmowane).

Ważne dokumenty ucznia

Legitymacja szkolna – dokument wydawany każdemu dziecku, uczęszczającemu do danej szkoły.

Legitymacja uprawnia do zniżek ustawowych na przejazdy pociągiem lub autobusem (np. Koleje Dolnośląskie, PKP - Polskie Koleje Państwowe) – 37% zniżki oraz do bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską we Wrocławiu uczniów szkół położonych na terenie Wrocławia. Uczniowie muszą pamiętać, żeby mieć przy sobie ważną legitymację szkolną za każdym razem, gdy korzystają z powyższych usług (także podczas wycieczek szkolnych).

WAŻNE: Do wyrobienia legitymacji potrzebne jest zdjęcie legitymacyjne, które można wykonać w zakładzie fotograficznym.

Dowiedz się w sekretariacie szkolnym, jaka legitymacja obowiązuje w Twojej szkole. Dotychczas obowiązujące legitymacje papierowe będą zamieniane na e-legitymacje (wersja plastikowa) i/lub mLegitymacje (wersja w aplikacji mObywatel na telefon).

Karta rowerowa – to dokument, który uzyskasz zdając egzamin sprawdzający kwalifikacje. Osoba, która nie ukończyła 18 lat, jest zobowiązana posiadać dokument uprawniający do poruszania się rowerem, hulajnogą elektryczną i innymi urządzeniami elektrycznymi. Takim dokumentem może być karta rowerowa. O kartę rowerową mogą się ubiegać wszystkie dzieci, które ukończyły 10. rok życia.

Kartę rowerową mogą wydać 3 organy:

- Dyrektor szkoły – w przypadku, gdy dziecko jest uczniem szkoły podstawowej i posiada zgodę rodzica lub opiekuna.
- Dyrektor wojewódzkiego ośrodka ruchu drogowego – jeżeli dziecko ukończyło szkołę podstawową.

- Przedsiębiorca prowadzący ośrodek szkolenia kierowców, w przypadku gdy posiada specjalne poświadczenie potwierdzające spełnienie przez niego dodatkowych wymagań - jeżeli dziecko ukończyło szkołę podstawową.

Statut szkoły - najważniejszy dokument, który reguluje wewnętrznie życie szkoły, a także określa jej cele i zadania oraz sposób ich realizacji. W statucie zawarte są również zasady szkolnego systemu oceniania, zadania zespołów nauczycielskich, formy pomocy i opieki dla uczniów, którzy jej potrzebują, formy współpracy z instytucjami świadczącymi specjalistyczną pomoc i poradnictwo dla dzieci (między innymi współpracy z pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznej) oraz zasady współdziałania organów takich jak dyrektor, rada szkoły, rada pedagogiczna, rada rodziców oraz samorząd uczniowski.

4. Przed zapisaniem do szkoły

W Polsce dzieci mają obowiązek uczestniczyć w zajęciach szkolnych do pełnoletności, czyli do ukończenia 18. roku życia. Dzieci przed ukończeniem 18. roku życia podlegają władzy rodzicielskiej. Oznacza to, że nie mogą samodzielnie decydować o sobie, odbywać wizyt lekarskich, podróżować, czy składać dokumentów do szkoły. W takich sytuacjach dziecku powinien towarzyszyć opiekun prawny.

Pamiętaj - Uczeń przybywający z zagranicy ma dokładnie takie same prawa jak uczniowie polscy. Zgodnie z polskim prawem, dzieci niebędące obywatelami polskimi, podlegające obowiązkowi szkolnemu oraz obowiązkowi nauki korzystają z nauki i opieki w publicznych szkołach podstawowych, publicznych szkołach artystycznych, placówkach oraz w szkołach ponadpodstawowych na warunkach identycznych jak obywatele polscy.

Jak wybrać szkołę?

Szkoła podstawowa

Uczniowie klas od I do VIII szkoły podstawowej są przyjmowani do szkół na podstawie podania złożonego przez rodziców lub opiekunów prawnych.

Aby zapisać dziecko do szkoły podstawowej wykonaj następujące czynności:

1. Wybierz szkołę, która Ci odpowiada, np. jest najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.
2. Przygotuj 2 egzemplarze podania o przyjęcie do szkoły podstawowej. Pamiętaj, żeby wpisać dane zgodne z tymi, które są w paszporcie oraz aktualny adres i numer telefonu. Wzór podania znajdziesz w naszej publikacji. Możesz napisać je nawet ręcznie.
3. Złóż podanie w wybranej szkole. Możesz poprosić o pieczętkę szkoły na drugim egzemplarzu i zabrać go do domu, na dowód, że podanie zostało złożone.
4. Czekaj na decyzję. Jeśli będą wolne miejsca w szkole, do której składasz podanie, dziecko zostanie przyjęte. Jeśli nie, zostanie wskazana inna szkoła, do której będzie chodzić Twoje dziecko.
5. O decyzji zostaniesz poinformowany/-na najszybciej jak to możliwe. Jeśli chcesz zapisać dziecko do szkoły dwujęzycznej, sportowej lub oddziałów międzynarodowych, oprócz dokumentów potrzebne są pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej lub kompetencji językowej.

Jeśli obawiasz się, że Twojemu dziecku będzie trudno odnaleźć się w polskiej szkole, możesz zapisać je do klasy przygotowawczej. Oferta kierowana jest do dzieci obcojęzycznych - w tym dzieci osób nowoprzybyłych oraz polskich dzieci powracających z emigracji.

W klasie przygotowawczej dzieci mają większą liczbę zajęć z języka polskiego. Uczą się codziennej komunikacji, ale też słów i wyrażań z matematyki, przyrody, historii i innych przedmiotów szkolnych. Poznają polską kulturę, biorą udział w lekcjach tematycznych i zajęciach integracyjnych, poznają miasto. Jednocześnie dziecko realizuje podstawę programową dla swojego poziomu nauczania. Tu więcej informacji o klasach przygotowawczych we Wrocławiu: <https://wielokultury.wroclaw.pl/projekty/edukacja-miedzykulturowa/>

Platformy rekrutacyjne są opracowane wyłącznie w języku polskim. W razie problemów ze zrozumieniem warto poprosić o pomoc osoby znające język polski.

Wrocław, dn

.....
.....
.....
(nazwa szkoły)

PODANIE O PRZYJĘCIE DO SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Proszę o przyjęcie do Szkoły Podstawowej

.....
(imię i nazwisko kandydata)

do klasy

DANE UCZNIĄ

Data i miejsce urodzenia

PESEL

Dokładny adres zamieszkania

.....

DANE RODZICÓW/OPIEKUNÓW

Imię i nazwisko matki

Imię i nazwisko ojca

Imiona i nazwiska opiekunów

Dokładny adres zamieszkania

Tel. kontaktowy matki

Tel. kontaktowy ojca

.....
(podpis rodzica/opiekuna)

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

Żeby dostać się do szkoły ponadpodstawowej, uczeń, który uczęszczał do szkoły podstawowej w Polsce, musi spełnić wymagane kryteria, które rodzic/opiekun wprowadza do elektronicznego systemu rekrutacyjnego. Następnie należy złożyć odpowiednie dokumenty w szkole ponadpodstawowej.

Potrzebne jest:

- świadectwo ukończenia szkoły podstawowej,
- zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty,
- w przypadku kandydatów do szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe - zaświadczenie lekarskie zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu.

Jeśli do szkoły zgłosi się większa liczba kandydatów, niż szkoła przewidziała miejsc, w rekrutacji będą brane pod uwagę dodatkowe kryteria (np. działalność sportowa, artystyczna lub wolontariacka).

Wszelkie niezbędne informacje kandydaci znajdą na stronie internetowej: <https://rekrutacje.edu.wroclaw.pl>

Pamiętaj! Rejestracja elektroniczna do systemu rekrutacji szkół ponadpodstawowych rusza jeszcze przed końcem roku szkolnego.

Co jest potrzebne przy zapisie do szkoły dziecka przybywającego z zagranicy?

Przy zapisie należy dostarczyć świadectwo szkolne lub zaświadczenie wydane przez szkołę potwierdzające uczęszczanie przez dziecko do szkoły i wskazujące klasę lub etap edukacji, który ukoń-

czyło w szkole za granicą. Najlepiej, żeby dokument był przetłumaczony na język polski. Dokument pomoże nowym nauczycielom w zaplanowaniu pracy z uczniem.

Test językowy - szkoła ma prawo poddać ucznia testowi, który określi poziom języka polskiego i jeśli okaże się, że kompetencje językowe ucznia wymagają podniesienia poziomu, szkoła może rekomendować zapisanie dziecko do niższej klasy. Nie jest to obowiązkowe, ale jeśli rodzice nie zgodzą się na takie rozwiązanie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko będzie miało kłopoty z przyswojeniem informacji z konkretnych przedmiotów.

Dokument z poradni psychologiczno-pedagogicznej - jeśli uczeń posiada orzeczenie lub opinię z poradni psychologiczno-pedagogicznej należy je dostarczyć do szkoły. Pomoże to nauczycielom w dostosowaniu metod pracy i programu nauczania dla ucznia, a także da możliwość zapisania ucznia na zajęcia wyrównawcze z przedmiotu, który sprawia mu problem. Taki dokument pomoże też ocenić, czy ewentualne trudności szkolne wynikają z bariery językowej, czy mają inne przyczyny. W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 przy ul. Kościuszki 31/1 we Wrocławiu świadczone jest wsparcie uczniom z doświadczeniem migracji (w językach: angielskim, ukraińskim, rosyjskim).

Pamiętaj, fakt wystawienia takiego dokumentu nigdy nie zaszkodzi Twojemu dziecku, a tylko pomoże w jego lepszym rozwoju.

Dokumentacja medyczna - warto dostarczyć do szkoły informacje dotyczące zdrowia Twojego dziecka. Taka informacja powinna dotyczyć chorób przewlekłych (np. takich jak cukrzyca, epilepsja itd.), a także alergii. Dzięki temu pomoc, której w razie potrzeby udzieli pielęgniarka szkolna, będzie skuteczniejsza.

Orzeczenie o niepełnosprawności dziecka – jeśli dziecko ma niepełnosprawność – rodzic lub opiekun prawny może uzyskać dokument potwierdzający to oficjalnie. Dzięki niemu dziecko może skorzystać z wielu ulg i przywilejów (na przykład dostać dofinansowanie do rehabilitacji lub zniżki w niektórych instytucjach kultury).
https://bit.ly/orzeczenie_niepelnosprawnos

Uczeń, który jest w trudnej sytuacji, może skorzystać z dostosowań egzaminacyjnych, które pomogą mu podczas ważnych egzaminów. Na czym mogą polegać dostosowania? Np.:

- wydłużony czas pisania egzaminu,
- dostosowanie miejsca pisania egzaminu (np. dostosowania do niepełnosprawności, sala z mniejszą liczbą uczniów),
- zapewnienie specjalistycznego sprzętu i środków dydaktycznych,
- zmiana zasad oceniania ucznia.

Kto może skorzystać z dostosowań?

Każdy uczeń który:

- posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub indywidualnego,
- ma specyficzne trudności w uczeniu się (posiada opinię z poradni psychologiczno-pedagogicznej),
- jest chory lub czasowo niesprawny,
- zmaga się z chorobami przewlekłymi,
- ma zaburzone widzenie barw.

W tych przypadkach konieczne jest okazanie zaświadczenia lekarskiego lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dokumenty należy przekazać dyrektorowi szkoły w czasie wyznaczonym przez Centralną Komisję Egzaminacyjną (CKE).

Czasami dostosowania przysługują osobom, które wcześniej uczyły się za granicą, nie znają wystarczająco języka polskiego lub przeżyły sytuację kryzysową lub traumatyczną. Przepisy mogą

zmieniać się każdego roku. Obowiązujące w danym roku szkolnym zasady przyznawania możliwości skorzystania z dostosowań egzaminacyjnych dostępne są na stronie Centralnej Komisji Egzaminacyjnej: <https://cke.gov.pl/>

Uwaga! Należy pamiętać, żeby sprawdzić możliwość dostosowań na początku nowego roku szkolnego i zadbać o uzyskanie stosownych dokumentów.

5. Kontakt szkoły z rodzicami

Rutynowe spotkania i kontakty

Szkoła stwarza możliwość zgłaszania nie tylko ewentualnych problemów lub incydentów, ale także pozytywnej informacji zwrotnej dla szkoły, tego co się udało z perspektywy rodzica/opiekuna. Pamiętaj, że komunikacja ze szkołą to ważny element sukcesu dziecka w szkole.

Informacje szkolne - informacje o zebraniach, konsultacjach i innych ważnych wydarzeniach przekazuje wychowawca klasy. Wychowawca sam wybierze formę kontaktu. Najprawdopodobniej będzie to dziennik elektroniczny lub przekaże informację przez ucznia. Niektórzy nauczyciele wysyłają powiadomienia sms lub e-mail. Warto również odwiedzać stronę internetową szkoły i jej profile w mediach społecznościowych.

Wątpliwości lub trudności rodzica

Jest wiele osób w szkole, które pomogą Ci rozwiązać problemy związane z edukacją dziecka. Trzeba jednak trafić do odpowiedniej osoby. Poniżej wskazane są ścieżki kontaktu w przypadku danego problemu:

Problem z konkretnym przedmiotem: nauczyciel przedmiotu » wychowawca » pedagog » dyrektor

Problem wychowawczy związany z Twoim dzieckiem lub innymi uczniami: wychowawca » pedagog » dyrektor

Problem wynikający z bariery językowej: nauczyciel języka polskiego jako obcego lub asystent międzykulturowy

Problem z dokumentacją, formalnościami: sekretariat » wicedyrektor » dyrektor

Komu zgłosić złe samopoczucie dziecka - jeśli uczeń źle się czuje na lekcji, powinien zgłosić to nauczycielowi. Nauczyciel skieruje ucznia do pielęgniarki szkolnej. Jeśli zajdzie taka potrzeba wychowawca lub pracownik sekretariatu zadzwoni do rodziców z prośbą o odebranie dziecka ze szkoły.

Sytuacje wyjątkowe - w razie popełnienia czynu zabronionego przez ucznia (np. używanie alkoholu, narkotyków, palenie papierosów, naruszanie zasad współżycia społecznego) dyrekcja szkoły kontaktuje się z rodzicami /opiekunami. W razie braku kontaktu z rodzicami /opiekunami, dyrektor może zadzwonić na policję.

Należy pamiętać, że jeśli uczeń popełni wyżej wymienione czyny, a nie jest pełnoletni, nie zostanie wydalony ze szkoły, ale może być ukarany naganną oceną z zachowania lub zawieszony w prawach ucznia.

Jeśli uczeń samowolnie opuści szkołę, szkoła nie ponosi za niego odpowiedzialności.

Wsparcie pedagoga - pedagog jest to osoba, która wspiera uczniów w rozwoju psychofizycznym, pomaga uczniom, którzy sprawiają problemy wychowawcze w szkole, uczestniczy w rozwiązywaniu konfliktów, proponuje wsparcie materialne dla rodziców dzieci z trudną sytuacją materialną.

Wsparcie psychologa - w niektórych szkołach pracuje psycholog szkolny, który wspiera w swojej pracy pedagoga szkolnego i nauczycieli. Każdy, kto ma potrzebę rozmowy o swoich emocjach lub potrzebuje pomocy w rozwiązaniu problemów, może zgłosić się do psychologa.

Kontakt z wychowawcą - jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące życia szkoły lub chcesz porozmawiać o swoim dziecku, zgłoś się do wychowawcy klasy. Zależnie od ustaleń, z wychowawcą możesz kontaktować się za pośrednictwem dziennika elektronicznego, przez telefon, sms, e-maila lub osobiście. **Pamiętaj, że na rozmowę należy się umówić, nie należy rozmawiać z wychowawcą na przerwie, gdy ten pełni dyżur na korytarzu ani przed lekcjami.**

Kontakt z nauczycielem języka polskiego jako obcego - jeśli Twoje dziecko uczęszcza na dodatkowe zajęcia z języka polskiego, możesz kontaktować się bezpośrednio z nauczycielem tego przedmiotu. Nauczyciel poinformuje Cię o postępach Twojego dziecka lub o ewentualnych trudnościach i tematach, nad którymi trzeba popracować. Warto porozmawiać z takim nauczycielem na początku roku szkolnego i zapytać, w jaki sposób można się z nim kontaktować.

WAŻNE: Pamiętaj, że każde dziecko, które przyjechało z zagranicy ma prawo uczęszczać na dodatkowe zajęcia z języka polskiego (najczęściej to 2 godziny w tygodniu). O dodatkowe lekcje języka polskiego zapytaj w sekretariacie szkoły.

Zajęcia wyrównawcze dla uczniów pochodzących z innych krajów

– jeśli program nauczania z poprzedniej szkoły znacznie różnił się od obecnego, Twoje dziecko może uczęszczać na zajęcia wyrównawcze z tego przedmiotu. Każdemu uczniowi przysługują 3 godziny w tygodniu. O dodatkowe zajęcia wyrównawcze zapytaj w sekretariacie szkoły.

Asystent międzykulturowy

– w niektórych wrocławskich szkołach można spotkać asystenta międzykulturowego. Asystent międzykulturowy jest pośrednikiem pomiędzy szkołą a rodzicami/opiekunami i uczniami. Taka osoba najczęściej zna język ukraiński, rosyjski lub angielski i przebywa w szkole przez kilka godzin w tygodniu. Asystent pomaga uczniom przezwyciężyć trudności, które powstają w wyniku braku znajomości języka polskiego i różnic kulturowych. Asystent objaśnia rodzicom i opiekunom ucznia specyfikę polskiego systemu edukacji, odpowiada na pytania, informuje o ofertach, z których uczeń może skorzystać w ramach funkcjonowania szkoły. Jego obecność sprawia, że zarówno uczeń, jak i jego rodzice mogą poczuć się w polskiej szkole pewnie i bezpiecznie.

W przypadkach wyjątkowych (np.: w sytuacjach związanych z problemami z wizą i ich wpływem na życie ucznia lub w przypadkach dyskryminacji ze względu na pochodzenie ucznia) jako rodzic / opiekun możesz skontaktować się z Kuratorium Oświaty (<https://www.kuratorium.wroclaw.pl/>).

6. Życie codzienne w szkole

Aby Twoje dziecko dobrze czuło się w nowej szkole i abyście mogli szybko przyzwyczać się do nowych realiów pamiętaj o:

- regularnym sprawdzaniu dziennika elektronicznego – pojawią się tam nowe oceny i wiadomości od nauczycieli, link do dziennika znajdziesz na stronie internetowej szkoły,

- pilnowaniu, żeby Twoje dziecko regularnie odrabiało zadania domowe (niektórzy nauczyciele wpisują je do kalendarza w dzienniku elektronicznym, inni poproszą dziecko o zapisanie tej informacji w zeszytach),
- zapewnieniu dziecku pożywienia: możesz zapisać je na odpłatne obiady w szkolnej stołówce, a jeśli się na to nie zdecydujesz, pamiętaj o przygotowaniu kanapek lub innych przekąsek,
- młodsze dzieci (w klasach I-III) nie mogą same wracać do domu, musi je odebrać upoważniony do tego opiekun,
- młodsze dzieci (w klasach I-III) mogą po lekcjach zostać w świetlicy szkolnej, gdzie będą miały zapewnioną opiekę,
- jeśli chcesz, żeby dziecko wcześniej wyszło ze szkoły (w trakcie lekcji) musisz zgłosić to w sekretariacie i wychowawcy klasy,
- dzieci mają obowiązek uczęszczania do szkoły, a każda nieobecność musi być usprawiedliwiona.

7. Język

Konieczność przyswajania informacji z danego przedmiotu w obcym języku może być dla Twojego dziecka źródłem frustracji. Zdecydujcie się na test poziomujący z języka, by oszczędzić dziecku stresu.

Jeśli nieznanostwo języka będzie poważną barierą w przyswajaniu wiedzy, nauczyciele mogą zdecydować o nieudzieleniu promocji do następnej klasy.

WAŻNE: Twoje dziecko ma prawo do dodatkowych zajęć wyrównawczych jeśli ma kłopoty z powodu bariery językowej.

8. Czego oczekuje szkoła od rodzica/ opiekuna?

- Wspierania ucznia przy odrabianiu zadań domowych.
- Dostarczenia wszelkich orzeczeń i zaświadczeń o stanie zdrowia dziecka.
- Obecności na zebraniach rodziców (wywiadówkach).
- Kontroli postępów ucznia (np. przez dziennik elektroniczny).
- Usprawiedliwiania nieobecności przez dziennik elektroniczny i na papierze – w Polsce istnieje obowiązek szkolny i dzieci w szkole podstawowej nie mogą bez powodu opuszczać lekcji.
- Zgłaszania ewentualnych problemów na bieżąco.
- Zapewnienia dziecku schludnego i czystego ubrania oraz zmiennego stroju na zajęcia sportowe, a także obuwia zmiennego. W niektórych szkołach obowiązują mundurki, informację o tym otrzymasz w sekretariacie.
- Brania aktywnego udziału w życiu szkoły i klasy dziecka w życiu szkoły (imprezy, spotkania itd.).

9. Wsparcie rodzin w sytuacjach trudnych

Szkoła w Polsce pełni funkcję edukacyjną i wychowawczą. Pracujący w szkole specjaliści – psycholodzy, pedagodzy, wychowawcy, dyrektorzy szkół monitorują, czy uczniowie chodzą regularnie na zajęcia, jak się zachowują na lekcjach i przerwach. Pozwala to na wczesne wykrycie sytuacji trudnych i kryzysowych, wdrożenie odpowiednich procedur i udzielenie pomocy uczniowi i jego rodzinie.

Każda placówka edukacyjna (są to między innymi: żłobki, przedszkola, szkoły, organizacje pozarządowe i instytucje działające na rzecz dzieci i młodzieży) zobowiązana jest do spisania i przestrzegania **Standardów Ochrony Małoletnich** (w Polsce małoletnim jest się do ukończenia 18 roku życia). Jest to dokument opisujący moż-

liwe zagrożenia, które mogą spotkać dzieci ze strony dorosłych oraz rówieśników, a także prostą ścieżkę reagowania w przypadku zauważenia zachowań świadczących o stosowaniu przemocy wobec małoletniego, która pozwoli rozwiązać problem i wesprzeć dziecko w trudnej sytuacji.

Zachęcamy do zapoznania się ze **Standardami Ochrony Małoletnich** w szkole Twojego dziecka. Pozwoli to zrozumieć wszystkie procedury i działania, których podejmie się szkoła w przypadku wystąpienia sytuacji przemocy.

Jakie działania może podjąć szkoła w sytuacji zagrożenia?

Telefon alarmowy – w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia dziecka każdy pracownik szkoły, a także osoby postronne są zobowiązane przepisami prawa do udzielenia pomocy i wezwania służb (pogotowie medyczne, policja, straż pożarna). Zgłoszenie zwykle dokonywane jest na numer alarmowy 112, co przyspiesza wezwanie odpowiednich służb.

Procedura Niebieskiej Karty – Niebieska Karta to procedura, na którą składają się czynności podejmowane przez przedstawicieli różnych instytucji i podmiotów, które są zobowiązane do reagowania, w związku z podejrzeniem przemocy domowej. Ma ona na celu zapewnić bezpieczeństwo dzieciom w środowisku domowym. Może ją założyć np.: policjant, pracownik socjalny, lekarz, nauczyciel pracujący w szkole, a także pielęgniarka szkolna. Wypełniony dokument trafia do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (MOPS), który prowadzi dalsze działania w tym np. wywiad środowiskowy. W przypadku stwierdzenia przemocy, która zagraża zdrowiu i życiu dziecka MOPS może skierować sprawę do sądu rodzinnego, a ten może odebrać prawa rodzicielskie osobie stosującej przemoc w rodzinie.

Założenie Niebieskiej Karty nie jest równoznaczne ze złożeniem zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, ani nie stanowi podstawy do wszczęcia postępowania karnego. Jednak w przypadku złożenia zawiadomienia i wszczęcia postępowania może ona zostać wykorzystana jako dowód procesowy.

Definicja przemocy w rodzinie

Przez przemoc w rodzinie należy rozumieć jednorazowe albo powtarzające się, umyślne działanie lub zaniechanie, naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych oraz innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

Jakie działania mogą być zastosowane w wyniku założenia procedury Niebieskiej Karty:

- udzielenie osobie dotkniętej przemocą w rodzinie kompleksowej bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego,
- ochrona przed dalszym krzywdzeniem: przez uniemożliwienie osobom stosującym przemoc korzystania ze wspólnie zajmowanego z innymi członkami rodziny mieszkania oraz zakazanie kontaktowania się i zbliżania się do osoby pokrzywdzonej,
- zapewnienie badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzenia ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie oraz wydania zaświadczenia lekarskiego,
- opracowanie indywidualnego planu pomocy rodzinie. W skład zespołu opracowującego plan należą również pracownicy szkoły (np. pedagog szkolny), którzy mają zapewnić dziecku wsparcie w środowisku szkolnym.

Wniosek do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację dziecka – szkoła ma obowiązek złożyć wniosek do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację dziecka w przypadku stwierdzenia trudnych sytuacji związanych z uczniem, a także gdy wyczerpane zostaną wszystkie inne metody działania (np. spotkania z rodzicami, zapewnienie dziecku pomocy psychologiczno-pedagogicznej).

Szkoła może złożyć wniosek o wgląd w sytuację dziecka, gdy zaobserwuje:

- niską frekwencję (dziecko zbyt często opuszcza lekcje/zajęcia),
- zły stan psychofizyczny dziecka,
- podejmowanie przez dziecko zachowań ryzykownych (np. spożywanie alkoholu, narkotyków, samookaleczanie, próby samobójcze, przedwczesna aktywność seksualna),
- zachowania przemocowe podejmowane przez dziecko w stosunku do innych uczniów np. cyberprzemoc (nękanie, zniesławianie w Internecie, rozpowszechnianie pornografii), drobne przestępstwa, czyny chuligańskie, wandalizm,
- podejrzenie o niewypełnianiu obowiązków wychowawczych przez rodzica (np. dziecko zaniedbuje naukę, opuszcza lekcje, ucieka z domu).

Wniosek rozpatrywany jest przez sąd rodzinny. Jeśli sąd stwierdzi nieprawidłowości (przemoc, zaniedbanie) może ograniczyć lub odebrać prawa rodzicielskie opiekunowi. Szkoła w tym czasie ma obowiązek zapewnić dziecku pomoc psychologiczno-pedagogiczną oraz wsparcie innych nauczycieli.

10. Wzory dokumentów

USPRAWIEDLIWIENIE (nieobecność jednodniowa)

Proszę o usprawiedliwienie nieobecności mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

w szkole w dniu
(data)

Nieobecność spowodowana była chorobą dziecka/ złym samopoczuciem dziecka/ sprawami rodzinnymi/
koniecznością odbycia wizyty u lekarza.*

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

USPRAWIEDLIWIENIE (nieobecność wielodniowa)

Proszę o usprawiedliwienie nieobecności mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

w szkole w dniach od do
(data) (data)

Nieobecność spowodowana była chorobą dziecka/ sprawami rodzinnymi.*

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA SAMODZIELNY POWRÓT ZE SZKOŁY

Wyrażam zgodę na samodzielny powrót do domu mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

dnia po zakończonych zajęciach edukacyjnych/ po zakończonej wycieczce klasowej/
po zakończonym wyjściu klasowym.*

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

ZWOLNIENIE Z LEKCJI WF

Proszę o zwolnienie mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

z lekcji wychowania fizycznego w dniu

(data)

z powodu złego samopoczucia/ niedyspozycji/ przeziębienia/ bólu głowy/ bólu ręki/ bólu nogi/ kataru.*

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)

* właściwe wziąć w kóło

ZWOLNIENIE Z LEKCJI

Proszę o zwolnienie mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

do domu po pierwszej/ drugiej/ trzeciej/ czwartej/ piątej/ szóstej/ siódmej* godzinie lekcyjnej w dniu

.....
(data)

z powodu konieczności odbycia wizyty u lekarza/ powodów rodzinnych.*

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)

* właściwe wziąć w kółko

ZWOLNIENIE Z ZAJĘĆ DODATKOWCH

Nie wyrażam zgody mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

na uczestnictwo w zajęciach religii/ etyki/ wychowania do życia w rodzinie* /

(inne)

(nazwa zajęć)

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)

* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA UDZIAŁ W ZAJĘCIACH DODATKOWYCH

Wyrażam zgodę na udział mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)
w zajęciach dodatkowych
(nazwa zajęć)
odbywających się
(dzień i godzina)
prowadzonych przez
(imię i nazwisko prowadzącego/ nazwa organizacji)

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA UDZIAŁ W WARSZTATACH

Wyrażam zgodę na udział mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)
w warsztatachnazwa warsztatów
odbywających siędzień i godzina
prowadzonych przez
(imię i nazwisko prowadzącego/ nazwa organizacji)

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA UDZIAŁ W WYJŚCIU KLASOWYM

Wyrażam zgodę na udział mojej córki/ mojego syna*

.....imię i nazwisko
w klasowej wycieczce do kina/ teatru/ muzeum/ na basen/ do parku trampolin* /
(inne)
(nazwa miejsca)
w dniu
(data)

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA UDZIAŁ W WYCIECZCE KLASOWEJ JEDNODNIOWEJ

Wyrażam zgodę na udział mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)
w klasowej wycieczce do
(nazwa miejsca)
w dniu
(data)

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA UDZIAŁ W WYCIECZCE KLASOWEJ WIELODNIOWEJ

Wyrażam zgodę na udział mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)
w klasowej wycieczce do
(nazwa miejsca)
w dniach od do
(data) (data)

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA UDZIAŁ W KONKURSIE

Wyrażam zgodę na udział mojej córki/ mojego syna*

.....imię i nazwisko
w konkursienazwa konkursu
odbywającym siędzień i godzina
w
(nazwa organizacji)

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA SAMODZIELNE POWROTY ZE SZKOŁY

Wyrażam zgodę na samodzielne powroty do domu mojej córki/ mojego syna*

.....imię i nazwisko
w roku szkolnym..... po zakończonych zajęciach edukacyjnych.

.....
(Data i podpis rodzica/ opiekuna)
* właściwe wziąć w kółko

11. Słowniczek pojęć szkolnych

(dla rodziców i dla uczniów)

Opiekun prawny

Jest to osoba powołana do dbania o potrzeby życiowe i majątek innej osoby, która potrzebuje takiej opieki. W praktyce opiekun prawny ustanawiany jest wobec dzieci oraz osób całkowicie ubezwłasnowolnionych.

Dziennik/ dziennik elektroniczny

Miejsce, w którym nauczyciele wpisują oceny z przedmiotów oraz oceny z zachowania. Czasami dziennik jest w formie papierowej książeczki, a czasami w formie elektronicznej. Do dziennika elektronicznego rodzice oraz uczniowie mogą logować się w domu, żeby sprawdzić oceny lub skontaktować się z nauczycielami.

Platforma edukacyjna

Jest to miejsce w Internecie, z którego korzystają nauczyciele do kontaktu z uczniami, prowadzenia zajęć online w przypadku nauczania zdalnego lub urozmaicenia zajęć lub zadań domowych.

Platforma rekrutacyjna

Jest to platforma elektroniczna umożliwiająca zapisanie ucznia do szkoły/przedszkola/placówki prowadzonej przez Miasto Wrocław. Więcej informacji na stronie: www.rekrutacje.edu.wroclaw.pl.

Legitymacja szkolna

Dokument tożsamości ucznia, który uprawnia go do darmowych przejazdów w komunikacji miejskiej we Wrocławiu lub do zniżek komunikacji międzymiastowej a także zniżek w instytucjach kultury. Do wyrobienia legitymacji szkolnej potrzebne jest zdjęcie ucznia. Więcej informacji o tym dokumencie uzyskasz w sekretariacie szkolnym.

Zebranie z rodzicami/ wywiadówka

To spotkanie rodziców z wychowawcą klasy. Jego celem jest omówienie postępów dzieci w nauce oraz innych ważnych spraw dotyczących życia szkoły. Obecność nie jest obowiązkowa, jednak warto przychodzić, podpisywać bieżące dokumenty. To też najlepszy sposób na uzyskanie informacji o dziecku.

Konsultacje

Spotkanie z nauczycielami, którzy uczą konkretnych przedmiotów. Rodzice mogą się z nimi spotkać i porozmawiać o wynikach dzieci.

Skala ocen

Począwszy od czwartej klasy szkoły podstawowej uczniowie są oceniani w skali od 1 do 6. 6 to ocena najwyższa, 1 to ocena najniższa. Od ucznia oczekuje się opanowania materiału co najmniej na 2 (ocena dopuszczająca).

Waga oceny

Każda ocena ma swoją wagę. Oznacza to, że niektóre oceny są ważniejsze od innych, np. ocena ze sprawdzianu będzie ważniejsza, niż ocena z zadania domowego.

Ocena proponowana

Z każdego przedmiotu uczeń otrzyma główną ocenę na koniec półrocza. Ocena proponowana jest to propozycja oceny końcowej nauczyciela. Zostanie ona wystawiona na tyle wcześnie, że uczeń będzie miał szansę poprawy oceny na wyższą, poprzez poprawienie ocen częściowych (ze sprawdzianów, kartkówek, zadań i innych aktywności).

Ocena końcowa

Uczeń otrzyma ocenę końcową z każdego przedmiotu. Jest to podsumowanie pracy w całym półroczu.

Sprawdzian (klasówka)

To test, który przygotowuje nauczyciel jednego z przedmiotów. Najczęściej obejmuje konkretną część materiału (np. rozdział w podręczniku) i wiąże się z praktycznymi zdaniami (często są to zadania otwarte, gdzie musisz napisać odpowiedź własnymi zdaniami lub rozwiązać konkretne zadania matematyczne). Sprawdzian zawsze jest zapowiedziany wcześniej.

Praca klasowa/ wypracowanie

To praca pisemna napisana w klasie. Najczęściej jest zapowiedziana wcześniej i uczniowie mają na jej napisanie jedną lub dwie godziny lekcyjne. Nauczyciel podaje temat i należy go rozwinąć.

Kartkówka

Krótki test, który przygotowuje nauczyciel jednego z przedmiotów. Kartkówka może być zapowiedziana lub nie. Jeśli nie jest, może objąć materiał z 3 ostatnich lekcji.

Zadanie domowe

Zadanie, które należy zrobić w domu i przedstawić nauczycielowi na kolejnej lekcji. Czasami nauczyciele zapisują informację o zadaniu do dziennika elektronicznego, jednak warto zapisać co jest zadane w zeszytach. Za brak zadania można otrzymać ocenę niedostateczną (1).

Apel

Uroczystość szkolna organizowana z okazji jakiegoś święta. Podczas apelu najczęściej można obejrzeć przedstawienie sceniczne i wysłuchać przemówienia dyrektora szkoły. Pamiętaj, że w dniu, w którym jest apel, obowiązuje strój galowy.

Festyn

Jest to impreza organizowana na terenie szkoły. Czasami towarzyszy jej zabawa taneczna, zawody i zabawy sportowe, kiermasz (sprzedawanie np. domowych ciast lub ozdób wykonanych przez uczniów) lub występy sceniczne. Festyny organizowane są z różnych okazji.

Zielona szkoła

Jest to kilkudniowa wycieczka, na którą wyjeżdżają uczniowie z wychowawcą klasy lub innymi nauczycielami. Zielona szkoła ma charakter edukacyjny - ważna jest nie tylko turystyka, ale także możliwość nauczenia się czegoś nowego z różnych dziedzin.

Wycieczka szkolna

Jest to wyjazd z wychowawcą klasy lub innymi nauczycielami. Często są to wyjazdy krajoznawcze, dające możliwość zwiedzenia okolicy. Zdarzają się też wycieczki w obrębie miasta (np. do kina, muzeum lub innych instytucji kulturalnych).

Nieobecność

W Polsce dzieci mają obowiązek chodzić do szkoły. Jeśli dziecko nie przyjdzie jakiegoś dnia do szkoły, rodzice są zobowiązani napisać usprawiedliwienie, czyli wyjaśnić, dlaczego dziecko nie przyszło do szkoły lub dostarczyć zwolnienie lekarskie, gdy dziecko było chore.

Półrocze

To połowa roku nauki: pierwsze półrocze trwa zazwyczaj od września do stycznia, drugie półrocze od lutego do czerwca. Po pierwszym półroczu uczeń otrzyma oceny z każdego przedmiotu, a po drugim półroczu oceny na koniec roku szkolnego, które znajdują się na świadectwie.

Ferie zimowe

Dwutygodniowa przerwa w nauce, odbywa się po pierwszym półroczu roku szkolnego.

Wakacje

To czas wolny od nauki w ciągu lata. Trwa od ostatniego tygodnia czerwca do końca sierpnia.

Wychowawca

Opiekun klasy. Każda klasa ma przypisanego jednego lub dwóch opiekunów. Do wychowawcy możesz zgłosić się z każdym problemem.

Dyrektor szkoły

Osoba, która kieruje szkołą.

Wicedyrektor

Zastępca dyrektora.

Lekcje

Jedna lekcja w polskich szkołach trwa 45 minut. Lekcje zaczynają się zazwyczaj o godzinie 8:00. Warto jednak mieć plan lekcji dziecka, ponieważ niektóre szkoły pracują w trybie dwuzmianowym lub zaczynają lekcje o 7:30.

Przerwy

Pomiędzy lekcjami uczniowie zawsze mają przerwy. Zazwyczaj przerwy te trwają 10 minut, ale w ciągu dnia jest jedna przerwa śniadaniowa (15 minut) i obiadowa (20 lub 25 minut). Pamiętaj, żeby dać dziecku pożywe śniadanie lub wykupić obiady w szkolnej stołówce.

Podręczniki

W szkole podstawowej nie musisz kupować podręczników - szkoła wypożycza je uczniom. O wypożyczone podręczniki należy dbać, aby książka mogła służyć uczniom w kolejnym roku szkolnym. Jeśli ulegną zniszczeniu szkoła może poprosić o zapłacenie za zniszczenia lub wykupienie nowych egzemplarzy. W szkołach średnich podręczniki kupowane są we własnym zakresie. Lista podręczników dostępna jest na stronie internetowej szkoły.

Obiady

W większości szkół podstawowych jest możliwość wykupienia dziecku obiadu. Opłaty za posiłek dokonuje się co miesiąc. Jeśli chcesz, żeby dziecko korzystało z posiłków w szkole, a nie masz wystarczającej ilości pieniędzy, zapytaj w sekretariacie o możliwość dofinansowania.

Sekretariat

Miejsce, w którym załatwisz wszystkie formalności, np. legitymację szkolną. W razie nagłej potrzeby możesz stąd zadzwonić do rodziców.

Pedagog szkolny

Specjalista pomagający dzieciom, które mają trudności szkolne.

Psycholog szkolny

Specjalista, który pomaga uczniom radzić sobie z trudnymi emocjami i uczuciami.

Logopeda

Specjalista pomagający uczniom z wadami wymowy.

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna

To miejsce, gdzie specjaliści badają dzieci pod kątem ich możliwości korzystania z edukacji. Pomagają dzieciom, które mają szczególne potrzeby edukacyjne.

Asystent międzykulturowy

W niektórych szkołach można spotkać asystenta międzykulturowego. Jest to osoba, która zna język ukraiński, rosyjski lub angielski i przebywa w szkole przez kilka godzin w tygodniu. Asystent może pomóc Ci podczas lekcji, przy odrabianiu zadań domowych lub rozwiązaniu problemów, które wynikają z tego, że jeszcze dobrze nie znasz języka polskiego.

Rada rodziców

Organ szkolny, w którego skład wchodzi przedstawiciele rodziców z każdej z klas. Rada wspiera szkołę w działaniu, a także organizuje różne wydarzenia i imprezy.

Biblioteka

Miejsce, gdzie uczeń może na miejscu, bezpłatnie skorzystać ze szkolnych zbiorów książek. Może też wypożyczyć książki do domu.

Świetlica szkolna

Jest to miejsce, gdzie uczeń bezpiecznie spędzi czas po lekcjach, w oczekiwaniu na rodziców, lub podczas lekcji, na które nie uczęszcza.

Strój szkolny

Strój ucznia musi być schludny i odpowiedni do sytuacji. Pamiętaj, żeby zawsze wybierać czyste ubrania, odpowiednie do wieku i miejsca.

Ważny jest także strój na lekcje wychowania fizycznego. Należy mieć wtedy obuwie zmienne (sportowe!), a także sportowe spodenki i koszulkę.

Strój galowy

Strój galowy zakłada się na wszystkie uroczystości szkolne, takie, jak rozpoczęcie i zakończenie roku, święta oraz apele.

Strój galowy składa się z ciemnych (granatowych lub czarnych) spodni/ spódniczki oraz białej koszuli/ bluzki. Pamiętaj, strój sportowy nie jest odpowiedni na takie uroczystości.

Lekcje nieobowiązkowe

Niektóre przedmioty w polskich szkołach są nieobowiązkowe (można zapisać na nie dziecko). Należy do nich wychowanie do życia w rodzinie (WDŻ), religia i etyka.

Pamiętaj, że przepisy mogą się zmienić i niektórych przedmiotów mogą być obowiązkowe w przyszłości.

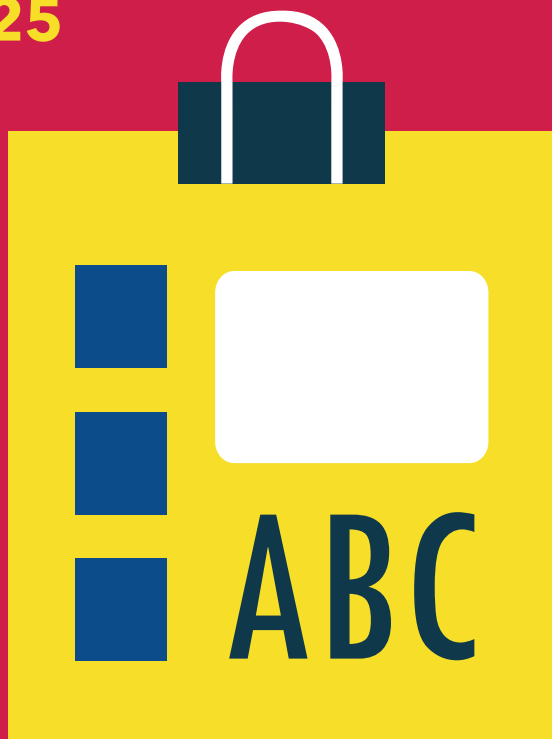
Zajęcia dodatkowe

Zajęcia, które odbywają się w szkole po lekcjach. Mogą być to zajęcia wyrównawcze, które pomogą nadrobić uczniowi zaległości, albo zajęcia podczas których można rozwijać swoje zainteresowania lub nauczyć się czegoś nowego.

Koła zainteresowań

Dodatkowe zajęcia organizowane w szkole dla pogłębienia i rozwijania pasji, np. kółko dziennikarskie czy plastyczne.

wersja
2024/25



SZKOLNY PAKIET STARTOWY

Poradnik dla uczniów

Wydawca:

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
plac Dominikański 6
50-159 Wrocław
Tel.: (71) 772 49 00
E-mail: info@wcrs.wroclaw.pl

Wydanie drugie poprawione

Współpraca:

Departament Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia

Broszurę przygotowali:

Maria Adamiec, Aleksandra Kosior, Ewa Magnowska
- Zespół Dialogu Międzykulturowego, WCRS

Oprawa graficzna i skład:

Aleksandra Kucewicz

Broszura w wersji elektronicznej w polskiej, angielskiej i ukraińskiej
wersji językowej do pobrania na stronie: www.wielokultury.wroclaw.pl



WroMigrant to miejski punkt informacji dla migrantów/tek i uchodźców/czyń. Konsultanci WroMigrant wspierają informacyjnie osoby zarówno już mieszkające we Wrocławiu, jak i te dopiero przybywające do naszego miasta.

<https://www.facebook.com/wromigrant/>

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa 3.0 Polska
Treść licencji dostępna jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl>



Wrocław, 2024

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	5
2. ILE TRWA OBOWIĄZKOWA EDUKACJA W POLSCE?	6
3. DLA KOGO LICEUM?	6
4. DLA KOGO TECHNIKUM?	6
5. DLA KOGO SZKOŁA BRANŻOWA?	7
6. CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED ZAPISEM DO SZKOŁY	7
7. KIEDY JUŻ SIĘ UCZYSZ W POLSKIEJ SZKOLE	8
8. KTO MOŻE CIĘ WESPRZEĆ W RAZIE POTRZEBY	9
9. CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY PORADZIĆ SOBIE W SYTUACJI KRYZYSOWEJ	12
10. SŁOWNICZEK	

1. Wstęp

Poradnik ten adresujemy do uczniów¹, którzy rozpoczynają lub kontynuują edukację w Polsce i pochodzą z innego kraju lub wracają do Polski z emigracji.

Zamieściliśmy tutaj informacje na temat polskiego systemu edukacji i wskazówki, jak odnaleźć się w szkole. Chcąc ułatwić uczniom i rodzicom/ opiekunom zaadaptowanie się do nowych warunków, wyjaśniamy, jak funkcjonują publiczne szkoły w Polsce i jak sobie radzić w nowej sytuacji.

Poradnik podzieliliśmy na część przeznaczoną dla rodziców/ opiekunów oraz część dla uczniów. W środku znajduje się słowniczek szkolnych pojęć oraz przykładowe pytania i odpowiedzi.

¹ Forma męskoosobowa przyjęta w całym opracowaniu obejmuje zarówno uczniów i uczennice, jak i opiekunów i opiekunki, asystentów i asystentki, nauczycieli i nauczycielki, a przyjęta jest w celu ułatwienia lektury.

2. Ile trwa obowiązkowa edukacja w Polsce?

W Polsce istnieje obowiązek szkolny, co oznacza, że Twoim obowiązkiem jest nauka do 18. roku życia. Po ukończeniu szkoły podstawowej (8 lat), możesz sam(a) zdecydować do jakiej szkoły średniej chcesz uczęszczać. Do wyboru masz: liceum ogólnokształcące (4 lata), technikum (5 lat) lub szkołę branżową (I stopnia - 3 lata nauki, II stopnia - 2 lata nauki). Po ukończeniu liceum, technikum lub szkoły branżowej II stopnia możesz napisać egzamin maturalny i iść na studia.

3. Dla kogo liceum?

Liceum jest dla osób, które chcą w przyszłości studiować. Nauka w liceum trwa cztery lata. Jeżeli zdecydujesz się na tego typu szkołę, pamiętaj, że będziesz się sporo uczyć oraz, że nie zdobędziesz tam zawodu. Szkoła ta ma za zadanie przygotować uczniów do egzaminu dojrzałości - matury.

Ze zdaną maturą będziesz mógł starać się o przyjęcie na studia wyższe. Ukończenie samego liceum bez studiów nie daje zbyt wielu możliwości zawodowych.

4. Dla kogo technikum?

Technikum jest dla osób, które interesuje konkretny zawód i w tym kierunku chcą się rozwijać. Oprócz przedmiotów zawodowych będziesz się tu uczyć także przedmiotów ogólnych, z których będziesz zdawać maturę. Czeką Cię również egzamin zawodowy. Matura pozwoli Ci podjąć studia, a egzamin zawodowy da Ci uprawnienia do wykonywania wyuczonego zawodu.

5. Dla kogo szkoła branżowa?

Jeśli chcesz jak najszybciej zdobyć zawód i zaraz po szkole rozpocząć pracę, pomyśl o szkole branżowej. Dzieli się ona na szkołę I stopnia (klasy I-III) oraz szkołę II stopnia (klasy I-II). Podczas nauki w takiej szkole zdobędziesz umiejętności praktyczne w zakładach pracy oraz centrach kształcenia praktycznego. Na koniec szkoły należy zdać egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie. Po szkole branżowej II stopnia możesz podejść do matury.

6. Co warto wiedzieć przed zapisem do szkoły:

Pamiętaj, że masz w szkole dokładnie takie same prawa jak dzieci polskie. Zgodnie z polskim prawem dzieci, niebędące obywatelami polskimi, podlegające obowiązkowi szkolnemu korzystają z nauki i opieki w publicznych szkołach podstawowych, publicznych szkołach artystycznych, placówkach oraz w szkołach ponadpodstawowych na warunkach identycznych jak obywatele polscy.

Aby zapisać się do szkoły powinniście z rodzicami/ opiekunami dostarczyć do nowej szkoły:

- Twoje świadectwo szkolne,
- Informacje o Twoim zdrowiu.

Nauczyciele pracujący w szkole mogą poprosić Cię o napisanie testu językowego. Nie ma się czego bać! Test pomoże określić, do której klasy Cię zapisać, tak żeby nauka w polskiej szkole była dla Ciebie ciekawa i rozwijająca. Jeśli nie znasz polskiego, nie martw się, istnieje możliwość zapisania Cię do oddziału przygotowawczego. Jeśli w Twojej szkole nie ma takiej klasy, możesz uczęszczać na dodatkowe lekcje polskiego.

7. Kiedy się już uczysz w polskiej szkole

Początki w nieznanych miejscach są zawsze trudne. Poniżej kilka ważnych informacji o polskiej szkole i panujących w niej zasadach.

Pamiętaj o podstawowych szkolnych zasadach:

- zapisuj zadania domowe w zeszytcie (jeśli nie zrozumiesz, co zrobić albo przynieść na kolejną lekcję - zapytaj nauczyciela),
- prowadź oddzielne zeszyty dla każdego przedmiotu - zapytaj nauczyciela jakiego zeszytu wymaga,
- szanuj podręczniki - w szkole podstaowej są one udostępniane uczniom na czas roku szkolnego - jeśli je zgubisz lub zniszczysz, trzeba będzie za nie zapłacić,
- nie opuszczaj samodzielnie szkoły w trakcie lekcji,
- szkoła oczekuje od Ciebie schludnego i czystego ubrania. Kurtki i obuwie zostawiamy w szatni, w szkole chodzimy w obuwiu zmiennym.

Informacje szkolne - wszystkie potrzebne informacje przekaże Ci wychowawca klasy lub inni nauczyciele. Będą się oni również kontaktować z Twoimi rodzicami za pośrednictwem dziennika elektronicznego lub przekażą informację przez Ciebie. W takiej sytuacji pamiętaj, żeby dokładnie zapisać informację podaną przez nauczyciela lub żeby nie zgubić kartki, którą przekazał dla rodziców.

Lekcje - każda lekcja trwa 45 minut.

Pamiętaj, żeby zawsze mieć przy sobie plan lekcji i pilnować dzwonek - dzięki temu nigdy się nie spóźnisz!

Przerwy - szkoła to nie tylko lekcje, ale też przerwy!

Zwykle przerwa trwa 10 minut, ale w ciągu dnia jest jedna przerwa śniadaniowa (15 minut) i obiadowa (20 lub 25 minut), w tym czasie możesz zjeść przyniesione z domu lub zakupione w szkolnym sklepiku drugie śniadanie, zjeść obiad w stołówce szkolnej.

Podziękowania dla nauczycieli – jeśli chcesz podziękować ulubionemu nauczycielowi za jego pracę, możesz mu wręczyć kwiaty albo drobny upominek z okazji Dnia Nauczyciela (14 października) lub na koniec roku szkolnego. Pamiętaj, że najmiłsze prezenty to te, które wręczamy od serca. Może warto zrobić taki prezent samodzielnie?

Egzaminy – jeśli zbliża się czas, w którym masz napisać egzamin, nie martw się. Dyrektor szkoły może postarać się o odpowiednie dostosowanie egzaminu dla uczniów o specjalnych potrzebach, dzięki czemu napiszesz go w osobnej sali, a także dostaniesz więcej czasu.

8. Kto może Cię wesprzeć w razie potrzeby

Do kogo zgłaszać wątpliwości i trudności?

Jest wiele osób w szkole, które pomogą Ci rozwiązać szkolne problemy. Trzeba jednak trafić do odpowiedniej osoby.

Problem z konkretnym przedmiotem: nauczyciel przedmiotu » wychowawca » pedagog » dyrektor

Problem związany z życiem szkoły lub kontaktami między Tobą a rówieśnikami: wychowawca » pedagog » dyrektor

Problem wynikający z bariery językowej: nauczyciel języka polskiego jako obcego lub asystent międzykulturowy

Problem z dokumentacją, formalnościami: sekretariat » wicedyrektor » dyrektor

Wsparcie pedagoga – pedagog szkolny pomoże Ci w rozwiązaniu konfliktów z innymi uczniami i nauczycielami, a także podpowie jak możesz rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Jest to osoba, której możesz zaufać – jest w szkole po to, żeby Ci pomóc.

Wsparcie psychologa – psycholog szkolny pomaga uczniom radzić sobie z trudnymi emocjami i uczuciami. Jeśli w Twojej szkole jest psycholog możesz z nim porozmawiać.

Kontakt z wychowawcą – jeśli masz jakieś pytania dotyczące życia szkoły lub pojawi się jakiś problem, porozmawiaj ze swoim wychowawcą. Jest to opiekun klasy, który Ci pomoże i odpowie na Twoje pytania.

Kontakt z nauczycielem języka polskiego jako obcego – każda szkoła zapewnia dodatkowe lekcje z języka polskiego. Warto z nich korzystać! Nauczyciel pomoże Ci odnaleźć się w nowym środowisku i zapozna Cię z najważniejszym słownictwem.

Jeśli nie czujesz się pewnie w związku z tym, że nie znasz jeszcze dobrze języka polskiego – zrób test poziomujący – to pomoże określić jak sobie radzisz z językiem.

Jeśli **nie radzisz sobie z przyswajaniem wiedzy w obcym języku**, nauczyciele mogą zdecydować o konieczności powtarzania klasy – to doskonała okazja do lepszego opanowania języka.

Jeśli nie wszystko rozumiesz na lekcji, zgłoś się do wychowawcy Twojej klasy. Szkoła zorganizuje Ci dodatkowe zajęcia wyrównawcze. Kłopoty w nauce najczęściej mają źródło w niedostatecznej znajomości języka, więc nie musisz się obawiać przyznać do trudności.

Jeśli poczujesz się źle na lekcji, zgłoś to nauczycielowi. Nauczyciel skieruje Cię do pielęgniarki szkolnej, która Ci pomoże. Jeśli będzie taka potrzeba wychowawca lub pracownik sekretariatu zadzwoni do Twoich rodziców, żeby odebrali Cię wcześniej ze szkoły.

Jeśli poczujesz się źle na przerwie, zgłoś to nauczycielowi, który pełni dyżur (nawet, gdy go nie znasz). Jeśli nie widzisz w pobliżu nauczyciela poproś koleżankę lub kolegę, chętnie Ci pomogą i wezwą pomoc.

Zajęcia wyrównawcze - jeśli w poprzedniej szkole program nauczania bardzo się różnił od tej, do której chodzisz teraz i masz przez to zaległości - możesz skorzystać z godzin wyrównawczych. Są to dodatkowe zajęcia z przedmiotu, który sprawia Ci trudności.

Poważne problemy i sytuacje wyjątkowe - pamiętaj, że w każdej szkole obowiązuje regulamin, jeśli go złamiesz dyrekcja ma prawo Cię za to ukarać (możesz otrzymać ocenę naganną z zachowania, a nawet mieć zawieszony prawa ucznia). Gdy zrobisz coś, co jest zabronione dyrektor zadzwoni po Twoich rodziców.

Pamiętaj, że jeśli samowolnie opuścisz szkołę podczas lekcji, szkoła nie ponosi odpowiedzialności za Twoje bezpieczeństwo.

9. Co możesz zrobić, aby poradzić sobie w sytuacji kryzysowej

Sytuacje kryzysowe mogą wywoływać wiele trudnych emocji. Możesz czuć stres i przytłoczenie wszystkim, co dzieje się wokół Ciebie. Radzenie sobie z tymi uczuciami, komunikowanie ich innym i proszenie o pomoc może być trudne. Pamiętaj, że odczuwanie silnych emocji w czasie kryzysu jest normalne.

Możesz doświadczać takich uczuć jak:

- strach,
- gniew,
- przygnębienie,
- smutek,
- głęboka troska o innych,
- poczucie winy i wstydu,
- frustracja,
- chęć podejmowania większego ryzyka niż zwykle,
- agresja,
- utrata sensu i celu,
- beznadziejność.

To zupełnie normalne, że pojawiają się tak silne emocje. **Emocje** w pewien sposób nam pomagają lub dostarczają informacji. Na przykład strach, w niebezpiecznych sytuacjach, każe nam uciekać, smutek pomaga nam odpocząć, abysmy mogli opłakiwać to, co straciliśmy, zanim ruszymy dalej.

Emocji tych nie trzeba unikać i często w naturalny sposób będą one z czasem słabnąć. Nawet jeśli silne emocje utrzymują się przez dłuższy czas, zauważysz, że mogą być nieprzyjemne, ale nie są niebezpieczne.

Ważne jest, aby rozpoznać i zaakceptować emocje, których doświadczasz, a także poświęcić czas na zastanowienie się, jak sobie z nimi radzić i jak na nie reagować.

Oto **kilka pomysłów**, które pomogą Ci poradzić sobie z tym problemem:

- **Dbaj o swoje ciało i umysł** - bądź aktywny fizycznie, dobrze się odżywiaj i wysypiaj.

- **W miarę możliwości** należy starać się zachować pewien rytm dnia - regularne pory posiłków i snu.

- **Zapisuj swoje uczucia** - spisanie uczuć może pomóc w zmniejszeniu poczucia przytłoczenia. Spróbuj napisać: „W tej chwili czuję się ...” lub prowadzić pamiętnik, który pomoże Ci przemyśleć to, co przeżywasz.

- **Rozwiązywanie problemów** - w trudnych chwilach pomocne może być podzielenie problemów na dwie kategorie: „Sprawy, z którymi mogę coś zrobić” i „Sprawy, z którymi nie mogę nic zrobić”. W sytuacji kryzysowej jest wiele rzeczy, na które nie ma się wpływu, ale może się też okazać, że są pewne problemy, które można rozwiązać. Możesz spróbować to zrobić. Czasami konieczne może być wypróbowanie więcej niż jednego rozwiązania. Pamiętaj, że nie musisz od razu rozwiązywać wszystkich swoich problemów.

- **Bądź dla siebie miły** - nie ma „dobrych” ani „złych” emocji. Postaraj się być cierpliwy w stosunku do tego, co czujesz. Wywieranie na siebie presji, by zawsze „być szczęśliwym” lub „mieć pozytywne nastawienie” może w rzeczywistości pogorszyć samopoczucie.

- **Jeśli zauważysz**, że przeżywasz trudne emocje, spróbuj powiedzieć sobie: „Czuję się zaniepokojony i przestraszony, ale to nie znaczy, że sobie nie radzę”, „Przeżywam trudny okres, dobrze jest być zdenerwowanym”.

- **Porozmawiaj z osobą dorosłą, której ufasz** - niech wie, jak się czujesz. Czasami samo nawiązanie kontaktu z drugą osobą może sprawić, że poczujesz się lepiej i mniej samotnie.

- **Bądź w kontakcie z przyjaciółmi i bliskimi** - znajdź nowe sposoby na kontakt z przyjaciółmi i bliskimi. Jeśli możesz kontaktować się z przyjaciółmi online, np. za pośrednictwem mediów społecznościowych, ustal z opiekunami harmonogram korzystania z komputera i telefonu komórkowego.

- **Staraj się mieć zajęcie i pomagaj innym** - aktywność fizyczna i szukanie nowych sposobów spędzania czasu może pomóc w radzeniu sobie z silnymi emocjami. Jeśli masz taką możliwość, zaangażuj się w wolontariat.

- **Kontroluj ilość czasu** spędzanego na przeglądaniu wiadomości i mediów społecznościowych - media społecznościowe mogą być świetnym sposobem na utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i rodziną. Jednak nieustanne czytanie wiadomości i oglądanie zdjęć sytuacji kryzysowej mogą zwiększyć stres, sprawić, że poczujesz się przytłoczony i odwrócić Twoją uwagę od pozytywnych rzeczy, które możesz zrobić poza Internetem. Staraj się nie przeglądać mediów społecznościowych tuż przed pójściem spać, ponieważ może to utrudnić zasypianie. Pomocne może być także wyłączenie powiadomień z niektórych aplikacji.

- **Ćwiczenia relaksacyjne** można stosować także w przypadku stresu lub niepokoju. Oto kilka ćwiczeń ruchowych, oddechowych i wizualizacyjnych, które możesz wykonać.

- **Głębokie oddychanie.** Jeśli to możliwe, usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Wykonaj wdech przez nos. Pozwól, aby Twój brzuch wypełnił się powietrzem. Powoli wydychaj powietrze przez lekko zaciśnięte usta. Połóż jedną rękę na brzuchu. Drugą rękę połóż na klatce piersiowej. Podczas wdechu poczuj, jak brzuch się unosi. Podczas wydechu poczuj, jak brzuch się obniża. Ręka znajdująca się na brzuchu powinna poruszać się bardziej niż ta, która znajduje się na klatce piersiowej. Wykonaj jeszcze trzy pełne, głębokie oddechy. Oddychaj pełną piersią do brzucha, który będzie unosić się i opadać wraz z oddechem.

- **Szybkie rozluźnienie mięśni.** Jeśli to możliwe, usiądź wygodnie. Zamknij oczy i skoncentruj się na oddychaniu. Powoli wykonaj wdech przez nos i wydech przez usta. Złóż dłoń w pięść, mocno ją zaciśnij. Utrzymaj zaciśniętą pięść przez kilka sekund, zwracając uwagę na napięcie. Powoli rozchyl palce i poczuj różnicę - zauważ, że napięcie znika. Ręka jest znacznie lżejsza i rozluźniona. Napięcie w każdej części ciała można zmniejszyć, napinając i rozluźniając po kolei każdy mięsień.

- **Wyobrażenie sobie bezpiecznego miejsca.** Spróbuj wyobrazić sobie bezpieczne miejsce, w którym czujesz się spokojny, opanowany i bezpieczny. Być może jest to miejsce, w którym już byłeś, o którym marzyłeś, a może miejsce, które stworzyłeś w swojej wyobraźni. Jeśli to możliwe, zacznij od wyobrażenia sobie, że jesteś w spokojnym miejscu, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał, i poświęć kilka minut na skupienie się na oddechu, zamknij oczy, uświadom sobie napięcie w ciele i pozwól mu odejść z każdym wydechem.

- **Używanie zmysłów.** Usiądź w ciszy i oddychaj powoli: wdech i wydech. Ćwiczenie to można również wykonywać podczas spaceru. Rozejrzyj się wokół siebie i zauważ: pięć rzeczy, które widzisz, cztery rzeczy, które słyszysz, trzy doznania fizyczne (dotykowe), dwie rzeczy, których zapach czujesz, jedną rzecz, której smak czujesz - oddychaj powoli wdech i wydech. To ćwiczenie pomaga przenieść uwagę na otoczenie w chwili obecnej i odwrócić ją od tego, co wywołuje uczucie niepokoju.

Pamiętaj, aby w razie trudności z poradzeniem sobie z sytuacją kryzysową skorzystać z dodatkowej pomocy.

W przypadku wystąpienia któregokolwiek z tych objawów, należy zwrócić się o pomoc do specjalisty:

- z powodu złego samopoczucia nie jesteś w stanie wykonywać zwykłych czynności,
 - doszło u Ciebie do skrajnych lub długotrwałych zmian w zwyczajowych nawykach dotyczących jedzenia i snu,
 - często masz uczucie paniki, braku tchu lub przyspieszone bicie serca i nie możesz się uspokoić,
 - nadużywasz alkoholu lub narkotyków w celu poradzenia sobie z sytuacją,
- masz poczucie, że życie nie jest już nic warte,
- myślisz o skrzywdzeniu innych, siebie lub skończeniu z życiem,
- doświadczasz przemocy lub znęcania się.

Jeśli obawiasz się, że mówienie o tym, jak się czujesz, będzie trudne, pamiętaj, że nie musisz mówić o wszystkim naraz. Możesz zacząć od podzielenia się niewielką ilością informacji lub poinformowania kogoś, że potrzebujesz wsparcia.

Jeżeli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, lub zauważyłeś niepokojące sygnały u swoich przyjaciół czy bliskiej osoby - reaguj! Twoje zdrowie psychiczne jest bardzo ważne.

Konsultacje ze specjalistą lub skorzystanie z telefonu zaufania może pomóc w wyjściu z kryzysu.

Proszenie o pomoc jest oznaką odpowiedzialności, siły i odwagi.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Telefon Zaufania Młodych Fundacji ITAKA

22 484 88 04

Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy Domowej
w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002

Telefon Zaufania dla Osób LGBTQIAP+,
ich rodzin i bliskich Stowarzyszenia Lambda Warszawa

22 628 52 22

Telefon Zaufania Edukatorów Seksualnych Grupy „Ponton”

22 635 93 92