



PAKIET STARTOWY

INFORMACJE DLA RODZICÓW

Wydawca:

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

Wydanie pierwsze poprawione

Współpraca:

Departament Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia

Broszurę przygotowali:

dr Oliwia Tarasewicz-Gryt (wydanie pierwsze)
Aleksandra Kosior (wydanie pierwsze i wydanie pierwsze poprawione)

Konsultacje i koncepcja wzorów pism:

Aleksandra Thannhaeuser
Magdalena Tutar

Tłumaczenie:

Piotr Tokarek (j. angielski, wydanie pierwsze)
Wojciech Poros (j. ukraiński, wydanie pierwsze)
Yana Sardak (j. ukraiński, wydanie pierwsze poprawione)

Oprawa graficzna i skład:

Aleksandra Kucewicz (wydanie pierwsze)
Weronika Sroga-Tarka (wydanie pierwsze poprawione)

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



Wspólnie



Przy wsparciu UNICEF. Wydatek został poniesiony/ Zadanie jest realizowane w ramach Funduszu Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) na podstawie Memorandum of Understanding pomiędzy Funduszem Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) a Miastem Wrocław z dnia 09.06.2022 oraz Letters of exchange for the provision of support related to emergency refugee respons in Wrocław z 09.06.2022.

Wrocław, 2022

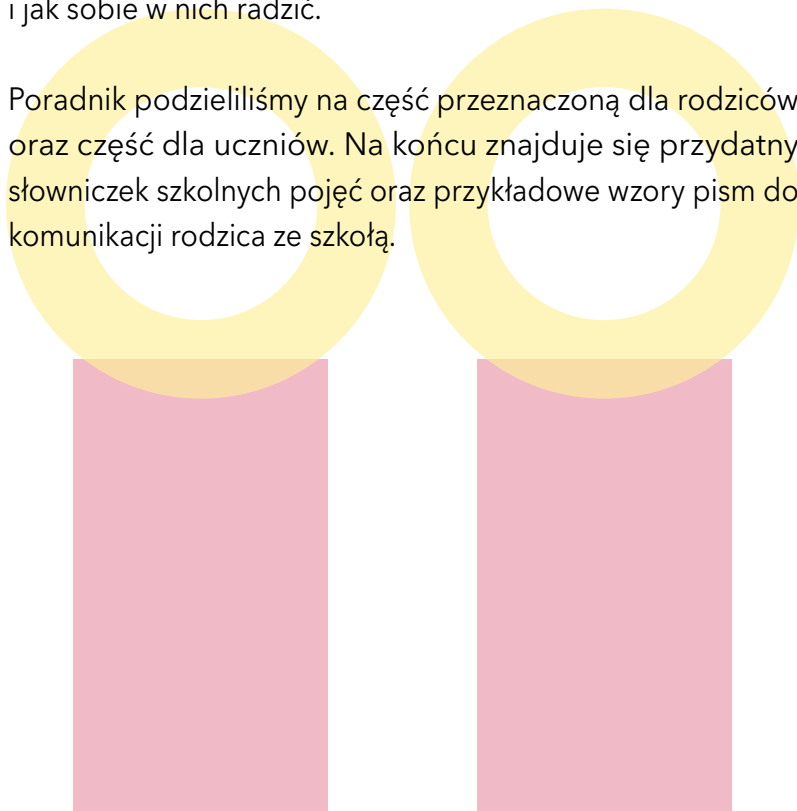
SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	1
2. PRZED ZAPISEM DO SZKOŁY	3
3. SCHEMAT SYSTEMU EDUKACJI W POLSCE	7
4. ORGANIZACJA ROKU SZKOLNEGO I NAUKI W SZKOLE	12
5. KONTAKT SZKOŁY Z RODZICAMI	17
6. ŻYCIE CODZIENNE W SZKOLE	21
7. JĘZYK	22
8. CZEGO OCZEKUJE SZKOŁA OD RODZICA	22
9. WZORY DOKUMENTÓW	24
10. SŁOWNICZEK	

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

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

Poradnik podzieliliśmy na część przeznaczoną dla rodziców oraz część dla uczniów. Na końcu znajduje się przydatny słowniczek szkolnych pojęć oraz przykładowe wzory pism do komunikacji rodzica ze szkołą.



Przed zapisem do szkoły:

Pamiętaj – Twoje dziecko ma dokładnie takie same prawa jak dzieci polskie. 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.

Obowiązek szkolny i pełnoletność.

Dziecko ma 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 oraz podróżować. W takich sytuacjach dziecku powinien towarzyszyć opiekun prawny.

Jak wybrać szkołę?

SZKOŁA PODSTAWOWA

Począwszy od klasy I do klasy VIII szkoły podstawowej uczniowie przyjmowani są do szkół na podstawie podania złożonego przez rodziców lub opiekunów prawnych.

Jeśli chcesz zapisać swoje dziecko do szkoły podstawowej powinieneś wykonać następujące czynności:

1. Wybierz szkołę, która 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 najaktualniejszy adres i numer telefonu. Wzór podania znajdziesz w naszej publikacji. Możesz napisać je nawet ręcznie.

3. Złóż podanie w szkole. Pamiętaj, żeby jeden egzemplarz wraz z pieczętką szkoły zabrać do domu. W ten sposób masz dowód na to, 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 szkoły**, oprócz dokumentów potrzebne są pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej i 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 obcokrajowców oraz dzieci powracających do Polski z emigracji. W klasie przygotowawczej dzieci mają większą liczbę zajęć z języka polskiego. Uczą się codziennej komunikacji, ale też słów i wyrażeń z matematyki, przyrody, historii i innych przedmiotów szkolnych. Poznają polską kulturę, biorą udział w lekcjach tematycznych i zajęciach integracyjnych, poznają miasto. Jednocześnie dziecko nie traci roku, ponieważ realizuje podstawę programową dla swojego poziomu. https://bit.ly/klasy_przygotowawcze

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 musi spełnić wymagane kryteria.

Potrzebne jest:

- świadectwo ukończenia szkoły podstawowej,
- 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, będą brane pod uwagę dodatkowe kryteria. Wszelkie niezbędne informacje kandydaci znajdą na stronie internetowej: <https://rekrutacje.edu.wroclaw.pl>

Co jest potrzebne przy zapisie do szkoły?

Przy zapisie proszę dostarczyć **świadectwo szkolne lub zaświadczenie** wydane przez szkołę potwierdzające uczęszczanie przez dziecko do szkoły i wskazujące klasę lub etap edukacji, który ukończyło 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 rekomenduje, by zapisać 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 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. https://bit.ly/poradnie_p-p

Pamiętaj, że taki dokument nigdy nie zaszkodzi Twojemu dziecku, a tylko pomoże w jego lepszym rozwoju.

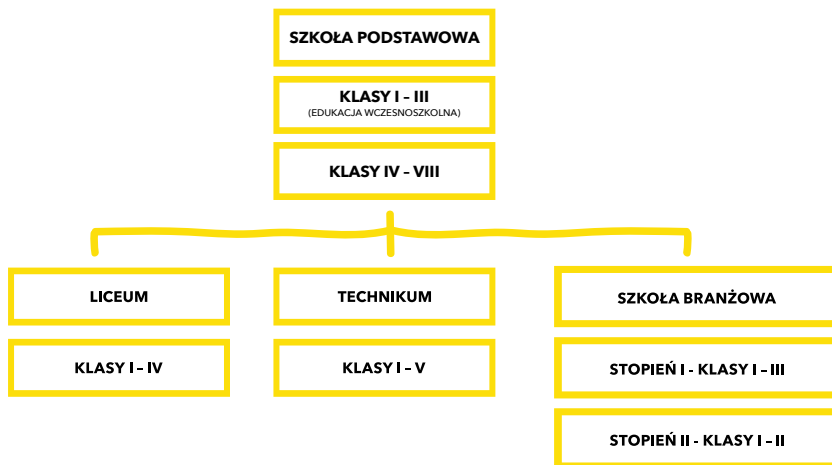
Dokumentacja medyczna - warto dostarczyć do szkoły informacje dotyczące zdrowia Twojego dziecka. Taka informacja powinna dotyczyć chorób przewlekłych (jak cukrzyca, padaczka itd.), a także alergii. Dzięki temu pomoc, której w razie potrzeby udzieli pielęgniarka szkolna, będzie skuteczniejsza.

Orzeczenie o niepełnosprawności dziecka - jeśli dziecko jest niepełnosprawne rodzic lub opiekun prawny może uzyskać taki dokument. Dzięki niemu dziecko może skorzystać z wielu ulg i przywilejów. https://bit.ly/orzeczenie_niepelnosprawnosc

Schemat systemu edukacji w Polsce

Obowiązkowa edukacja w Polsce. Nauka jest obowiązkowa w Polsce do 18. roku życia. Najpierw obejmuje szkołę podstawową (8 lat), a następnie, zależnie od wyboru ucznia, liceum ogólnokształcące (4 lata), technikum (5 lat) lub szkołę branżową (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 starać się o przyjęcie na uczelnię wyższą.





EGZAMINY W POLSKICH SZKOŁACH

- **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 przeprowadzone 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.

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

Dostosowanie polega 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

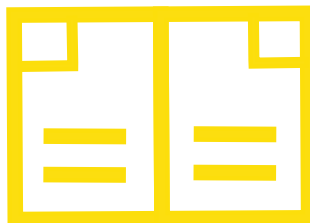
W klasach 1 - 3 szkoły podstawowej nauczyciele wystawiają oceny opisowe. Począwszy od czwartej klasy szkoły podstawowej uczniowie są oceniani w skali od 1 do 6.

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.)



Uczniowie otrzymują również **oceny z zachowania**. Są one wystawiane w trakcie roku szkolnego jako oceny cząstkowe oraz wystawiana jest główna ocena z zachowania na koniec półrocza:

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

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)

GRUDZIEŃ	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 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.



Lekcje - lekcje w polskich szkołach trwają 45 minut i 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 pożywne śniadanie lub zapisać je na obiad.

Podręczniki - w szkole podstawowej nie musisz kupować podręczników - szkoła wypożycza je uczniom. O wypożyczone podręczniki należy dbać, jeśli ulegną zniszczeniu na koniec roku trzeba będzie za nie zapłacić lub odkupić nowe egzemplarze. W szkołach średnich podręczniki najczęściej kupują rodzice.

Obiady - w większości szkół podstawowych jest możliwość wykupienia dziecku obiadu. Za obiady należy płacić co miesiąc. Jeśli chcesz, żeby dziecko korzystało z obiadów, a nie masz wystarczającej ilości pieniędzy, zapytaj w sekretariacie o możliwość dofinansowania.

Świetlica szkolna - jeśli Twoje dziecko uczęszcza do szkoły podstawowej może korzystać ze świetlicy szkolnej. Świetlica działa po lekcjach (najczęściej dla młodszych uczniów), a także w czasie lekcji. Jeśli Twoje dziecko nie uczęszcza na lekcje religii lub wychowania do życia w rodzinie (nie są obowiązkowe), będzie mogło bezpiecznie spędzić czas w świetlicy.

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 – jeśli masz czas możesz zaangażować się w życie szkoły. O wszelkich inicjatywach poinformuje Cię wychowawca klasy. W co możesz się zaangażować? Możesz pomóc w organizacji imprez szkolnych, upiec ciasto lub pomóc przygotować ozdoby na kiermasz. Każda inicjatywa będzie mile widziana!

Religia i etyka – rodzic może zapisać ucznia na zajęcia z religii lub etyki, lub na oba równocześnie. Uczeń nie musi uczęszczać na takie zajęcia, ale warto sprawdzić tę informację, ponieważ może ulec zmianie.

Wychowanie do życia w rodzinie (WDŻ) – przedmiot dla uczniów polskiej szkoły podstawowej lub ponadpodstawowej, którego celem jest przygotowanie młodzieży do życia w rodzinie. Ma status przedmiotu nadobowiązkowego, obejmuje uczniów od klasy czwartej szkoły podstawowej.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego (WF) – jeśli dziecko się źle czuje lub jest niedysponowane, ale mimo wszystko idzie do szkoły, rodzic może napisać mu jednorazowe 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 – jest to dokument wydawany każdemu dziecku, które uczęszcza do szkoły.

Legitymacja uprawnia do zniżek ustawowych PKP i PKS – 37% zniżki oraz do bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską we Wrocławiu. Uczniowie muszą pamiętać, żeby mieć przy sobie

ważną legitymację szkolną za każdym razem, gdy korzystają z powyższych usług (także podczas wycieczek szkolnych).

WAŻNE: legitymację trzeba podbić w sekretariacie na początku roku szkolnego, inaczej jest nieważna. Musi być podpisana we wskazanym miejscu. Do jej wyrobienia potrzebne jest zdjęcie legitymacyjne, które można wykonać w zakładzie fotograficznym.

Karta rowerowa - 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 - to najważniejszy dokument, który reguluje wewnętrznie życie placówki, 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 (m.in. pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznej) oraz zasady współdziałania organów

takich jak dyrektor, rada szkoły, rada pedagogiczna, rada rodziców oraz samorząd uczniowski.

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. Pamiętaj, że komunikacja ze szkołą to ważny element sukcesu dziecka w szkole.

Zebranie (wywiadówka) - jest to spotkanie z wychowawcą klasy. Wychowawca omawia sprawy klasy, a także przekazuje najważniejsze informacje z życia szkoły. Informacje, które nauczyciel poda na zebraniu dotyczą wszystkich uczniów. Jeśli chcesz porozmawiać o swoim dziecku możesz to zrobić pod koniec zebrania na osobności. Czasami zebrania odbywają się o tej samej godzinie dla rodziców uczniów poszczególnych klas. W sytuacji, gdy rodzic ma dwoje dzieci w tej samej szkole i nie może być na obu zebraniach, może też umówić się z wychowawcą na spotkanie w innym terminie.

Konsultacje - jest to spotkania z nauczycielami, którzy uczą różnych przedmiotów w szkole. W tym dniu możesz porozmawiać z każdym z nich o postępach w nauce Twojego dziecka.

Informacje szkolne – informacje o zebraniach, konsultacjach i innych ważnych wydarzeniach przekazuje wychowawca klasy. Wychowawca sam wybierze formę kontaktu. Najprawdopodobniej będzie to dziennik elektroniczny lub prześle informację przez ucznia. Niektórzy nauczyciele wysyłają powiadomienia sms lub

e-mail. Warto również odwiedzać stronę internetową szkoły i jej profile w mediach społecznościowych.

Jeśli masz wątpliwości lub trudności

Jest wiele osób w szkole, które pomogą Ci rozwiązać problemy związane z edukacją dziecka. Trzeba jednak trafić do odpowiedniej osoby.

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. W razie braku kontaktu z rodzicami, dyrektor może zadzwonić na policję.

Należy pamiętać, że jeśli uczeń popełni wyżej wymienione czyny, 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, a także może pomóc w zdobyciu wsparcia dla dzieci, które mają trudną sytuację 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 masz potrzebę rozmowy 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 dla uczniów, którzy pochodzą spoza Polski. Taka osoba najczęściej zna język ukraiński, rosyjski lub angielski i przebywa w szkole przez kilka godzin w tygodniu. Asystent może pomóc dzieciom podczas lekcji, a także pomaga odrobić lekcje lub rozwiązać konflikty i problemy, które powstają w wyniku bariery językowej.

Kontakt z kuratorium – 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.



Życie codzienne w szkole

Aby Twoje dziecko dobrze czuło się w nowej szkole i abyście mogli szybko przyzwyczaić 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 wpiszą je do kalendarza w dzienniku elektronicznym, inni poproszą dzieci o zapisanie tej informacji w zeszycie),

- 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 1-3) nie mogą same wracać do domu, musi je odebrać upoważniony do tego opiekun,

- młodsze dzieci (w klasach 1-3) 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.



Język

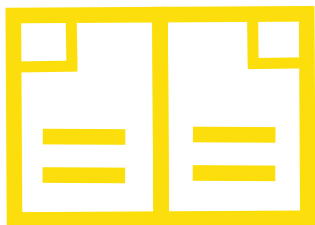
Konieczność przyswajania informacji z danego przedmiotu w obcym języku może być dla Twojego dziecka źródłem frustracji. Zdecydujcie się na test poziomujący z języka, by oszczędzić dziecku stresu.

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

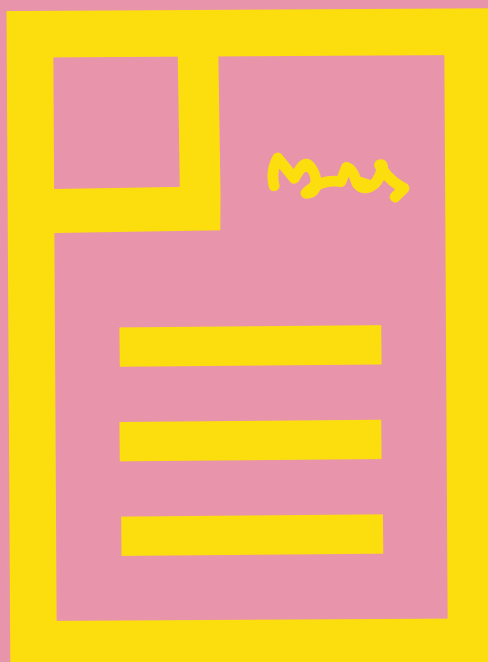
WAŻNE: Twoje dziecko ma prawo dodatkowych zajęć wyrównawczych jeśli ma kłopoty z powodu bariery językowej.

Czego oczekuje szkoła od rodzica?

- Wsparcia przy odrabianiu zadań domowych.
- Dostarczenia wszelkich orzeczeń i zaświadczeń o stanie zdrowia.
- Obecności na zebraniach rodziców.
- 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 i/ lub incydentów.
- 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.
- Udziału w życiu szkoły (imprezy, spotkania itd.).



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 zakońzonej 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 kółko

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 DODATKOWYCH

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)

* właściwie 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)

* właściwie 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)

* właściwie wziąć w kółko

ZGODA NA SAMODZIELNE POWROTY ZE SZKOŁY

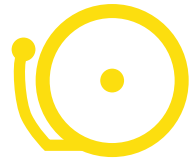
Wyrażam zgodę na samodzielne powroty do domu mojej córki/ mojego syna*

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

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

* właściwie wziąć w kółko

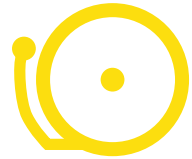
Notatnik



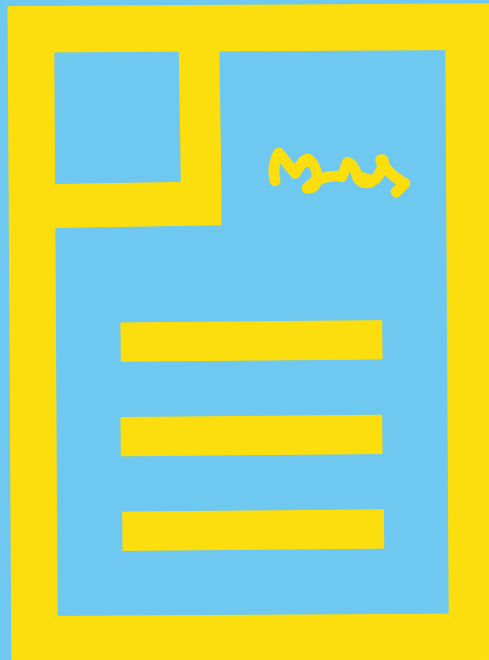


Notatnik

Notatnik



Słowniczek pojęć szkolnych



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.

Legitymacja szkolna

Dokument tożsamości ucznia, który uprawnia go do darmowych przejazdów w komunikacji miejskiej we Wrocławiu lub do zniżek komunikacji międzymiastowej. Trzeba pamiętać, że uczeń musi się na legitymacji podpisać i co roku podbić pieczętą szkoły w sekretariacie.

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 wcześniej, że uczeń będzie miał szansę poprawy oceny na wyższą, poprzez poprawienie ocen cząstkowych (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 rozwijać.

Kartkówka

Krótki test, który przygotowuje nauczyciel jedno- go 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 nauczania 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.

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.

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 wypożyczać książki do domu.

Świetlica

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 niektóre z tych 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.

Kola zainteresowań

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

Jeżeli czujesz, że coś jest nie tak u Ciebie lub bliskiej Ci 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

Bardzo ważne jest, aby w razie trudności w radzeniu sobie z sytuacją skorzystać z dodatkowej pomocy.

W przypadku wystąpienia któregoś 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.



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.

- **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 ekranu.

- **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, możesz zaangażować 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.

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”.

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, abyśmy 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.

Zajęcia wyrównawcze dla uczniów z innych krajów – 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 – musisz pamiętać, 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.



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.

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.

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.



Legitymacja szkolna - dokument tożsamości, który uprawnia Cię do darmowych przejazdów w komunikacji miejskiej we Wrocławiu lub do zniżek komunikacji międzymiastowej. Legitymację trzeba podpisać w wyznaczonym miejscu i co roku podbić pieczętą w sekretariacie.

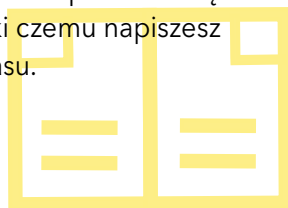
Obiady - jeśli rodzice zapiszą Cię na obiady, możesz je jeść w stołówce szkolnej. Nie jest to obowiązkowe, zamiast tego możesz zabierać do szkoły własne jedzenie lub kupić coś w sklepiku szkolnym.

Świetlica szkolna - jeśli jesteś uczniem szkoły podstawowej, możesz korzystać ze świetlicy. Jest to miejsce, gdzie bezpiecznie spędzisz czas po lekcjach, w oczekiwaniu na rodziców, lub podczas lekcji, na które nie uczęszczasz (np. religia lub wychowanie do życia w rodzinie). W świetlicy możesz odrobić lekcje, pobawić się z przyjaciółmi i pograć w różne gry.

Zebrania z rodzicami i konsultacje - są to spotkania rodziców i nauczycieli, podczas których porozmawiają o Twoich postępach w nauce i rozwiążą ewentualne problemy. Pamiętaj, żeby poinformować rodziców o tych spotkaniach.

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 ósmoklasisty, nie martw się. Dyrektor szkoły może postarać się o odpowiednie dostosowanie egzaminu, dzięki czemu napiszesz go w osobnej sali, a także dostaniesz więcej czasu.





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.

Aby dobrze czuć się w szkole i radzić sobie z wszystkimi wyzwaniami pamiętaj, żeby:

- zapisywać zadania domowe w zeszytcie (jeśli nie zrozumiesz, co zrobić albo przynieść na kolejną lekcję - zapytaj nauczyciela),
- mieć oddzielne zeszyty dla każdego przedmiotu - zapytaj nauczyciela jakiego zeszytu wymaga,
- szanować podręczniki - jeśli zgubisz lub zniszczysz, trzeba będzie za nie zapłacić,
- nie opuszczać 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 przekaze 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 sklepiu drugie śniadanie.

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 zdobywasz umiejętności praktyczne w zakładach pracy oraz centrach kształcenia praktycznego. Na koniec szkoły należy zdać egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie.

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 dostarczyć do nowej szkoły Twoje świadectwo szkolne.

Informacje o Twoim zdrowiu - przekaz wraz z rodzicami wszystkie informacje dotyczące Twojego zdrowia.

Test językowy - możliwe, że nauczyciele pracujący w szkole poddadzą Cię testowi językowemu. 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.

Ile trwa obowiązkowa edukacja w Polsce?

Musisz uczyć się do 18. roku życia. Najpierw należy ukończyć szkołę podstawową (8 lat), a później możesz wybrać do jakiej szkoły pójdziesz. 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.

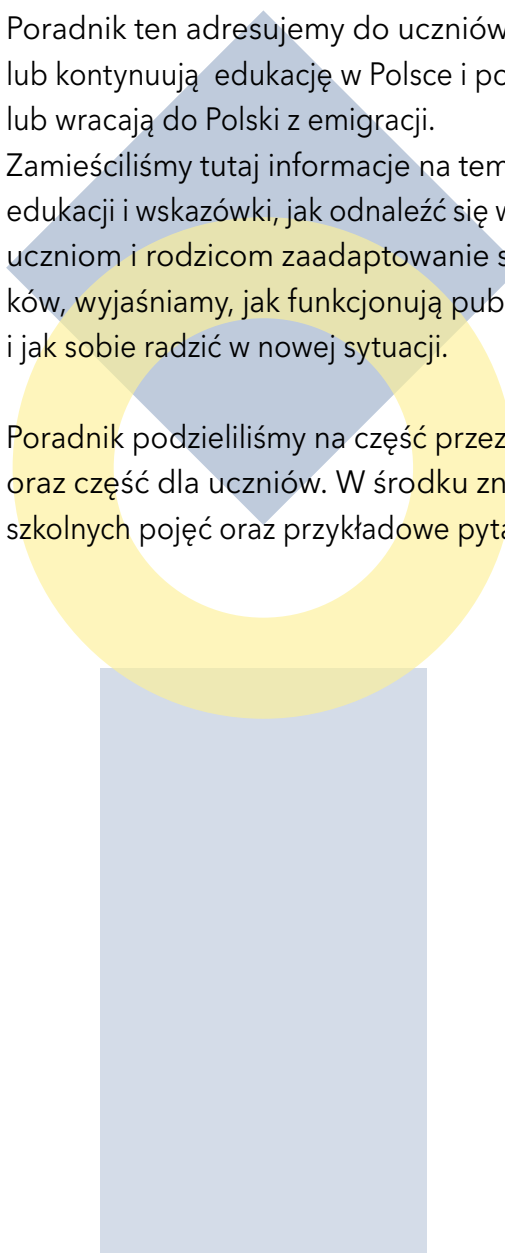
Dla kogo liceum?

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.

Z maturą będziesz mógł starać się o przyjęcie na studia wyższe. Samo liceum bez studiów nie daje zbyt wielu możliwości zawodowych.

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. Czeka Cię również egzamin zawodowy. Matura pozwala Ci podjąć studia, a egzamin zawodowy uprawnia do wykonywania wyuczonego zawodu.



Poradnik ten adresujemy do uczniów, 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 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 oraz część dla uczniów. W środku znajduje się słowniczek szkolnych pojęć oraz przykładowe pytania i odpowiedzi.

SPIS TREŚCI

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

Wydawca:

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

Wydanie pierwsze poprawione

Współpraca:

Departament Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia

Broszurę przygotowali:

dr Oliwia Tarasewicz-Gryt (wydanie pierwsze)
Aleksandra Kosior (wydanie pierwsze i wydanie pierwsze poprawione)

Konsultacje i koncepcja wzorów pism:

Aleksandra Thannhaeuser
Magdalena Tutar

Tłumaczenie:

Piotr Tokarek (j. angielski, wydanie pierwsze)
Wojciech Poros (j. ukraiński, wydanie pierwsze)
Yana Sardak (j. ukraiński, wydanie pierwsze poprawione)

Oprawa graficzna i skład:

Aleksandra Kucewicz (wydanie pierwsze)
Weronika Sroga-Tarka (wydanie pierwsze poprawione)

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



Wspólnie



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego

Przy wsparciu UNICEF. Wydatek został poniesiony/ Zadanie jest realizowane w ramach Funduszu Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) na podstawie Memorandum of Understanding pomiędzy Funduszem Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) a Miastem Wrocław z dnia 09.06.2022 oraz Letters of exchange for the provision of support related to emergency refugee respons in Wrocław z 09.06.2022.

Wrocław, 2022



PAKIET STARTOWY

INFORMACJE DLA UCZNIÓW