

версія
2024/25



ШКІЛЬНИЙ СТАРТОВИЙ ПАКЕТ

Посібник для батьків та опікунів

Видавництво:

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

Друге доповнене видання

Співробітництво:

Відділ освіти муніципального управління Вроцлава

Брошуру підготували:

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

Переклад:

Valentyna Maiurchenko, Oksana Pryadko, Denys Sadovsky, Yana Sardak, Daria Mymka, Liudmyla Solop
– WroMigrant, WCRS

Коректура:

Khrystyna Savchenko

Графічний дизайн:

Aleksandra Kucewicz

Електронну брошуру польською, англійською та українською мовами можна завантажити за посиланням: www.wielokultury.wroclaw.pl

WroMigrant це міський пункт інформації для мігрантів/ок і біженців/ок. Консультанти WroMigrant надають інформаційну підтримку як для постійних мешканців Вроцлав так і для нещодавно прибулих осіб до нашого міста.

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

Ця публікація є доступна на підставі ліцензії Зазначення Авторства 3.0 Польща (CC BY 3.0 PL) Creative Commons Uznanie Autorstwa 3.0 Polska
Зміст публікації є доступний за посиланням на сторінці
<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl>
<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl/deed.uk>
(українською мовою / w języku ukraińskim).



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



ЗМІСТ

1. ВСТУП	5
2. СИСТЕМА ОСВІТИ В ПОЛЬЩІ	7
3. ШКІЛЬНИЙ КАЛЕНДАР ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ	10
4. ПЕРЕД ЗАПИСОМ ДО ШКОЛИ	14
5. КОНТАКТ ШКОЛИ З БАТЬКАМИ	21
6. ШКІЛЬНІ БУДНІ	24
7. МОВА	25
8. ЧОГО ОЧІКУЄ ШКОЛА ВІД БАТЬКІВ	26
9. ПІДТРИМКА СІМЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ	31
10. ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТІВ	35
11. СЛОВНИК	

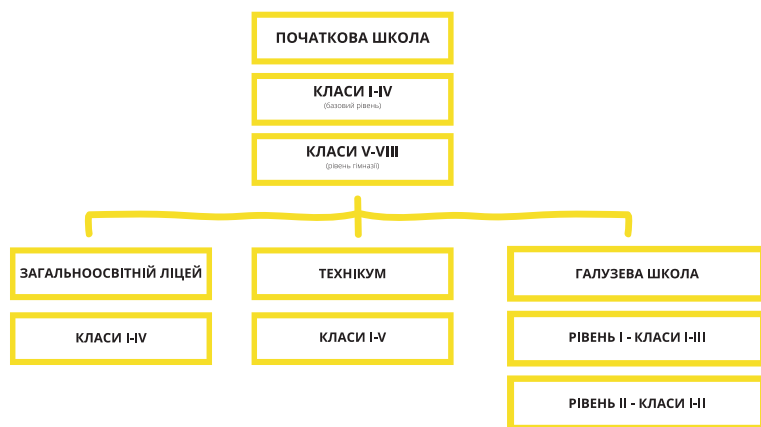
1. ВСТУП

Шановні батьки/опікуни учнів, які приїхали з іншої країни або повернулися до Польщі з еміграції, та починають або продовжують навчання в Польщі, тут ми розмістили інформацію про польську систему освіти та вказівки, які допоможуть розібратися в тому, як організоване навчання в школі. Для того щоб полегшити процес адаптації до нових умов, ми розповідаємо, як функціонують державні школи в Польщі.

Довідник складається з двох частин. Перший створений для батьків та опікунів, а другий - для учнів. Наприкінці ви знайдете словник корисних шкільних термінів і зразки документів (довідок, листів тощо) необхідних для комунікації батьків/опікунів зі школою.

2. СИСТЕМА ОСВІТИ В ПОЛЬЩІ

У Польщі навчання є обов'язковим до досягнення дитиною 18 років. Спочатку воно охоплює початкову школу (8 років), потім, залежно від здібностей та бажання учня, загальноосвітній ліцей (liceum ogólnokształcące, 4 роки), технікум (technikum, 5 років) або професійно-технічне училище (szkoła branżowa, I ступеня – 3 роки навчання, II ступеня – 2 роки навчання). Після закінчення ліцею, технікуму чи професійно-технічного училища II ступеня учень має право скласти випускні іспити (egzamin maturalny) та продовжувати навчання у вищому навчальному закладі (wyższa uczelnia).



ІСПИТИ В ПОЛЬСЬКИХ ШКОЛАХ

У польських школах є 2 іспити, результати яких визначають можливість вступу до навчальних закладів наступного рівня освіти: іспит восьмикласника (egzamin ósmoklasisty) - від якого залежить, у якій середній школі зможе продовжити навчання учень, і випускний іспит (matura), який дає змогу вступати до вищих навчальних закладів.

Іспит восьмикласника (egzamin ósmoklasisty) – іспит, який учні пишуть навесні у 8 класі початкової школи. Іспит складається з 3 частин: польська мова, математика та сучасна іноземна мова. Не виключено, що в найближчі роки буде введено четвертий предмет за вибором (біологія, хімія, фізика, географія або історія).

Іспити, які підтверджують професійну кваліфікацію – це іспити, які проходять при закінченні технікумів та професійно-технічних училищ.

Випускні іспити (matura) – це іспити для випускників середніх шкіл (ліцеїв, технікумів, професійно-технічних училищ II ступеня), які є обов'язковими для тих, хто хоче продовжити навчання у вищому навчальному закладі.

Усна частина:

- іспит з польської мови (без визначення рівня),
- іспит з сучасної іноземної мови (без визначення рівня).

Письмова частина:

- іспит з польської мови (на базовому рівні),
 - іспит з математики (на базовому рівні),
 - іспит з сучасної іноземної мови (на базовому рівні),
 - іспит з обраного додаткового предмету (на профільному рівні).
- Також можна скласти випускні іспити з додаткових предметів, обраних учнем. Додаткові іспити складаються тільки письмово.

Результати випускних іспитів беруться до уваги під час прийому на навчання до вищих навчальних закладів.

Іспити – полегшення для іноземців – діти, які не є поляками і польські громадяни, які прибувають з-за кордону, також мають право на спеціальні умови під час державних іспитів в початковій школі:

- можливість скласти іспити в окремому залі,
- збільшення тривалості іспитів,
- застосування інших критеріїв оцінювання. Так як, наприклад, у випадку учнів, що мають труднощі в навчанні, в обґрунтованих випадках та за згодою директора Округової екзаменаційної комісії (Okręgowa Komisja Egzaminacyjna).

Якщо батьки або опікуни учня хочуть, щоб їхня дитина могла скористатись полегшеннями, вони повинні подати заяву директору школи в термін, встановлений у цьому навчальному році.

Шкала оцінювання

У класах 1–3 початкової школи вчителі виставляють описові оцінки. Починаючи від четвертого класу початкової школи, учні оцінюються за шкалою від 1 до 6, де 6 – це найвища оцінка, а 1 – найнижча. Від учня очікують оволодіння матеріалом, що ним буде опановано навчальний матеріал щонайменше на допустимому рівні – оцінка 2..

Негативні оцінки (тобто 1) можна виправити за згодою вчителя в певні, встановлені для цього, терміни.

Оцінки з предметів:

- 1 – незадовільно (niedostateczna, ndst.)
- 2 – допустимо (dopuszczająca, dop.)
- 3 – задовільно (dostateczna, dst.)
- 4 – добре (dobra, db.)
- 5 – дуже добре (bardzo dobra, bdb.)
- 6 – відмінно (celująca, cel.)

Учні впродовж навчального року отримують також оцінки за поведінку. Підсумкова виставляється наприкінці семестрів:

- дуже погана (naganne)
- невідповідна (nieodpowiednie)
- правильна (poprawne)
- добра (dobre)
- дуже добра (bardzo dobre)
- відмінна (wzorowe)

3. ШКІЛЬНИЙ КАЛЕНДАР ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Навчальний рік починається в польських школах 1 вересня та закінчується на останньому тижні червня. У таблиці знайдете найважливіші святкові та вихідні дні. Про інші вихідні дні, які можуть випасти під час тривання навчального року, вам повідомить школа.

МІСЯЦЬ	СВЯТКОВІ/ВИХІДНІ ДНІ
ВЕРЕСЕНЬ	01.09 – початок навчального року
ЖОВТЕНЬ	14.10 – День національної освіти, День вчителя (Dzień Edukacji Narodowej, Dzień Nauczyciela), вихідний день тільки у деяких школах
ЛИСТОПАД	01.11 – День всіх святих (Wszystkich Świętych, вихідний день) 11.11 – Свято незалежності (Święto Niepodległości, вихідний день)

ГРУДЕНЬ	23.12-01.01 – Різдвяні канікули (ferie świąteczne)
СІЧЕНЬ	01.01 – Новий рік (Nowy Rok, вихідний день) 06.01 – Свято трьох королів, Богоявлення (Święto Trzech Króli, вихідний день)
СІЧЕНЬ/ЛЮТИЙ	Зимові канікули (ferie zimowe) – 2 тижні (точна дата визначається Міністерством освіти (Ministerstwo Edukacji Narodowej))
БЕРЕЗЕНЬ/КВІТЕНЬ	Великдень (Święta Wielkanocne) – 6 днів (у березні або квітні – рухоме свято)
ТРАВЕНЬ	01.05 – День праці (Święto Pracy, вихідний день) 03.05 – Свято Конституції 3-го травня (Święto Konstytucji 3 Maja, вихідний день)
ЧЕРВЕНЬ	Закінчення навчального року (останній тиждень червня)
ЛИПЕНЬ	КАНІКУЛИ
СЕРПЕНЬ	КАНІКУЛИ

Керівництво школи може встановлювати додаткові вихідні дні протягом року. Часто, наприклад, дні, коли в школі проходять іспити у випускників.

Пам'ятайте, що навчальний рік ділиться на два семестри (różroczna), а між ними є 2-тижневі зимові канікули.

Оплати – на перших батьківських зборах класний керівник має повідомити батькам про додаткові платні послуги та внески в школі: наприклад, страхування для учнів, збори до батьківського комітету, на екскурсії тощо. Також формується Рада батьків (rada rodziców). Не всі внески є обов'язковими.

Участь батьків у житті школи – батьків/опікунів зазвичай запрошують взяти участь у шкільному житті. Про шкільні ініціативи вас повідомить класний керівник. Зазвичай вся інформація надходить у ваш особистий кабінет в електронному щоденнику. Зі всілякими ініціативами вас ознайомить класний керівник. До чого ви можете долучитися? Можете допомогти в організації шкільних заходів, спекти пиріг чи допомогти підготувати прикраси для ярмарку. Кожна ініціатива вітається!

Релігія та етика – батьки можуть записати учня на уроки католицької релігії чи етики або на те й інше. Ці заняття не є обов'язковими і не враховуються в середній бал учня в кінці року.

Виховання для сімейного життя (WDŻ) – предмет для учнів польських початкових або середніх шкіл, який охоплює теми, пов'язані з сімейним життям, іноді також торкається статевого виховання. Має статус факультативного предмета і охоплює учнів з четвертого класу основної школи.

Звільнення від уроків фізкультури (WF) – якщо дитина погано почувається, але все одно ходить до школи, батьки можуть написати одноразове звільнення від уроків фізкультури. Якщо дитина хронічно хвора і вам потрібне звільнення на шість місяців або рік, ви повинні надати школі довідку від лікаря-спеціаліста (звільнення від сімейних лікарів не приймається).

Важливі документи

Учнівський квиток (legitymacja szkolna) – це документ, який видається кожній дитині, яка ходить до школи. Він надає право на пільги на залізниці (PKP) та на автобусне сполучення (PKS) - 37% знижки, а також на безкоштовне користування міським транспортом для учнів шкіл, розташованих у Вроцлаві. Учням доведеться мати з собою учнівський квиток щоразу, коли вони користуються такими послугами (також під час шкільних екскурсій).

Важливо: Дізнайтесь у секретаря школи, який учнівський квиток є дійсним у вашій школі. Існуючі паперові учнівські квитки буде замінено на e-ID-картки (пластикові версія) та/або mLegitymacje (версія в додатку mObywatel для телефону). Для оформлення квитка необхідна фотографія визначеного формату, яку можна зробити у фотостудії.

Велосипедна картка (karta rowerowa) – це документ, який можливо отримати після складання кваліфікаційного іспиту. У разі самостійного переміщення по місту велосипедом, самокатом та іншими транспортними засобами, особа до 18 років зобов'язана мати цей документ. Оформити велосипедну картку можуть всі діти старше 10 років.

Велосипедну картку можуть видати 3 установи:

- Директор школи – якщо дитина є учнем початкової школи і має згоду батьків або законних опікунів.
- Директор обласного центру дорожнього руху – якщо дитина закінчила початкову школу.
- Підприємець, який керує центром підготовки водіїв, якщо він має спеціальний сертифікат, що підтверджує відповідність додатковим вимогам – для дітей, що закінчили початкову школу.

Статут школи (statut szkoły) – це найважливіший документ, який регламентує життя школи, а також визначає його цілі та завдання, та порядок їх реалізації. Статут також містить принципи системи оцінювання знань учнів, завдання педагогічних колективів, форми допомоги та догляду за учнями, що цього потребують, форми взаємодії із закладами, що надають фахову допомогу та консультації дітям (у тому числі працівники центру психолого-педагогічної поради), принципи взаємодії таких органів як директор школи, рада школи, педагогічна рада, рада батьків та учнівська рада.

4. ПЕРЕД ЗАПИСОМ ДО ШКОЛИ

Обов'язкова шкільна освіта та вік.

Дитина зобов'язана брати участь у шкільних заходах до повноліття, тобто до 18 років.

Батьки несуть юридичну відповідальність за дітей віком до 18 років. Це означає, що діти не можуть самі приймати рішення, ходити на прийом до лікаря та подорожувати. У таких ситуаціях дитину має супроводжувати один із батьків або законний опікун.

Пам'ятайте – ваша дитина має такі ж права, як польські діти. Відповідно до польського законодавства діти, які не є громадянами Польщі і на яких поширюється обов'язок шкільного навчання (obowiązek szkolny), навчаються у державних початкових школах (szkoły podstawowe), художніх та середніх школах (placówki i szkoły ponadpodstawowe) на тих самих умовах, що і громадяни Польщі.

Як вибрати школу?

Початкова школа (szkoła podstawowa)

Якщо ви хочете записати дитину в початкову школу, вам необхідно зробити наступне:

1. Вибрати найближчу школу до вашого місця проживання. на сторінці rekrutacje.edu.wroclaw.pl/elemento-public/region/search
2. Підготувати 2 примірники заяви про проханням зарахування до початкової школи (їх можна написати від руки). Пам'ятайте про необхідність внесення даних з паспорта, а також адреси проживання та номеру телефону. Зразок заяви ви знайдете вкінці розділу.
3. Подати заяву до школи. Пам'ятайте про те, що один екземпляр заяви ви залишаєте у школі, а другий (з печаткою, яка підтверджує прийняття заяви) маєте забрати з собою.
4. Очікувати на рішення. Якщо у школі, куди ви подаєте документи, є вільні місця, вашу дитину зарахують. Якщо ж ні, вашу дитину направлять до іншої школи. Про прийняте рішення Вам повідомлять якнайшвидше.

Запис дитини до **двомовної, спортивної школи або міжнародних класів школи** відбувається за умови наявності вільних місць, а також на підставі результатів перевірки фізичної підготовки та мовної компетенції відповідно до профілю класу.

Якщо ви хвилюєтеся, що вашій дитині буде важко в польській школі, ви можете записати її в **підготовчий клас**. Пропозиція спрямована на іншомовних дітей – включно з дітьми іноземців та дітьми, які повертаються до Польщі з еміграції. У підготовчому класі діти мають більше занять з польської мови. Вони вивчають слова та фрази, необхідні для повсякденного спілкування, а також для вивчення лексики з

математики, природи, історії та інших шкільних предметів. Діти знайомляться з польською культурою, з містом, беруть участь у тематичних уроках та інтеграційних заходах. При цьому дитина не втрачає рік, тому що виконує базову програму для свого рівня. Більше інформації: <https://wielokultury.wroclaw.pl/projekty/edukacja-miedzykulturowa/>

ВАЖЛИВО: приймальні платформи розроблені виключно польською мовою. У випадку проблем із розумінням варто попросити про допомогу осіб, які володіють польською мовою.

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)

ПІСЛЯПОЧАТКОВА ШКОЛА (szkoła ponadpodstawowa)

Щоб потрапити до післяпочаткової школи, учень мусить відповідати визначеним критеріям та надати наступні документи:

- свідоцтво про закінчення початкової школи,
- якщо школа здійснює професійне навчання, медичну довідку про відсутність протипоказань оволодінню певною професією.

Якщо претендентів на зарахування буде більше, ніж вакантних місць у школі, заклад може ввести додаткові критерії відбору (наприклад, спортивна, мистецька, волонтерська діяльність тощо). Всю необхідну інформацію про зарахування до середньої школи можна знайти на веб-сторінці:

<https://rekrutacje.edu.wroclaw.pl>

Пам'ятайте! Електронна реєстрація в системі набору до середньої школи починається до закінчення навчального року. Зазвичай в другій половині травня.

Зарахування до польської школи дитини, яка приїхала з-за кордону. Що потрібно для зарахування до школи (на кожному рівні):

Для зарахування потрібно надати шкільне свідоцтво або довідку, видану попереднім навчальним закладом, яка підтверджує, що дитина ходила до школи, та вказує клас або підтверджує закінчений рівень освіти. Цей документ має бути перекладений польською мовою. Це допоможе вчителям спланувати роботу з учнем.

Мовний тест - Школа має право провести дитині тестування, яке визначить рівень володіння польською мовою. Якщо виявиться, що мовна компетенція учня не є достатньою, школа може рекомендувати записати дитину до нижчого класу. Це не є обов'язковим, але якщо батьки не погодяться на таке рішення, існує ймовірність, що дитина матиме проблеми зі засвоєнням інформації з окремих предметів.

Документ із психологічно-педагогічної консультації: якщо учень має такий документ, то його необхідно надати в школу. Це допоможе вчителям адаптувати методи роботи та й програми навчання для учня, а також надасть можливість записати його на коригувальні заняття. Такий документ також допоможе з'ясувати причину виникнення шкільних труднощів. Психологічно-педагогічна консультація №1 за адресою вул. Kościuszki 31/1 у Вроцлаві надає підтримку учням з міграційним досвідом (мовами: англійською, українською, російською).

Якщо ви вважаєте, що ваша дитина повинна пройти діагностування, то можете звернутися до Психологічно-педагогічної поради на консультацію..

Важливо: пам'ятайте, що такий документ ніколи не завадить дитині, а лише допоможе в адаптації та розвитку!

Медична документація - для того щоб шкільна медсестра, в разі потреби, могла надати дитині ефективну допомогу, в школу необхідно надати інформацію про здоров'я дитини, а саме про хронічні захворювання (наприклад, цукровий діабет, епілепсія, алергія тощо).

Довідка про інвалідність дитини - це документ, який може отримати один із батьків або опікунів дітей з інвалідністю. За його наявності дитина може скористатися різними знижками

та пільгами (наприклад, отримати кошти на реабілітацію, на підручники, знижки в деяких закладах культури тощо).

https://bit.ly/orzeczenie_niepelnosprawnosz

Спеціальні умови для складення іспитів:

Деякі учні можуть скористатися адаптованими екзаменаційними програмами, які допомагають скласти іспити учням зі складною ситуацією. В чому можуть полягати спеціальні умови?

Напр.:

- подовжений час для написання відповіді учня,
- пристосування місця написання екзамену (напр. достосування до інвалідності, зала з меншою кількістю учнів),
- забезпечення спеціальним обладнанням та навчальними матеріалами,
- зміна критеріїв оцінювання учня.

Хто може скористатися зі спеціальних умов?

Особа яка:

- має висновок про потребу в спеціальній або індивідуальній освіті;
- має специфічні труднощі у навчанні;
- хворіє або тимчасово непрацездатна;
- бореться з хронічними захворюваннями;
- має порушення зорового сприйняття кольорів.

У цих випадках вимагається медична довідка або довідка психолого-педагогічної консультації, видана на запит батьків/опікунів. Документи необхідно подати директору школи в терміни, встановлені Центральною екзаменаційною комісією (СКЕ).

Іноді можливість створення спеціальних умов для складання іспиту надається особам, які раніше навчалися за кордоном,

не володіють польською мовою на достатньому рівні або пережили кризову чи травматичну ситуацію. Правила можуть змінюватися щороку. Правила створення спеціальних умов, що діють у конкретному навчальному році, можна знайти на сайті Центральної екзаменаційної комісії: <https://cke.gov.pl/>
Примітка: Пам'ятайте про необхідність перевірити можливість спеціальних умов для складання іспитів на початку нового навчального року.

5. КОНТАКТ ШКОЛИ З БАТЬКАМИ

Рутинні зустрічі та зв'язок

Батьки мають можливість інформувати не лише про можливі проблеми чи інциденти, але також і надавати позитивні відгуки про діяльність школи. Пам'ятайте, що спілкування зі школою – це важливий елемент успіху дитини.

Шкільна інформація – інформація про батьківські збори, консультації та інші важливі події надається вам класним керівником. Він повідомить вас через електронний щоденник, за допомогою смс або email або передасть інформацію через учня. Загальна інформація про діяльність та новини школи публікується також на інтернет-сторінці школи та її сторінках в соцмережах.

Вирішення складних ситуацій

У школі є багато осіб, які допоможуть вам вирішити складні ситуації, пов'язані з освітою дитини. Однак треба потрапити до відповідної людини. Нижче наведено способи зв'язку з фахівцями у разі виникнення даної проблеми.

Проблема з окремим предметом: вчитель предмету » класний керівник » соціальний » педагог » директор

Виховна проблема, пов'язана з вашою дитиною або іншими учнями: класний керівник » педагог » директор

Проблема, яка виникає через мовний бар'єр: вчитель польської мови як іноземної або міжкультурний асистент

Проблема з документацією, формальностями: секретаріат » заступник директора » директор

Погане самопочуття дитини на заняттях у школі – коли учень погано почувається на заняттях у школі, він повинен повідомити про це вчителю. Учитель спрямує учня до шкільної медсестри. В разі потреби класний керівник або працівник секретаріату зателефонує батькам з проханням прийти до школи за дитиною.

Надзвичайні ситуації – у разі скоєння учнем забороненого діяння (напр., вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, порушення правил суспільного співжиття) дирекція зв'язується з батьками. У разі відсутності зв'язку з батьками /опікунами директор може звернутися до поліції.

Необхідно пам'ятати, що, якщо учень скоїть наведені вище діяння, він не буде усунений зі школи, але може бути покараний дуже поганою оцінкою за поведінку або можуть бути призупинені його права учня.

Якщо учень самовільно покине школу, школа не нестиме за нього відповідальності.

Підтримка педагога – педагог це особа, яка підтримує дітей у їх психофізичному розвитку, допомагає учням, які створюють складнощі з належною поведінкою, виховні проблеми в школі,

вирішувати їх, а також може допомогти отримати підтримку тим учням, що мають скрутне матеріальне становище.

Підтримка психолога – у деяких школах працює спеціаліст, який виконує обов'язки шкільного психолога та підтримує вчителів у їх діяльності. Кожен, хто бажає поговорити про свої емоції або потребує допомоги у вирішенні проблем, може звернутися до психолога.

Зв'язок із класним керівником – якщо маєте будь-які запитання, що стосуються життя школи, або потребуєте поговорити про свою дитину, зверніться до класного керівника. Залежно від ситуації, з класним керівником ви можете зв'язатися через електронний журнал, телефоном, через SMS, email або особисто. Пам'ятайте, що про зустріч необхідно домовитися, а не спілкуватися з класним керівником на перерві, коли він чергує в коридорі чи перед уроками.

Зв'язок з вчителем польської мови як іноземної – якщо ваша дитина відвідує додаткові уроки польської мови, ви можете зателефонувати безпосередньо до вчителя цього предмета. Вчитель повідомить вам про прогрес вашої дитини або про можливі труднощі, та теми, над якими треба попрацювати. Варто поговорити з таким вчителем на початку навчального року та запитати, яким чином можна з ним зв'язуватися.

Важливо: Пам'ятайте, що кожна дитина, яка приїхала з території інших країн має право відвідувати додаткові заняття з польської мови (найчастіше це 2 години на тиждень).

Про додаткові заняття з польської мови запитайте в секретаріаті школи.

Коригувальні заняття для учнів, що походять із інших країн – якщо програма навчання в попередній школі значно відрізнялася від польської, ваша дитина може відвідувати коригувальні заняття (zajęcia wyrównawcze) необхідного їй предмета (1 година на тиждень). Про додаткові вирівнювальні заняття запитайте в секретаріаті школи.

Міжкультурний асистент (asystent międzykulturowy) – у деяких школах Вроцлава ви можете знайти міжкультурного асистента. Міжкультурний асистент є посередником між школою та батьками/опікунами та учнями. Зазвичай така людина володіє українською, російською чи англійською мовами і відвідує школу кілька годин на тиждень. Асистент допомагає учням подолати труднощі, які виникають внаслідок незнання польської мови та культурних відмінностей. Асистент пояснює батькам і опікунам учня специфіку польської системи освіти, відповідає на запитання та інформує про пропозиції, якими учень може скористатися в рамках діяльності школи. Його присутність створює впевненість і безпеку у польській школі як для учня, так і для його батьків.

Зв'язок з кураторіумом (kuratorium) – це допомога у виняткових випадках - наприклад, у ситуаціях, пов'язаних з візою та їх впливом на життя учня, або у випадках дискримінації за походженням учня. (<https://www.kuratorium.wroclaw.pl/>)

6. ШКІЛЬНІ БУДНІ

Щоб ваша дитина почувалася добре в новій школі, а ви швидше звикли до нових реалій, необхідно:

- регулярно перевіряти електронний журнал (там будуть нові оцінки та повідомлення вчителів; посилання на журнал ви знайдете на сайті школи),

- стежити за тим, щоб ваша дитина регулярно виконувала домашні завдання (одні вчителі заносять їх до календаря в електронному журналі, інші просять дітей записати цю інформацію в зошиті),
- забезпечити дитину продуктами харчування (можете записати дитину на платні обіди в шкільній їдальні, або самостійно приготувати ситний сніданок).

Пам'ятайте:

- діти молодшого віку (1-3 класи) не можуть ходити додому самі, їх має забирати уповноважена особа,
- діти молодшого віку (1-3 класи) можуть залишатися після уроків у групі прожовженого дня, де за ними буде забезпечено нагляд,
- якщо вам потрібно забрати дитину зі школи раніше (під час уроків), ви повинні повідомити про це секретаріат та класного керівника,
- діти зобов'язані відвідувати школу, а будь-яку відсутність потрібно пояснити.

7. МОВА

Необхідність засвоєння інформації з даного предмета іноземною мовою може бути для вашої дитини джерелом розгубленості. Наважтеся на тест, який встановлює рівень володіння мовою, щоб зменшити стрес дитини.

Якщо незнання мови буде серйозним бар'єром у засвоєнні знань, вчителі можуть прийняти рішення про непереведення дитини до наступного класу. Це буде гарною нагодою для кращого оволодіння мовою.

Важливо: Ваша дитина має право на додаткові вирівнювальні заняття, якщо в неї є проблеми з приводу мовного бар'єра.

8. Чого очікує школа від батьків/опікунів?

- підтримки під час виконання домашніх завдань,
- надання інформації чи довідок про стан здоров'я дитини,
- присутності батьків на батьківських зборах,
- контролю прогресу учня (наприклад, через електронний журнал),
- обґрунтування відсутності на навчальних заняттях через електронний журнал та на аркуші – у Польщі діє обов'язок шкільного навчання й діти не можуть необґрунтовано покидати уроки,
- повідомлень про можливі проблеми та/або інциденти, охайного та чистого одягу, а також змінного одягу та взуття для спортивних занять. У деяких школах діє обов'язок носити форму, а інформацію про це можна отримати в секретаріаті,
- участі в житті школи (заходи, зустрічі тощо).

Що робити, якщо дитина відвідує польську школу, але під час навчального року ми вирішили повернутися на територію України?

Батьки учня, який залишає школу, повинні негайно повідомити про це директора школи та класного керівника. Не забудьте також повернути взяті підручники.

Українська онлайн-школа - про що варто пам'ятати, живучи у Вроцлаві?

Вибір української школи

Дізнайтеся, чи школа вашої дитини проводить онлайн-навчання і чи може дитина приєднатися до занять, якщо ні – виберіть іншу українську школу, яка пропонує дистанційне навчання.

Хто організовує дистанційне навчання?

Українські школи також розміщують навчальні матеріали на сайті Всеукраїнської онлайн-школи. Після завершення дистанційних занять учні отримають свідоцтво про закінчення навчання у 2023/2024 навчальному році. Документ визнається українською системою освіти.

Увага! Батьки зобов'язані подати довідку, що підтверджує продовження навчання в українській системі освіти

Необхідно це зробити, щоб звільнити дитину від обов'язку навчання в польських школах. У Вроцлаві довідку необхідно подати особисто в офісі Департаменту освіти Вроцлавської міської адміністрації за адресою: вул. G. Zapolskiej, к. 439.

Учні, які користуються українською системою навчання, мають право на знижку МРК 50%. Учень повинен мати при собі: підтверджену печаткою декларацію про продовження навчання в системі освіти України та документ про в'їзд до Польщі після 24 лютого 2022 року.

Wrocław, dn

Imię i nazwisko rodzica/ osoby sprawującej opiekę nad dzieckiem/ uczniem
(Ім'я і прізвище батька/ матері/особи, яка піклується про дитину/ учня)

.....

Urząd Miejski Wrocławia
Departament Edukacji
ul. Gabrieli Zapolskiej 4
50-032 Wrocław

Oświadczenie o pobieraniu nauki w przedszkolu lub szkole Funkcjonujących w Ukraińskim Systemie Oświaty

ЗАЯВА ЩОДО НАВЧАННЯ ДИТИНИ У ДИТЯЧІЙ ДОШКІЛЬНІЙ УСТАНОВІ АБО У ШКОЛІ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ В УКРАЇНСЬКІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

Na podstawie §15 Rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 marca 2022 r. w sprawie organizacji kształcenia, wychowania i opieki dzieci i młodzieży będących obywatelami Ukrainy (Dz. U. Poz. 645) oświadczam, że dziecko:

(На підставі §15 Розпорядження міністра освіти і науки від 21 березня 2022 р. «Про організацію освіти, виховання і догляд за дітьми, які є громадянами України» («Законодавчий вісник», п. 645) я заявляю, що дитина)

Imię i nazwisko (ім'я і прізвище)

Data urodzenia (дата народження)

Nr PESEL/ paszportu / innego dokumentu potwierdzającego tożsamość
(Персональний номер PESEL/ закордонного паспорта/ іншого документа, що посвідчує особу)

.....

Miejsce pobytu (місце перебування)

kontynuuje kształcenie w ukraińskim systemie oświaty z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
(продовжує навчатися у закладі української системи освіти, що використовує методи та техніки дистанційного навчання).

.....
(podpis rodzica/ osoby sprawującej opiekę nad dzieckiem)
(Підпис батька/ матері/ особи, яка піклується про дитину)

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZETWARZANIA TWOICH DANYCH OSOBOWYCH PRZEZ GMINĘ WROCŁAW

Niniejszą informację otrzymałeś w związku z obowiązkami określonymi w art. 13 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej z dnia 14 maja 2016 r. L 119/1).

Informacje podstawowe dotyczące przetwarzania Twoich danych osobowych	
Administrator Danych Osobowych (ADO)	Administratorem Twoich danych osobowych jest Gmina Wrocław, z siedzibą we Wrocławiu. Możesz się z nami skontaktować w następujący sposób: <ul style="list-style-type: none"> • listownie na adres: pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław • przez e-mail: wpp@um.wroc.pl • telefonicznie: +48 71 777 87 06
Inspektor Ochrony Danych	Wyznaczaliśmy Inspektora Ochrony Danych. Jest nim Sebastian Sobeci. Inspektor to Osoba, z którą możesz się kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania Twoich danych osobowych oraz korzystania z przysługujących Ci praw związanych z przetwarzaniem danych. Możesz się z nim kontaktować w następujący sposób: <ul style="list-style-type: none"> • listownie na adres: ul. G. Zapolskiej 4, 50-032 Wrocław • przez e-mail: iod@um.wroc.pl • telefonicznie: +48 71 777 77 24
Cele przetwarzania Twoich danych osobowych	Będziemy przetwarzać Twoje dane w związku z §15 Rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 marca 2022 r. w sprawie organizacji kształcenia, wychowania i opieki dzieci i młodzieży będących obywatelami Ukrainy (Dz. U. Poz. 645)
Podstawa prawna przetwarzania Twoich danych osobowych	Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe, ponieważ jest to niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na administratorze, wynikającego z ustawy Kodeks Postępowania Administracyjnego.
Okres p r z e c h o w a n i a Twoich danych osobowych	Twoje dane osobowe będą przetwarzane przez Urząd Miejski Wrocławia przez 25 lat od stycznia kolejnego roku po zakończeniu Twojej sprawy, następnie zostaną przekazane do Archiwum Państwowego we Wrocławiu, gdzie będą przetwarzane wieczyście.
Odbiorcy Twoich danych osobowych	Twoje dane zostaną udostępnione podmiotom upoważnionym na podstawie przepisów prawa. Dodatkowo dane mogą być dostępne dla usługodawców wykonujących zadania na zlecenie Administratora w ramach świadczenia usług serwisu, rozwoju i utrzymania systemów informatycznych.
Twoje prawa związane z przetwarzaniem danych osobowych	Przysługują Ci następujące prawa związane z przetwarzaniem danych osobowych: <ul style="list-style-type: none"> • prawo dostępu do Twoich danych osobowych, • prawo żądania sprostowania Twoich danych osobowych, • prawo żądania ograniczenia przetwarzania Twoich danych osobowych. Aby skorzystać z powyższych praw, skontaktuj się z Inspektorem Ochrony Danych (dane kontaktowe w punktach 1 i 2 powyżej).
Prawo wniesienia skargi	W przypadku nieprawidłowości przy przetwarzaniu Twoich danych osobowych, przysługuje Ci także prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

ДЕТАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ОБРОБКИ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНИХ ДАНИХ ГМІНОЮ ВРОЦЛАВ

Ви отримали цю інформацію відповідно до обов'язків, викладених у ст. 13 Розпорядження Європейського Парламенту і Ради (ЄС) № 2016/679 від 27 квітня 2016 р. «У справі захисту фізичних осіб у зв'язку із обробкою персональних даних, а також у справі вільної передачі цих даних, а також у справі відхилення директиви 95/46/WE (загальне розпорядження про захист даних) (див. «Офіційний щоденник Європейського Союзу» від 14 травня 2016 року, п. L 119/1).

Основна інформація, яка стосується обробки Ваших персональних даних	
Адміністратор персональних даних (поль. ADO)	Адміністратором Ваших персональних даних є Гміна Вроцлав, із місцезнаходженням у Вроцлаві. Ви можете зв'язатися з нами таким чином: <ul style="list-style-type: none"> • надіславши листа на адресу: pl. Nowy Targ 1-8, 50-141 Wrocław • написавши електронне повідомлення на адресу: wpp@um.wroc.pl • телефоном: +48 71 777 87 06
Інспектор у справі захисту персональних даних	Ми призначили Інспектора у справі захисту персональних даних, це Себастьян Собецькі. Інспектор – це особа, з якою Ви можете зв'язатися з усіх питань, які стосуються обробки Ваших персональних даних. Це також стосується прав, які пов'язані з обробкою даних. Ви можете зв'язатися з ним таким чином: <ul style="list-style-type: none"> • надіславши листа на адресу: ul. G. Zapolskiej 4, 50-032 Wrocław • написавши електронне повідомлення на адресу: iod@um.wroc.pl • телефоном: +48 71 777 77 24
Мета обробки Ваших персональних даних	Ми оброблятимемо Ваші персональні дані на підставі §15 Розпорядження міністра освіти і науки від 21 березня 2022 р. «Про організацію освіти, виховання і догляду за дітьми, які є громадянами України» («Законодавчий вісник», п. 645)
Юридична підстава щодо обробки Ваших персональних даних	Ми оброблятимемо Ваші персональні дані, оскільки це необхідно для виконання обов'язку, який покладено на адміністратора згідно «Адміністративного кодексу».
Період зберігання Ваших персональних даних	Ваші персональні дані оброблятимуться Муніципалітетом Вроцлава впродовж 25 років, починаючи від січня наступного року після завершення розгляду справи. Потім Ваші дані буде передано до Державного архіву у Вроцлаві, де будуть оброблятися довільно.
Одержувачі Ваших персональних даних	Ваші персональні дані буде передано суб'єктам, які уповноважені одержати їх відповідно до законодавства. Додатково, дані може бути передано суб'єктам, які надають послуги і виконують завдання за дорученням Адміністратора. Це відбувається у рамках надання сервісних послуг, а також розвитку й утримання систем інформатики.
Ваші права, пов'язані із обробкою персональних даних	У зв'язку із обробкою персональних даних Ви маєте такі права: <ul style="list-style-type: none"> • право доступу до персональних даних, • право вимагати спростування Ваших персональних даних, • право вимагати обмеження обробки Ваших персональних даних. Щоб скористатися вищенаведеними правами, зв'яжіться з Інспектором у справах захисту даних(контактні дані вказані вище, у пунктах 1 і 2).
Право на подання скарги	Якщо Ви ствердите, що обробка Ваших персональних даних відбувається із порушеннями правил, Ви маєте право подати скаргу до наглядового органу, що займається охороною персональних даних. Цим органом є Голова Управління із захисту персональних даних.

9. Підтримка сімей, які опинилися в складних життєвих ситуаціях

Школа в Польщі займається не лише освітою, але й вихованням. Фахівці психологічно-педагогічної допомоги, вихователі та керівництво школи стежать за відвідуванням і поведінкою під час уроків та перерв, що дає змогу раніше помітити кризову ситуацію та розпочати процедури допомоги дитині та її сім'ї.

Кожний освітній заклад та кожна інша установа, яка будь-яким чином працює з дітьми (тобто всі школи, але також інституції та громадські організації) зобов'язані розробити та дотримуватися **Стандартів захисту дітей**. Це документ, який описує можливі загрози з боку дорослих та однолітків, з якими можуть зіткнутися діти, а також чіткий шлях дій, який дозволить розв'язати проблему та підтримати дитину у складній ситуації. Заохочуємо ознайомитися зі Стандартами охорони дітей, які були запроваджені у школі вашої дитини. Це дозволить вам зрозуміти усі процедури та дії, які вживатиме школа у випадку виявлення насильства над дітьми.

Які процедури може розпочати школа у разі загрози?

Номер екстреної допомоги

В ситуації загрози життю дитини кожен працівник школи, а також треті особи згідно з законом зобов'язані надати допомогу та викликати відповідні служби (швидку допомогу, поліцію, пожежну допомогу). Повідомлення зазвичай здійснюється за номером екстреної допомоги 112, що пришвидшує виклик служб відповідно до ситуації.

Процедура Блакитної карти

Блакитна карта - це документ, що свідчить про наявність домашнього насилля. Його може зареєструвати поліція, соціальний працівник, лікар, будь-який вчитель, який працює в школі, а також шкільна медсестра. Заповнений формуляр надсилається до міждисциплінарної групи в Муніципальному центрі соціальної допомоги (MOPS), яка вчинятиме подальші дії. Якщо буде виявлено, що насильство становить загрозу здоров'ю та життю дитини, MOPS може скерувати родину до сімейного суду, який в свою чергу може позбавити особу, яка застосовує домашнє насильство, батьківських прав.

Блакитна карта - це офіційний документ, який заповнюється у разі виявлення домашнього насилля та використовується для документування фактів пов'язаних з насильством в даній сім'ї, для оцінки ризику подальшого насильства та як доказ у судових справах.

Реєстрація Блакитної карти не рівнозначна повідомленню про злочин і не є підставою для порушення кримінальної справи. Проте, якщо повідомлення було подано та розпочато провадження, картка може бути використана як процесуальний доказ.

Під домашнім насильством слід розуміти одноразову чи повторювану умисну дію або бездіяльність, яка порушує права або особисті інтереси найближчих родичів та інших осіб, які проживають разом чи ведуть спільне господарство, зокрема наражає цих осіб на ризик втрати життя, здоров'я, посягає на їх гідність, тілесну недоторканість, свободу, в тому числі статеву, із заподіянням шкоди фізичному чи психічному здоров'ю, а також заподіює страждання та моральну шкоду особам, які переживають насильство.

Переваги для сім'ї від запровадження процедури Блакитної карти, серед іншого:

- Надання особі, яка постраждала від домашнього насильства, безоплатної допомоги, зокрема у формі медичного, психологічного, юридичного, соціального, професійного та сімейного консультування,
- Захист від подальшого заподіяння шкоди шляхом недопущення використання особою, яка вчиняє насильство, спільного з іншими членами сім'ї житла, а також заборони контакту та наближення до постраждалої особи,
- Проведення медичного огляду для встановлення причин та виду травми, пов'язаної з домашнім насильством, та надання медичної довідки,
- Опрацювання індивідуального плану допомоги родині. До складу групи, що розробляє такий план, входять також працівники школи (напр., шкільний педагог), які мають надати дитині підтримку в шкільному середовищі.

Заява до суду у справах сім'ї про ознайомлення з ситуацією дитини

Школа зобов'язана подати запит до сімейного суду про ознайомлення з ситуацією дитини у разі виникнення складних ситуацій, пов'язаних з учнем, та якщо були вичерпані всі інші можливості для дій, такі як: зустрічі з батьками, надання дитині психолого-педагогічної допомоги, спрямування до установ, які надають підтримку сім'ям, що опинилася у складній життєвій ситуації.

Школа може скласти заяву про ознайомлення з ситуацією дитини за наступних підстав:

- низька відвідуваність (неодноразові пропуски дитиною занять);
- поганий психічний та фізичний стан дитини;

- ризикована поведінка дитини (напр., вживання алкоголю, наркотиків, самопошкодження, спроби самогубства, передчасне статеве життя);
- насильницька поведінка дитини щодо інших учнів, включаючи кібербулінг (знущання, наклеп в Інтернеті, поширення порнографії), дрібні злочини, хуліганство, вандалізм;
- підозри, що батьки не виконують свою батьківську роль (напр., нехтування шкільними обов'язками, прогули, втечі з дому).

Заява розглядається судом. Школа зобов'язана надати дитині психолого-педагогічну допомогу та підтримку з боку інших вчителів протягом цього часу.

10. ЗРАЗКИ ДОКУМЕНТІВ

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)

* właściwie 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)

* właściwie 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)

* właściwie 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 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 warsztatach nazwa warsztatów
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 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

Польська мова – корисні фрази

Привітання та прощання		
Українська мова	Польська мова	Вимова
Добрий день	Dzień dobry	Джень добри
Добрий вечір	Dobry wieczór	Добри вечур
Привіт	Cześć	Чешч
До побачення	Do widzenia	До відзєня
Надобраніч	Dobranoc	Добраноц
До зустрічі	Do zobaczenia	До зобачєня
Про себе		
Як тебе звати?	Jak się nazywasz?	Як шє називаш?
Мене звати...	Nazywam się...	Називам шє...
Я твій учитель/ твоя вчителька	Jestem Twoim nauczycielem/ nauczycielką	Єстєм твоїм научичєлєм/ научичєлкоу
Приємно познайомитись!	Miło mi Cię poznać!	Міло мі чє познач
Основні запитання та фрази		
Дякую	Dziękuję	Дженькує
Вибачте	Przepraszam	Пшепрашам
Будь ласка	Proszę	Проше
Скільки тобі років?	Ile masz lat?	Ілє маш лат?
З якого ти міста?	Z jakiego miasta jesteś?	З якієґо міста єстєш?
Якою мовою ти розмовляєш вдома?	W jakim języku mówisz w domu?	В якім єнзику мувіш в дому?
Чим ти любиш займатися у вільний час?	Co lubisz robić w wolnym czasie?	Цо любіш робіч в волним часє?

Українська мова	Польська мова	Вимова
Який твій улюблений предмет?	Jaki jest Twój ulubiony przedmiot?	Які єст твуй улюбіони пшедміот?
Хочеш поговорити?	Czy chcesz porozmawiać?	Чи хцеш порозмавіач?
Будь ласка, говори повільніше.	Proszę, mów wolniej.	Проше, мув вольней.
Вибач, я не розумію.	Przepraszam, nie rozumiem.	Пжепрашам, не розум'єм.
Шкільні предмети		
розклад занять	plan lekcji	план лекці'ї
польська мова	język polski	єнзик польські
англійська мова	język angielski	єнзик анг'єльські
німецька мова	język niemiecki	єнзик нємецкі
математика	matematyka	математика
природознавство	przyroda	пширода
біологія	biologia	біологія
хімія	chemia	хемя
фізика	fizyka	фізика
географія	geografia	географя
музичне мистецтво	muzyka	музика
образотворче мистецтво	plastyka	пластика
фізкультура	wychowanie fizyczne (WF)	вихованє фізичне
суспільствознавство	wiedza o społeczeństwie (WOS)	вєдза о сполеченьствє
історія	historia	хісторя
основи безпеки життєдіяльності	edukacja dla bezpieczeństwa (EDB)	едукаця для безпеченьства

Українська мова	Польська мова	Вимова
урок техніки	technika	техніка
інформатика	informatyka	інформатика
релігія	religia	реліґія
урок з класним керівником	godzina wychowawcza	ґодзіна виховавча
початкова шкільна освіта	edukacja wczesnoszkolna	едукація вчешношкольна
Шкільне приладдя		
ручка	długopis	длуґопіс
олівець	ołówek	олувек
стиральна гумка	gumka do mazania	ґумка до мазаня
лінійка	linijka	лінійка
шкільний пенал	piórnik	пюурнік
стругачка/ гострилка	temperówka	темперувка
кольорові олівці	kredki	кредкі
фломастери	flamastry	фламастри
фарби	farby	фарби
зошит у лінію/ у клітинку	zeszyt w linię/ kratkę	зешит в ліне/ в кратке
коректор	korektor	коректор
набір білого паперу	blok rysunkowy	блок рисункови
мішок на взуття	worek na buty	ворек на бути
рюкзак	plecak	плецак
підручник	podręcznik	подренчнік
вправи	ćwiczenia	чвіченя

Під час уроку		
Українська мова	Польська мова	Вимова
Відкриваємо підручники/ вправи/ зошити.	Otwieramy podręczniki/ ćwiczenia/ zeszyty.	Отверами подренчнікі/ чвіченя/ зешити.
Запишіть, будь ласка, тему уроку.	Proszę zapisać temat lekcji.	Проше записач темат лекції.
Будь ласка, перепишіть з дошки.	Proszę przepisać z tablicy.	Проше пшеписач з таблиці.
Прошу стерти дошку.	Proszę zmasać tablicę.	Проше змазач таблиці.
Чи можеш відповісти?	Czy możesz odpowiedzieć?	Чи можеш одповеджеч?
Чи ти готовий?	Czy skończyłeś?	Чи сконьчилеш?
Прочитай.	Przeczytaj.	Пшечитай.
Нотатка з уроку.	Notatka z lekcji.	Нотатка з лекції.
Молодші класи/ після уроків		
Виходимо на спортивний майданчик.	Wychodzimy na boisko.	Виходжіми на боїско.
Виходимо на вулицю.	Wychodzimy na podwórko.	Виходжіми на подвурко.
Ми йдемо на обід.	Idziemy na obiad.	Іджеми на обяд.
Група продовженого дня.	Świetlica.	Шветліца
Йдемо до їдальні.	Idziemy do stołówki.	Іджєми до столувкі.
Іди до світлиці.	Idź do świetlicy.	Ідж до шветліці.
Дитина в світлиці.	Dziecko jest w świetlicy.	Дзєцко єст в сьветліці.
Зараз ми робимо домашнє завдання.	Teraz odrabiamy lekcje.	Тєраз одрабіями лекцє.

Українська мова	Польська мова	Вимова
Зараз час на ігри.	Teraz jest czas na zabawę.	Тераз ест час на забаве.
Маленькі діти		
Сідаємо.	Siadamy.	Шіадами.
Лежимо.	Leżymy.	Лєжими.
Ми йдемо.	Wychodzimy.	Виходжіми.
Снідаємо.	Jemy śniadanie.	Єми шньаданє.
Обідаємо.	Jemy obiad.	Єми обяд.
Миємо руки. Ми промиваємо рот.	Myjemy ręce. Myjemy buzię.	Миєми ренце. Миєми бужє.
Чистимо зуби.	Myjemy zęby.	Миєми земби.
Граємося/ Танцюємо.	Bawimy się/ Tańczymy.	Бавіми сє/ Таньчими.

Словничок шкільних понять

(для батьків та учнів)

Lekcje (Уроки)

урок в польських школах триває 45 хвилин. Навчання зазвичай починається о 8:00. Варто, однак, звернути увагу на актуальний розклад уроків дитини, тому що деякі школи працюють у двозмінному режимі або починають уроки о 7:30.

Przerwa (Перерви)

між уроками учні завжди мають перерви. Зазвичай їх тривалість 10 хвилин, але протягом дня є одна перерва на сніданок (15 хвилин) та обідня перерва (20 або 25 хвилин). Ви можете подбати самостійно про поживний сніданок та обід для дитини або купити обіди в шкільній їдальні.

Podręczniki (Підручники)

у початковій школі підручники купувати не обов'язково, їх видає школа. Слід берегти взяті підручники, якщо наприкінці року вони будуть пошкоджені, школа може попросити вас відшкодувати збитки або купити нові примірники. У середніх школах підручники купують батьки. Перелік підручників доступний на сайті школи.

Obiad (Обід)

у більшості початкових шкіл є можливість придбати дитині обіди, за які батьки платять щомісяця. Дитина потребує харчування, а у Вас не вистачає на це коштів? В разі важкої фінансової ситуації в родині ви можете просити про дофінансування шкільних обідів. Зверніться до секретаріату школи та, в разі необхідності, до закладу соціальної підтримки (MOPS). Запитайте в секретаріаті про можливість отримання фінансової допомоги.

Opiekun prawny (законний опікун)

Це особа, покликана піклуватися про життєві потреби та майно іншої особи, яка потребує такого піклування. Обов'язком опікуна є піклування про виховання і розвиток дитини, захист її особистих і майнових прав. Замінює батьків і виконує їхні обов'язки опікун дитини.

Dziennik/dziennik elektroniczny (журнал/електронний журнал)

це онлайн-платформа для контакту між батьками та школою. У ньому ви можете перевіряти оцінки вашої дитини, бачити домашні завдання, обгрунтовувати пропуск занять та контактувати з учителями, в тому числі домовлятися про зустрічі.

Platforma edukacyjna (освітня платформа)

Це місце в Інтернеті, яке вчителі використовують для спілкування з учнями, проведення онлайн-занять для дистанційного навчання або для урізноманітнення своїх уроків чи виконання домашніх завдань.

Platforma rekrutacyjna (Платформа для реєстрації)

Електронна платформа, яка дозволяє зареєструвати учня до школи/дитячого садка/установи міста Вроцлава. Більше інформації на: www.rekrutacje.edu.wroclaw.pl

Legitymacja szkolna (учнівський квиток)

Посвідчення особи учня, яке дозволяє йому безоплатно користуватися міським транспортом у Вроцлаві або користуватися зі знижкою транспортом міжміського сполучення. Для отримання шкільного квитка потрібна фотографія учня. Більш детальну інформацію про цей документ можна отримати в канцелярії школи.

Zebranie z rodzicami/wywiadówka (батьківські збори)

Це зустріч батьків з класним керівником. Її метою є обговорення прогресу дітей в навчанні, а також інших важливих справ, які стосуються життя школи, а також ознайомлення з документами, що діють у школі. Це також найкращий спосіб отримати відомості про дитину.

Konsultacje (консультації)

Зустріч із вчителями, які викладають окремі предмети. Батьки можуть з ними зустрітися та поговорити про результати своїх дітей.

Skala ocen (шкала оцінювання)

Починаючи від четвертого класу початкової школи, учні оцінюються за шкалою від 1 до 6. 6 – це найвища оцінка, 1 – найнижча. Від учня очікують оволодіння матеріалом щонайменше на 2.

Waga oceny (вага оцінки)

Кожна оцінка має свою вагу. Це означає, що декотрі оцінки важливіші за інші, наприклад, оцінка за контрольну роботу буде важливішою ніж оцінка за домашнє завдання.

Ocena proponowana (оцінка, яка пропонується)

З кожного предмету учень отримає основну оцінку в кінці семестру. В кінці року виставляється оцінка за весь рік.

Ocena końcowa (кінцева оцінка)

Кінцеву оцінку учень отримує з кожного предмету. Це підсумок роботи впродовж усього семестру.

Sprawdzian (klasówka) (контрольна робота)

Це тест, який готує вчитель-предметник. Найчастіше він охоплює конкретну частину матеріалу та пов'язаний з практичними завданнями (це часто відкриті завдання, де учень має написати відповідь або вирішити конкретне математичне завдання). Контрольна робота завжди попередньо оголошується.

Praca klasowa (класне висловлення)

Це письмова робота (висловлення), яка пишеться в класі. Найчастіше вона попередньо оголошується, й учні мають один або два уроки, щоб її написати. Вчитель дає тему, яку треба висвітлити.

Kartkówka (коротка перевірка)

Короткий тест, який готує вчитель-предметник. Коротка перевірка може бути попередньо оголошена або й ні. Якщо вона не була оголошена, то може охоплювати матеріал 3 останніх років.

Zadanie domowe (домашнє завдання)

Завдання, яке потрібно виконати вдома та презентувати вчителю на наступному уроці. Часом вчителі розміщують інформацію про завдання в електронному журналі, однак варто завдання записувати.

Apel (лінійка)

Шкільні урочистості, організовані з нагоди якогось свята. Під час лінійки найчастіше можна переглянути спектакль та послухати звернення директора школи. Слід пам'ятати, що в той день, коли відбувається лінійка, обов'язковим є урочистий одяг.

Festyn (гулянка)

Це захід, який організовується на території школи. Часом він супроводжується танцями, спортивними конкурсами та забавами, ярмарком чи сценічними виступами. Гулянки організовуються з різних нагод.

Zielona szkoła (зелена школа)

Це екскурсія, що триває кілька днів та на яку виїжджають учні з класним керівником або іншими вчителями. Зелена школа має освітній характер – важливий там не лише туризм, але й можливість навчитися чогось нового.

Wycieczka szkolna (шкільна екскурсія)

Це виїзд із класним керівником або іншими вчителями. Часто це краєзнавчі виїзди, які надають можливість познайомитися з місцевістю. Також бувають екскурсії в межах міста (напр., до кінотеатру, музею чи інших культурних установ).

Nieobecność (відсутність)

У Польщі діти зобов'язані ходити до школи. Якщо дитина не прийде якогось дня до школи, батьки зобов'язані написати *usprawiedliwienie* (обґрунтування), тобто пояснити, чому дитина не прийшла до школи, або надати *zwolnienie lekarskie* (лікарняний лист), коли дитина хворіла.

Semestr/półrocze (семестр/півріччя)

Це половина року навчання: перший семестр зазвичай триває від вересня по січень, другий семестр — від лютого по червень. Після першого семестру (півріччя) учні отримують оцінку з кожного предмета, а після другого – оцінки, які вносяться в свідоцтво.

Ferie zimowe (зимові канікули)

Після першого семестру учні в Польщі мають двотижневу перерву в навчанні – *ferie zimowe* (зимові канікули).

Wakacje (канікули)

Це літній час, вільний від навчання. Він триває з останнього тижня червня до кінця серпня.

Wychowawca (класний керівник)

Кожен клас має закріпленого за ним одного або двох класних керівників, які піклуються про учнів. До класного керівника можна звертатися з будь-якою проблемою.

Dyrektor szkoły (директор школи)

Особа, яка керує школою.

Wicedyrektor

Заступник директора.

Sekretariat (секретаріат)

Місце, в якому можна оформити все, напр., учнівський квиток. У разі потреби звідси можна подзвонити батькам.

Pedagog szkolny (шкільний педагог)

Спеціаліст, який допомагає дітям, які мають шкільні труднощі.

Psycholog szkolny (шкільний психолог)

Спеціаліст, який допомагає учням опанувувати важкі емоції та почуття.

Logopeda (логопед)

Спеціаліст, який допомагає учням з порушеннями мовлення.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (психологічно-педагогічна консультація)

Це місце, де спеціалісти обстежують дітей з точки зору їх можливостей здобуття освіти. Вони допомагають дітям, які мають особливі освітні потреби.

Rada rodziców (рада батьків)

Шкільний орган, до складу якого входять представники батьків із кожного класу. Рада підтримує школу в її діяльності, а також організовує різноманітні події та заходи.

Biblioteka (бібліотека)

Місце, де учень може безоплатно скористатися шкільним книжковим фондом. Він також може брати книжки додому.

Świetlica (група продовженого дня)

Це місце, де учень безпечно проводитиме час після уроків, очікуючи на батьків, або під час тих уроків, які не відвідує.

Strój szkolny (шкільний одяг)

Одяг мусить бути охайним та відповідати ситуації. Пам'ятай. Важливим є також одяг на уроки фізичної культури: змінне взуття (спортивне!), спортивні шорти, футболка.

Strój galowy (урочистий одяг)

Урочистий одяг належить одягати на всі шкільні урочистості, такі як початок та закінчення навчального року, свята та лінійки.

Урочистий одяг складається з темних (темно-синіх або чорних) штанів/спідниці та білої сорочки/блузки.

Пам'ятай, що спортивний одяг не є відповідним для таких урочистостей.

Lekcje nieobowiązkowe (необов'язкові уроки)

Деякі предмети в польських школах є факультативними (на них можна записати дитину). До них належать виховання для сімейного життя (WDŻ), релігія та етика. Зверніть увагу, що правила можуть змінюватися і деякі з цих уроків можуть стати обов'язковими в майбутньому.

Zajęcia dodatkowe (додаткові заняття)

Заняття, які відбуваються в школі після уроків. Це можуть бути вирівнювальні заняття, які допоможуть учневі заповнити прогалини, або заняття, під час яких можна розвивати свої захоплення чи навчитися чогось нового.

Koła zainteresowań (гуртки)

Додаткові заняття, організовані в школі для поглиблення та поширювання захоплення, напр., гурток журналістів чи художників. Це місце, де учень безпечно проводитиме час після уроків, очікуючи на батьків, або під час тих уроків, які не відвідує.

версія
2024/25



ШКІЛЬНИЙ СТАРТОВИЙ ПАКЕТ

Посібник для учнів

Видавництво:

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

Друге доповнене видання

Співробітництво:

Відділ освіти муніципального управління Вроцлава

Брошуру підготували:

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

Переклад:

Valentyna Maiurchenko, Oksana Pryadko, Denys Sadovsky, Yana Sardak, Daria Mymka, Liudmyla Solop
– WroMigrant, WCRS

Коректура:

Khrystyna Savchenko

Графічний дизайн:

Aleksandra Kucewicz

Електронну брошуру польською, англійською та українською мовами можна завантажити за посиланням: www.wielokultury.wroclaw.pl

ВроМігрант це міський пункт інформації для мігрантів/ок і біженців/ок. Консультанти ВроМігрант надають інформаційну підтримку як для постійних мешканців Вроцлава так і для нещодавно прибулих осіб до нашого міста.

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

Ця публікація є доступна на підставі ліцензії Зазначення Авторства 3.0 Польща (CC BY 3.0 PL) Creative Commons Uznanie Autorstwa 3.0 Polska
Зміст публікації є доступний за посиланням на сторінці
<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl>
<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl/deed.uk>
(українською мовою / w języku ukraińskim).



Вроцлав, 2024

ЗМІСТ

1. ВСТУП	5
2. СКІЛЬКИ ТРИВАЄ ОБОВ'ЯЗКОВА ОСВІТА В ПОЛЬЩІ?	6
3. ДЛЯ КОГО ЛІЦЕЙ?	6
4. ДЛЯ КОГО ТЕХНІКУМ?	6
5. ДЛЯ КОГО ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНЕ УЧИЛИЩЕ?	7
6. ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПЕРЕД ЗАПИСОМ ДО ШКОЛИ	7
7. КОЛИ ВЖЕ ВЧИШСЯ В ПОЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ	8
8. ХТО МОЖЕ ТЕБЕ ПІДТРИМАТИ У РАЗІ ПОТРЕБИ ?	9
9. ЩО МОЖНА РОБИТИ, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ У ВАЖКІЙ СИТУАЦІЇ?	12

10. СЛОВНИК

1. ВСТУП

Ми підготували цей посібник для вас - учнів, які починають або продовжують навчання в Польщі й походять з іншої країни або повертаються до Польщі з еміграції.

У ньому ми розмістили інформацію про польську систему навчання та вказівки, як розібратися в тому, що відбувається в школі. Бажаючи полегшити учням і батькам/опікунам адаптацію до нових умов, ми пояснюємо, як функціонують державні школи в Польщі та як до них адаптуватися.

Довідник ми поділили на 2 частини, кожна з яких адресована окремо батькам/опікунам та учням. Наприкінці міститься корисний словничок шкільних понять, а також запитання та відповіді.

2. Скільки триває обов'язкова освіта в Польщі?

У Польщі навчання в школі є обов'язковим, тобто вчитися до 18 років є твоїм обов'язком. Спершу треба закінчити початкову школу (8 років), а потім можеш вибрати, до якої школи підеш. Маєш на вибір: загальноосвітній ліцей (liceum ogólnokształcące, 4 роки), технікум (technikum, 5 років) або професійно-технічне училище (szkoła branżowa, I ступеня – 3 роки навчання, II ступеня – 2 роки навчання). Після закінчення ліцею та технікуму маєш право скласти випускні іспити (egzamin maturalny) та продовжити навчання у вищому навчальному закладі.

3. Для кого ліцей?

Якщо ти любиш вчитися й хотів би в майбутньому навчатися у вищому навчальному закладі, обери ліцей. Навчання в ліцеї триває чотири роки. Якщо ти обереш заклад цього типу, пам'ятай, що потрібно буде чимало вчитися, а також – що там не здобудеш професії. Завданням цієї школи є підготувати учнів до випускних іспитів – атестату (matura). З атестатом (також називається «świadectwo dojrzałości») зможеш вступити до вищого навчального закладу. Закінчення ліцею без отримання вищої освіти не дає багатьох професійних можливостей.

4. Для кого технікум?

Технікуми є для тих осіб, які зацікавлені конкретно професією і бажають розвиватися в цьому напрямі. Крім професійно-технічних предметів, там вивчатимеш також загальні предмети, з яких складатимеш випускні іспити. Тебе також очікує іспит за професією. Атестат надасть тобі можливість вступати у вищий навчальний заклад, а складений професійний іспит надасть тобі право працювати за професією.

5. Для кого професійно-технічне училище (szkoła branżowa)?

Якщо ти хочеш якнайшвидше здобути професію та розпочати роботу відразу після закінчення школи, подумай про професійно-технічне училище. Ця школа поділяється на: школу 1 ступеня (1-3 класи) та школу 2 ступеня (1-2 класи). Навчаючись у такій школі отримаєш практичні навички на робочих місцях та в центрах практичної підготовки. Під кінець навчання в училищі необхідно скласти іспит, який підтверджує кваліфікацію за професією.

6. Що треба знати перед записом до школи:

Пам'ятай, ти маєш у школі точно такі самі права як польські діти. Відповідно до польського законодавства діти, які не є польськими громадянами й на яких поширюється обов'язок шкільного навчання (obowiązek szkolny), користуються навчанням та доглядом у державних початкових школах (szkoły podstawowe), державних художніх школах, понадпочаткових закладах та школах (placówki i szkoły ponadpodstawowe) на умовах, які ідентичні тим, які стосуються громадян Польщі. Щоб записатися до школи, ви з батьками повинні надати до нової школи твоє шкільне свідоцтво.

Мовний тест – можливо, що вчителі, які працюють в школі, запропонують тобі пройти мовне тестування. Немає чого боятися! Тест допоможе визначити, до якого класу тебе записати, так щоб навчання в польській школі виявилось для тебе цікавим та розвивало тебе. Якщо ти не знаєш польської мови, не хвилюйся, ходитимеш до спеціального підготовчого класу. Якщо в твоїй школі немає такого класу, зможеш відвідувати додаткові уроки польської мови.

7. Коли вже вчишся в польській школі

Початки в невідомих місцях завжди складні. Нижче наведені важливі відомості про польську школу та правила, які в ній діють. **Щоб гарно почуватися в школі та давати собі раду з усіма викликами, пам'ятай, щоб:**

- записувати домашні завдання в зошиті (якщо ти не зрозумів/ла, що зробити або принести на наступний урок, запитай вчителя);
- пам'ятай, щоб мати один зошит для кожного предмета – запитай вчителя, який зошит потрібен;
- шануй підручники – якщо ти їх загубиш або знищиш, треба буде за них заплатити;
- самостійно не покидай школи під час уроків;
- школа очікує від тебе охайного та чистого одягу. Куртки та взуття ми залишаємо в гардеробі, в школі ми ходимо у змінному взутті.

Шкільна інформація – всю потрібну інформацію тобі перекаже класний керівник або інші вчителі. Також вони зв'язуватимуться з твоїми батьками через електронний журнал або перекажуть інформацію через тебе. У такій ситуації пам'ятай, щоб точно записати інформацію, яку тобі переказав вчитель, або щоб не загубити аркуша, який він передав твоїм батькам.

Квіти та подарунки для вчителів – якщо хочеш подякувати любленому вчителю за його працю, ти можеш вручити йому квіти або дрібний подарунок з нагоди Дня вчителя (Dzień Nauczyciela, 14 жовтня) або в кінці навчального року. Пам'ятай, що найприємніші подарунки – це ті, які ми даруємо від серця! Може варто зробити такий подарунок самостійно?

Іспити – якщо наближається час, в який ти маєш написати іспит, не хвилюйся! Директор школи може допомогти адаптувати його до твоїх потреб умови проведення іспиту, завдяки чому зможеш написати його в окремому залі, а також матимеш більше часу.

8. Хто може тебе підтримати у разі потреби?

Кому заявляти про сумніви та труднощі?

– У школі є багато людей, які допоможуть тобі вирішити шкільні проблеми. Однак треба потрапити до відповідної людини.

Проблема з окремим предметом: вчитель предмета » класний керівник » педагог » директор.

Проблема, яка пов'язана з життям школи або відносинами між тобою й однолітками: класний керівник » педагог » директор.

Проблема, яка виникає через мовний бар'єр: вчитель польської мови як іноземної або міжкультурний асистент.

Проблема з документацією, формальностями: секретаріат » заступник директора » директор.

Підтримка педагога – шкільний педагог допоможе тобі вирішити конфлікти з іншими учнями та вчителями, а також розповість тобі, як ти можеш розвивати свої захоплення. Це особа, якій ти можеш довіряти – вона є в школі, щоб тобі допомогти!

Психологічна підтримка - шкільний психолог допомагає учням впоратися зі складними емоціями та почуттями. Якщо хочеш поговорити, завжди можна відвідати психолога.

Зв'язок з класним керівником –якщо маєш якісь запитання, що стосуються життя школи, або з'явиться якась проблема, поговори зі своїм класним керівником. Це – опікун класу, який тобі допоможе та відповідь на всі твої питання.

Зв'язок з вчителем польської мови як іноземної - кожна школа забезпечує додаткові уроки польської мови. Варто цим скористатись! Вчитель допоможе тобі знайти своє місце в новому середовищі й познайомить тебе з найважливішими словами.

Якщо ти не почуваєшся впевнено, мабуть, у зв'язку з тим, що **ще не знаєш гарно польської мови** – пройди тест, який встановить рівень володіння мовою – це допоможе зрозуміти чи варто скористатися додатковими уроками.

Якщо ти **не даєш собі ради з засвоєнням знань іноземною мовою**, вчителі можуть вирішити про повторення класу – це відмінна нагода краще оволодіти мовою.

Якщо ти не все розумієш на уроці, звернися до класного керівника. Школа організує тобі додаткові заняття. В основі проблем з навчанням найчастіше незнання мови, так що не бійся визнати труднощі.

Якщо ти погано почуваєшся на уроці, повідом про це вчителю. Вчитель спрямує тебе до шкільної медсестри, яка тобі допоможе. За потреби класний керівник або працівник секретаріату подзвонить твоїм батькам, щоб вони раніше прийшли за тобою до школи.

Якщо ти погано почуваєшся на перерві, скажи про це вчителю, який чергує (навіть, коли ти його не знаєш). Якщо ти не бачиш поблизу вчителя, попроси товариша або подругу, вони тобі залюбки допоможуть.

Міжкультурний асистент (asystent międzykulturowy) – у деяких школах можна зустріти міжкультурного асистента. Це особа, яка володіє українською, російською або англійською мовами та перебуває в школі кілька годин на тиждень. Асистент може допомогти тобі під час уроків, при виконанні домашніх завдань або допоможе вирішити проблеми, які виникають через те, що ти наразі добре не знаєш польської мови.

Коригувальні заняття для учнів, що походять із інших країн – якщо в твоїй попередній школі програма навчання значно відрізнялася від тієї, до якої ти зараз ходиш, і ти маєш через це прогалини – можеш скористуватися коригувальними годинами. Це додаткові заняття з предмета, з яким є труднощі.

Серйозні проблеми та **надзвичайні ситуації**. Ти мусиш пам'ятати, що в кожній школі діє регламент, а якщо ти його порушиш, дирекція має право тебе за це покарати (можеш отримати найгіршу оцінку з поведінки, а навіть можуть бути припинені твої права учня). Коли ти зробиш щось, що є заборонене, директор зателефонує твоїм батькам. Пам'ятай, що якщо ти самовільно покинеш школу під час уроків, школа не несе відповідальності за твою безпеку.

9. Що можна робити, щоб почуватися краще у важкій ситуації?

Під час надзвичайних ситуацій виникає багато негативних емоцій. Ти можеш відчувати стрес та розпач від усього, що відбувається навколо. Тобі може бути важко впоратися з цими почуттями, розповісти про них іншим або попросити про допомогу.

Пам'ятай: відчувати сильні емоції у кризовій ситуації – це нормально.

Ти можеш відчувати:

- страх
- злість
- горе
- смуток
- глибоку занепокоєність про долю інших
- провину та сором
- розчарування у владі
- бажання робити щось більш ризиковане, ніж зазвичай
- агресію
- втрату сенсу існування та мети
- безпорадність

Відчувати такі сильні емоції абсолютно нормально. Вони певним чином допомагають нам та дають інформацію. Наприклад, страх у небезпечних ситуаціях дає нам сигнал тікати від того, чого ми боїмося, або боротися з ним; відчуття смутку дає нам можливість взяти паузу та оплакати те, що було втрачено, перш ніж рухатися далі. Не варто уникати цих емоцій, поступово вони будуть проходити. Навіть дуже сильні емоції, які відчуються протягом довгого періоду часу та починають приносити відчуття дискомфорту, не є небезпечними. Важливо

вміти розпізнавати та приймати емоції, які ми відчуваємо. Треба обдумати, як впоратися з ними та як реагувати на них.

Ось декілька порад, що допоможуть тобі впоратися з емоціями:

-Дбай про своє тіло та розум. Намагайся залишатися фізично активним/-ою, намагайся добре їсти, достатньо спати. Намагайся дотримуватись свого **нормального розпорядку дня**.

-Записуй, що ти відчуваєш. Це може допомогти зменшити відчуття пригніченості. Намагайся записувати це у такому форматі: „Я почуваюся ... зараз”, або веди щоденник, щоб обдумувати те, що ти переживаєш.

-Вирішуй проблеми. Коли ти проживаєш важкі часи, може бути корисним поділити проблеми на дві категорії: „Те, на що я можу вплинути” та „Те, з чим я нічого не можу вдіяти”. Під час надзвичайних ситуацій є безліч речей, які ти не зможеш контролювати, але також будуть і ті проблеми, які ти можеш розв'язати. Пам'ятай, не треба намагатися розв'язати всі проблеми одразу.

-Будь добрим/доброю до себе. Немає „правильних” і „неправильних” емоцій. Намагайся бути терплячим/-ою стосовно того, як ти почуваєшся. Якщо занадто тиснути на себе, аби почуватися „щасливим/-ою” або залишатися „позитивним/-ою”, є ризик, що стане ще гірше. Якщо помічаєш, що відчуваєш важкі емоції, спробуй сказати собі: „Я турбуюся й мені страшно, але це не означає, що я погано справляюся”, „Я переживаю важкі часи, це нормально почуватися пригніченим/-ою”.

-Поговори з дорослим, якому ти довіряєш, поділися з кимось тим, що ти відчуваєш. Іноді стає легше просто від того, що з кимось поспілкуєшся та почуватимешся менш самотнім/-ою.

-Зв'яжися з друзями та тими, кого любиш. Знайди нові способи зв'язку з ними. Якщо ти можеш спілкуватися з друзями онлайн у соціальних мережах, домовся зі своїми батьками/опікунами про час, коли зможеш бути онлайн.

-Займи себе чимось й допомагай іншим. Якщо будеш активним/-ою та знайдеш нові способи проводити вільний час, це може допомогти впоратися з сильними емоціями.

-Контролюй час, який ти проводиш у соціальних мережах. Це може бути гарним способом підтримувати зв'язок з друзями та родиною. Втім, якщо постійно бачити фото надзвичайної ситуації, може зрости рівень стресу, ти почуватимешся пригніченим/-ою та не будеш приділяти достатньо часу заняттям офлайн. Намагайся не користуватися соціальними мережами перед сном, бо це може спричинити у тебе безсоння. Також може бути корисним вимкнути сповіщення на деяких застосунках.

-Коли відчуваєш стрес або тривогу, ти можеш робити вправи, що допоможуть розслабитися.

Ось деякі з них, що включають рух, дихання та візуалізацію, які ти можеш спробувати.

-Глибоке дихання.

Влаштуйся зручніше. Можеш лягти на спину або сісти на стілець, обпертися плечима, головою та шиєю на його спинку. Тепер вдихни через ніс. Нехай живіт наповниться повітрям. Повільно видихни через злегка стиснуті губи. Поклади одну руку на

живіт. Другу руку поклади на груди. Коли вдихаєш, відчуй, як живіт підіймається. На видиху відчуй, як живіт опускається. Рука на животі повинна рухатися сильніше, ніж рука на грудях. Зроби ще три повних глибоких вдихи. Повністю наповни живіт повітрям, хай він підіймається й опускається, коли ти дихаєш.

-Швидке розслаблення м'язів.

Якщо можливо, сядь зручніше. Закрий очі і зосередься на диханні. Повільно вдихни через ніс і видихни через рот. Стисни руку в кулак, сильно притисни її. Тримай кулак стиснутим кілька секунд, звертаючи увагу на напругу. Повільно відкрив його і відчуй різницю - напруга зникла. Рука стала набагато легшою та розслабленішою. Напругу в будь-якій частині тіла можна зняти, розтягуючи і розслабляючи кожен м'яз.

-Уявіть собі безпечне місце.

Спробуй уявити саме те місце, де ви почуваетесь спокійно та безпечно. Можливо, це місце, де був/була раніше, про яке мріяв/мріяла, або, можливо, місце, яке створив/створила у своїй уяві. Якщо можливо, почни з уяви, що перебуваєш у тихому місці, де тобі ніхто не заважатиме, і знайди кілька хвилин, щоб зосередитися на своєму диханні, заплющити очі, усвідомити напругу у своєму тілі та відпустити її з кожним видихом.

-Використовуй свої органи чуття.

Сядь мовчки і повільно дихай: вдих і видих. Ти також можеш виконувати цю вправу під час ходьби. Озирнися навколо себе і відміть про себе п'ять речей, які ти бачиш, чотири речі, які ти чуєш, три фізичних (тактильних) відчуття, дві речі, які ти відчуваєш на запах, одну річ, яку відчуваєш на смак. Повільно вдихни та видихни. Ця вправа допомагає переключити твою увагу на оточення в даний момент і відвернути її від того, що викликає тривогу.

Дуже важливо отримати додаткову допомогу, якщо тобі важко впоратися. При появі будь-якого з цих симптомів необхідно звернутися за допомогою до фахівця:

- якщо ти не можеш виконувати звичайні дії, тому що відчуваєшся погано;
- ти зазнав екстремальних або тривалих змін у своїх звичках харчування та сну;
- ти часто відчуваєш паніку, задишку або прискорене серцебиття і не можеш заспокоїтися;
- ти зловживаєш алкоголем або наркотиками, щоб впоратися з ситуацією;
- ти відчуваєш, що життя більше нічого не варте;
- ти думаєш про те, щоб завдати шкоди іншим, завдати шкоди собі або покінчити зі своїм життям;
- ти зазнаєш насильства або жорстокого поводження.

Якщо ти боїшся, що говорити про те, як відчуваєшся, буде важко, пам'ятай: не потрібно говорити про все й одразу. Ти можеш почати з того, що поділишся невеликою кількістю інформації або повідомиш комусь, що тобі потрібна підтримка.

Якщо відчуваєш, що з тобою чи коханою людиною щось не так, відреагуй. Твоє психічне здоров'я дуже важливе.

Подолати кризу може допомогти **консультація фахівця або телефон довіри**.

Просити про допомогу – ознака відповідальності, сили і мужності.

Телефон довіри для дітей та молоді Фонду Даємо дітям силу

116 111

Дитяча лінія довіри Уповноваженого з прав дитини

800 12 12 12

Телефон довіри для молоді Фонду ІТАКА

22 484 88 04

Загальнодержавна лінія допомоги постраждалим від домашнього насильства в сім'ї «Блакитна лінія»

800 120 002

Гаряча лінія для LGBTQIAP + людей Асоціації Лямбда Варшава

22 628 52 22

Телефон довіри - сексуальні педагогі групи „Понтон”.

22 635 93 92