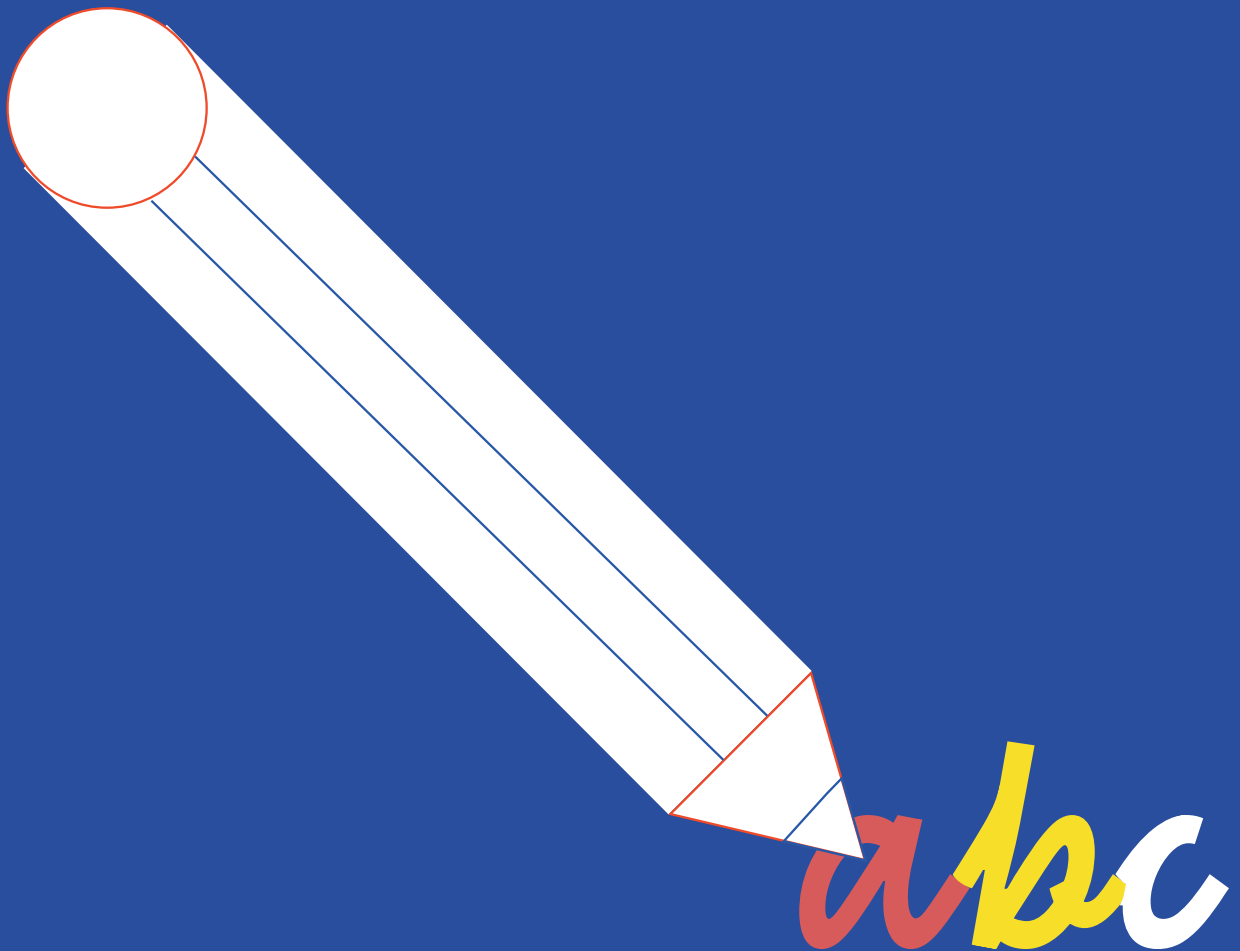


версія
2025/26
UA

ШКІЛЬНИЙ СТАРТОВИЙ ПАКЕТ



ЗМІСТ

1. Вступ	4
загальна інформація	
2. Система освіти в Польщі	6
3. Перед зарахуванням дитини до школи: Важлива інформація для батьків та учнів	9
4. Перший день у польській початковій школі: важливі моменти та звичаї	14
5. Організація навчального року та навчання в школі	16
6. Самоврядування та права учня в школі	23
7. Новоприбулі учні з інших країн в польській школі: підтримка та адаптація	24
8. Психолого-педагогічна допомога: підтримка для учня	26
батьки та опікуни	
9. Батьки та опікуни в житті школи	27
10. Підтримка сімей у складних ситуаціях	30
11. Словничок шкільних термінів для учнів та опікунів	36
для учнів	
12. Що можна робити, щоб почуватися краще у важкій ситуації?	43



1. Вступ

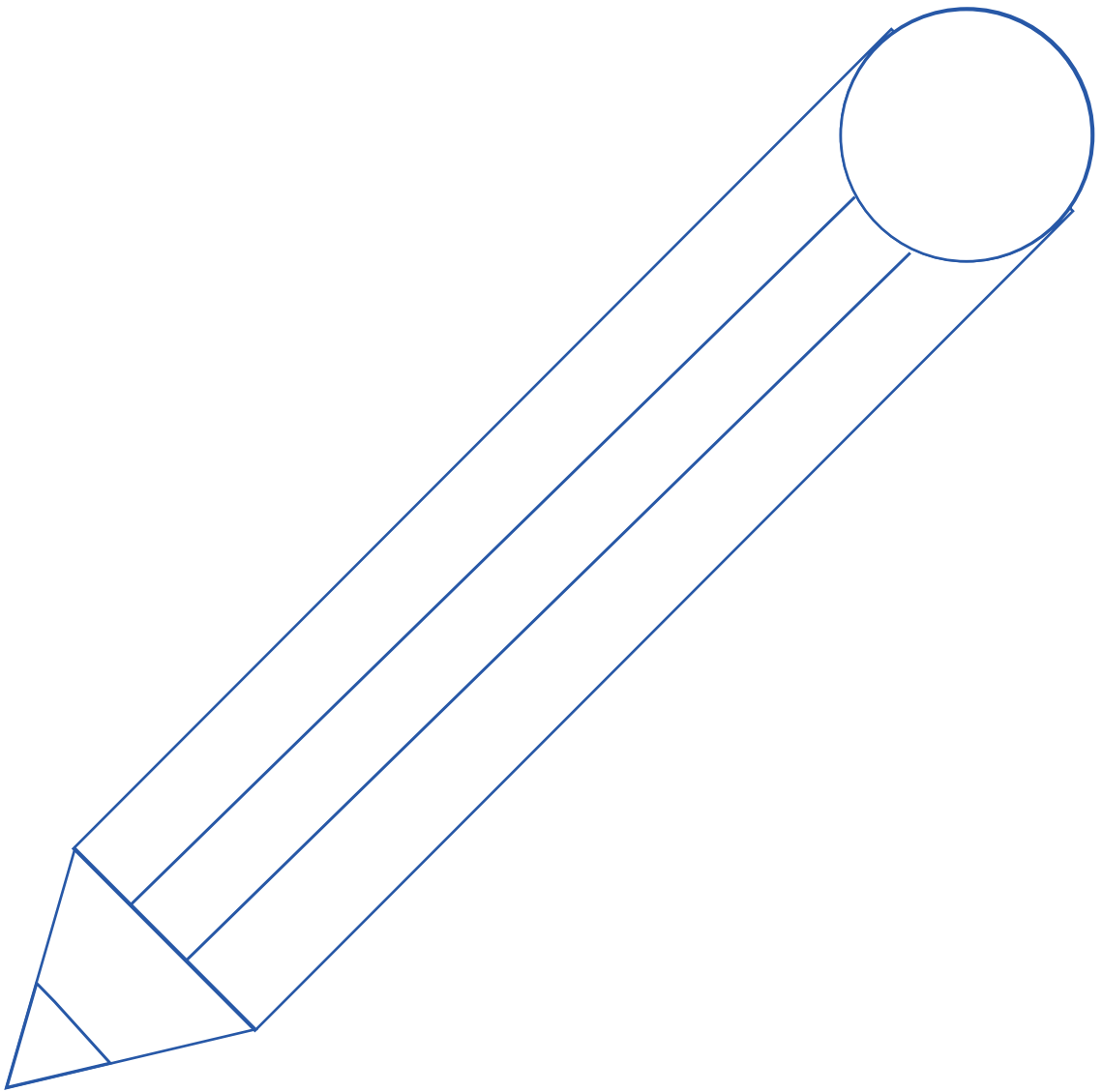
Привіт в Шкільному Світі!



Цей посібник був створений для вас – і батьків, і опікунів, і учнів, які розпочинають свій освітній шлях у Польщі або повертаються до країни після перебування за кордоном. Ми знаємо, що зміна шкільного середовища є великим викликом, тому хочемо допомогти вам зорієнтуватися в польській системі освіти.

Усередині ви знайдете доступно викладену інформацію про функціонування державних шкіл у Польщі, пояснення ключових понять, а також корисні посилання на сайти, де ви можете глибше ознайомитися з темою. Посібник також містить розділи, присвячені підтримці психічного здоров'я учнів, а також практичний словничок шкільних термінів та зразки документів, які полегшать спілкування зі школою.

Сподіваємося, що завдяки ньому ви почуватиметеся впевненіше в новій шкільній реальності!



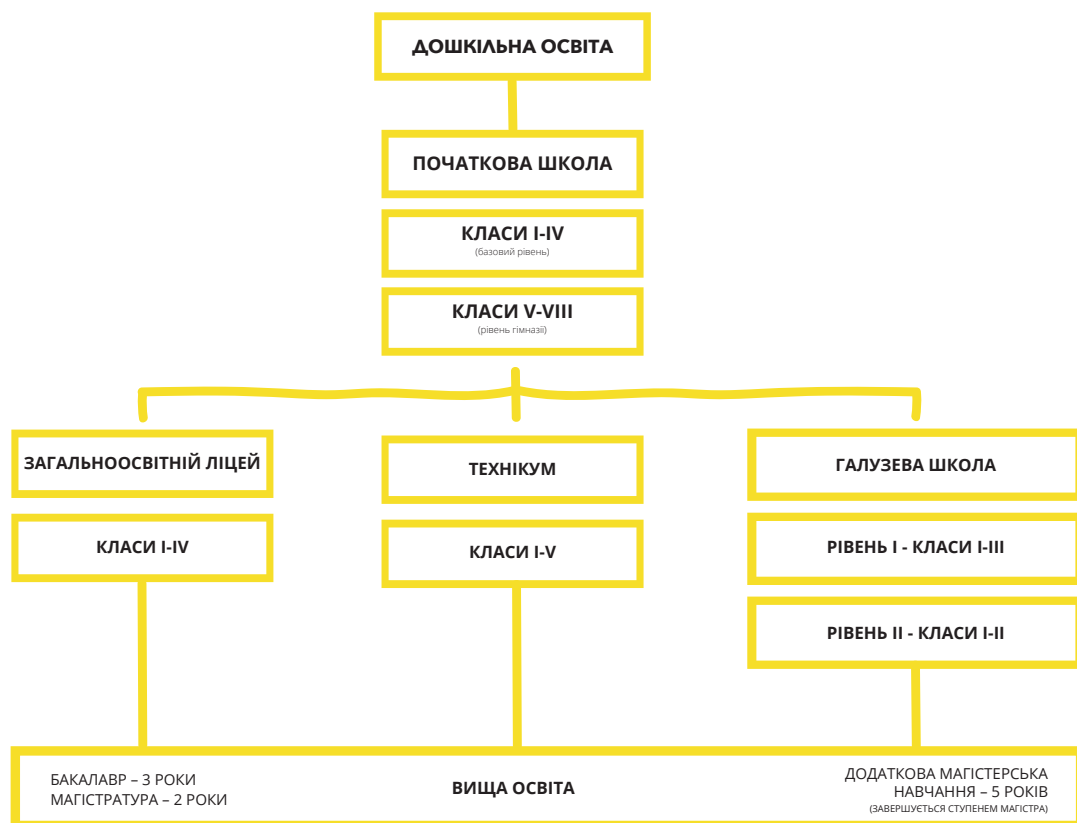
2. Система освіти в Польщі

Перед тим, як заглибитися в повсякденні аспекти шкільного життя, важливо зрозуміти, як функціонує польська система освіти. Цей розділ надасть вам, дорогі батьки, опікуни та учні, повний огляд структури шкіл у Польщі — від дитячого садка до початкової та середньої школи, а також можливостей подальшої освіти.

У цьому розділі ми:

- ознайомимо вас з основними принципами роботи польських шкіл,
- розкажемо, які є обов'язки та права учнів і батьків/опікунів,
- пояснимо специфіку окремих етапів навчання.

Знання цих основ полегшить вам орієнтацію в новому середовищі та дозволить свідомо брати участь в освітньому процесі.



Дитячий садок (Przedszkole)

У Польщі діти віком від 3 до 6 років (у виняткових випадках від 2,5 років) можуть відвідувати дитячий садок. Обов'язковою для шестирічних дітей є річна дошкільна підготовка, яка може проходити в дитячому садку, дошкільному відділенні в початковій школі або в інших формах дошкільної освіти.

Як записати дитину?

Більшість батьків та опікунів користуються системою rekrutacje.edu.wroclaw.pl. Достатньо заповнити електронну заявку, ввести дані дитини та свої, обрати 3 заклади, позначити відповідність критеріям. До заявки додаються скани або фотографії необхідних документів, а весь процес підтверджується через Довірений профіль (Profil Zaufany). Це найзручніший і рекомендований спосіб подачі заявки.

Що робити, якщо я не маю доступу до Довіреного профілю (Profil Zaufany) або Інтернету?

Якщо ви не можете скористатися онлайн-набором, існує можливість подати документи особисто в закладі першого вибору. У такому випадку необхідно взяти заяву (wniosek) безпосередньо в обраному закладі або скористатися нашим зразком, заповнити, підписати її та разом з необхідними додатками подати до закладу.

У процедурі зарахування до дитячих садків розрізняють основний і додатковий набір.

Основний набір складається з першого і другого етапів та базується на двох видах критеріїв:

- Перший етап: застосовуються критерії, визначені законом (тобто, багатодітність сім'ї, інвалідність дитини, інвалідність одного з батьків, інвалідність обох батьків, інвалідність брата чи сестри дитини, виховання дитини одним із батьків, перебування дитини під опікою).
- Другий етап: застосовуються критерії, визначені органом управління закладом.
- Додатковий набір проводиться на вільні місця, які залишаються після основного набору. У цьому наборі діють ті ж самі правила, що й в основному.

Терміни зарахування визначаються щороку та публікуються на сайтах Вроцлавської міської адміністрації (Urzędu Miejskiego Wrocławia) та на вебсторінках окремих закладів. Рекомендується слідкувати за цією інформацією, щоб не пропустити важливі дати.

Якщо ви плануєте записати дитину до дитячого садка протягом навчального року (тобто після 1 вересня), в такому випадку рішення приймає директор закладу.

У разі виникнення проблем з пошуком місця в державному дитячому садку варто звернутися безпосередньо до працівників міської (urząd miasta) або районної адміністрації (urząd gminy), які відповідають за освіту. Інформацію про вільні місця можна знайти також на вебсайті: <https://rekrutacje.edu.wroclaw.pl/> в закладці „Rekrutacja do przedszkoli” -> Wolne miejsca. Пам'ятайте, що дитячі садки працюють протягом усього навчального року, за винятком перерв, встановлених органом управління закладом.

Початкова школа (Szkoła podstawowa)

Початкова школа — це обов'язковий етап освіти в Польщі, який триває 8 років і призначений для дітей віком від 7 до 15 років. Тут учні здобувають базові знання та навички, які є основою для подальшого навчання. Навчальна програма ретельно спланована і реалізується на двох основних етапах:

Етап I — початкова освіта (1–3 класи): Це період, коли діти навчаються в інтегрований спосіб. Зазвичай один вчитель проводить більшість занять, що дозволяє плавно перейти від дитячого садка до школи. На цьому етапі зосереджено увагу на розвитку ключових навичок, таких як читання, письмо, основи математики, а також на розвитку творчості та соціальних умінь. Діти навчаються через гру та практичний досвід, що сприяє їхній адаптації до шкільного середовища.

Етап II — предметне навчання (4–8 класи): Починаючи з четвертого класу, учні мають заняття з різними вчителями, які спеціалізуються на конкретних предметах, таких як польська мова, математика, історія, природознавство (пізніше біологія, хімія, фізика, географія), іноземні мови, образотворче мистецтво, музика, технології та фізична культура. На цьому етапі знання систематизуються та розширюються, а учні поступово готуються до іспиту восьмикласника.

Більш детальну інформацію про функціонування початкових шкіл, а також про права та обов'язки учнів і батьків, ви знайдете в наступних розділах нашої публікації.

Середні школи (Szkoly ponadpodstawowe)

Після закінчення восьмирічної початкової школи учні стоять перед важливим вибором подальшого освітнього шляху. Польські середні школи пропонують кілька варіантів, адаптованих до різних прагнень та професійних планів.

Загальноосвітній ліцей (Liceum Ogólnokształcące)

Загальноосвітній ліцей — це ідеальний вибір для тих, хто планує продовжувати навчання у вищих навчальних закладах. Навчання триває чотири роки і має на меті насамперед підготовку до матури — випускного іспиту, який дає право вступати до університетів. У ліцеї не здобувають конкретної професії, а навчальна програма зосереджена на загальноосвітніх предметах. Пам'ятайте, що навчання в ліцеї вимагає систематичності та готовності до інтенсивної розумової праці. Успішно складена матура відкриває двері до вищих навчальних закладів, але саме закінчення ліцею без подальшого навчання може обмежувати професійні можливості.

Технікум (Technikum)

Технікум — це чудовий вибір для тих, хто зацікавлений у певній професії та хоче розвиватися в обраному напрямку. Навчання триває п'ять років. Окрім загальноосвітніх предметів, які готують до матури, учні інтенсивно вивчають також профільні дисципліни.

Окрім підготовки до матури, технікум готує і до **професійного іспиту (egzaminu zawodowego)**, складання якого дає право працювати за здобутою спеціальністю. Завдяки цьому випускники технікумів мають подвійні можливості: вони можуть вступати до вищих навчальних закладів або одразу розпочати роботу за своєю спеціальністю.

Професійно-технічне училище (Szkoła Branżowa) I і II Ступеня

Якщо ви прагнете якнайшвидше здобути професію та почати працювати, професійно-технічне училище є правильним вибором. Вона поділяється на школу I ступеня (тривалістю 3 роки) та школу II ступеня (тривалістю 2 роки).

В училищі I ступеня учні здобувають передусім практичні професійні навички, часто проходячи заняття на підприємствах або в спеціалізованих центрах навчання. Після закінчення школи необхідно скласти іспит, що підтверджує кваліфікацію, що дозволяє швидко вийти на ринок праці.

Професійно-технічне училище II ступеня є продовженням навчання після закінчення училища I ступеня. Вона дозволяє поглибити знання та професійні навички, а що найважливіше — після її закінчення є можливість скласти матуру, що відкриває шлях до вступу у вищі навчальні заклади.

3. Перед зарахуванням дитини до школи: Важлива інформація для батьків та учнів

Рішення про вибір школи та процес зарахування є ключовим моментом для кожного учня. Однак, перш ніж ми заглибимося у формальності, пов'язані із зарахуванням дитини до закладу, ми хочемо представити кілька важливих питань, які допоможуть вам зрозуміти польську систему освіти та підготуватися до майбутніх змін.

У цьому розділі ви знайдете:

- практичні поради щодо вибору відповідної школи,
- інформацію про те, які документи вам потрібно підготувати,
- інформацію про те, що варто пам'ятати, перш ніж дитина переступить поріг польського навчального закладу.

У Польщі діти зобов'язані відвідувати шкільні заняття до досягнення 18-річного віку, тобто до повноліття. До цього віку дитина перебуває під батьківською або опікунською владою. Це означає, що вона не може самостійно приймати багато рішень, наприклад, щодо відвідування лікаря, подорожей або подання документів до школи. У таких ситуаціях дитину повинен супроводжувати хтось із батьків або законний опікун. Розуміння цих правил надзвичайно важливе для того, щоб весь процес пройшов гладко й без зайвих труднощів.

Пам'ятай! Учень, який прибуває з-за кордону, має точно такі ж права, як і польські учні. Згідно з польським законодавством, діти, які не є громадянами Польщі, але підлягають обов'язковому шкільному навчанню, користуються правом на навчання та опіку в державних початкових школах, державних мистецьких школах, закладах та середніх школах на умовах, ідентичних тим, що надаються громадянам Польщі.

Початкова школа (Szkoła podstawowa)

У Польщі діє система регіоналізації початкових шкіл, що означає, що кожна дитина автоматично приписується до певної початкової школи на основі адреси проживання. Завдяки цьому діти з певного району (obwodu) мають пріоритет при зарахуванні до своєї районної школи (szkoły obwodowej). Якщо ви віддаєте перевагу школі за межами району проживання, це також можливо, але тільки за умови наявності вільних місць та після отримання згоди від адміністрації цього закладу.

Процес зарахування дитини до початкової школи у Вроцлаві відбувається через Інтернет, що значно полегшує та пришвидшує всю процедуру. Основним інструментом є спеціальна система зарахування, доступна онлайн.

Як зарахувати дитину до початкової школи?

Більшість батьків та опікунів користуються системою rekrutacje.edu.wroclaw.pl. Достатньо заповнити електронну заявку (elektroniczny wniosek), ввести дані дитини та свої, а потім обрати бажану школу — як районну (obwodowa) (прикріплену до місця проживання), так і іншу, якщо ви бажаєте. До заявки додаються скани або фотографії необхідних документів, а весь процес підтверджується через Довірений профіль (Profil Zaufany). Це найзручніший і рекомендований спосіб подачі заявки.

Що робити, якщо я не маю доступу до Довіреного профілю (Profil Zaufany) або Інтернету?

Якщо ви не можете скористатися онлайн-зарахуванням, існує можливість подати документи особисто в школі. У такому випадку необхідно взяти заяву (wniosek або zgłoszenie) безпосередньо в обраному закладі або скористатися нашим зразком, заповнити, підписати її та разом з необхідними додатками подати до секретаріату школи.

Вроцлавська система зарахування діє у два етапи:

Перший етап призначений для дітей, які проживають у районі даної початкової школи. Для них місце гарантоване, а процес зводиться до подання заявки. У разі відсутності вільних місць школа звертається до органу управління закладом з проханням вказати школу, яка має вільні місця.

Другий етап стосується зарахування до шкіл, що розташовані поза районом проживання. У цьому випадку прийняття дитини можливе лише тоді, коли в школі залишаються вільні місця після зарахування всіх дітей з власного району, а також за умов виконання додаткових критеріїв, встановлених містом (наприклад, статус учасника програми „Nasz Wrocław” або навчання брата чи сестри в тій же школі). Остаточне рішення на цьому етапі приймає директор школи.

Терміни зарахування встановлюються щороку та публікуються на сайтах Вроцлавської міської адміністрації (Urzędu Miejskiego Wrocławia) і на вебсторінках окремих шкіл. Рекомендуємо стежити за цією інформацією, щоб не пропустити важливі дати.

Якщо ви боїтеся, що вашій дитині буде важко адаптуватися в польській школі, ви можете записати її до підготовчого класу (klasa przygotowawcza). Ця пропозиція адресована іншомовним дітям — зокрема дітям з досвідом міграції та біженства, а також громадянам Польщі, які повертаються з еміграції.

У підготовчому класі діти мають більше уроків польської мови. Вони вчать щоденного спілкування, а також слів і виразів, пов'язаних з математикою, природознавством, історією та іншими шкільними предметами. Вони знайомляться з польською культурою, беруть участь у тематичних заняттях та інтеграційних заходах, пізнають місто. Водночас дитина виконує основну програму навчання для свого рівня. Список підготовчих відділень щороку змінюється. Перед зарахуванням дитини переконайтеся, що в школі планується відкриття підготовчого класу.

Wrocław, dn

.....

.....

.....

(nazwa szkoły)

PODANIE O PRZYJĘCIE DO SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Proszę o przyjęcie do Szkoły Podstawowej

.....

(imię i nazwisko kandydata)

do klasy

DANE UCZNIA

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

Tel. kontaktowy.....

.....

(podpis rodzica/opiekuna)

Середня школа (Szkoła ponadpodstawowa)

Зарахування до вроцлавських середніх шкіл (ліцеїв, технікумів і професійно-технічних училищ) — це процес, який також відбувається за допомогою електронної системи. Система базується на сумі балів, отриманих кандидатом, що забезпечує прозорість і справедливість набору.

Як працює система зарахування?

Процес розпочинається з **електронної подачі заяви** на спеціальній платформі для зарахування (www.rekrutacje.edu.wroclaw.pl). Учень або його батьки/законні опікуни заповнюють заяву, вказуючи максимум шість шкіл і довільну кількість класів у цих школах, які охоплені системою.

Дуже важливо встановити список пріоритетів — послідовність, у якій учень хотів би бути прийнятий. Школа і клас, які є найбільш бажаними, повинні стояти на першому місці. Заяву можна підписати електронно Довіреним профілем (Profilem Zaufanym) або роздрукувати та подати особисто до школи першого вибору.

Що впливає на зарахування? Система балів

Рішення про зарахування до певного класу приймається на основі суми балів, отриманих кандидатом, яка складається з кількох елементів:

- Результати іспиту восьмикласника (egzamin ósmoklasisty). Бали перераховуються з відсоткових результатів іспиту з польської мови, математики та іноземної мови.
- Оцінки у свідоцтві про закінчення початкової школи. Бали нараховуються за оцінки з польської мови, математики та двох обраних предметів, які враховуються під час зарахування до певного класу середньої школи. Оцінки від відмінно (celująco) до задовільно (dopuszczająco) мають відповідну кількість балів.
- Особливі досягнення. Бали можна отримати за:
 - свідоцтво про закінчення початкової школи з відзнакою;
 - досягнення у предметних олімпіадах, мистецьких конкурсах та спортивних змаганнях, зазначені у свідоцтві;
 - суспільну активність, зокрема волонтерство.

Терміни та подальші кроки:

Зарахування відбувається в певні терміни, які щороку оголошуються Управлінням освіти (Kuratorium Oświaty) та публікуються на сайтах Вроцлавської міської адміністрації (Urzędu Miejskiego Wrocławia) і на вебсторінках шкіл. Зазвичай процес складається з кількох етапів:

1. Подача заяви. Перший термін для звичайних класів; трохи раніше відбувається подача заявок для класів, що вимагають додаткових іспитів (наприклад, двомовних, спортивних).
2. Доповнення заяви оцінками зі свідоцтва та результатами іспиту восьмикласника після їхнього офіційного оголошення.
3. Проведення можливих іспитів з мовних навичок або тестів фізичної підготовки (для класів, що цього вимагають).
4. Оголошення списків зарахованих і незарахованих кандидатів.
5. Підтвердження бажання навчатися шляхом подання оригіналів документів (свідоцтва, довідки про результати іспиту) до школи, до якої кандидат був зарахований. Неподання їх у визначений термін означає відмову від місця.
6. Оголошення списків прийнятих кандидатів.

Якщо учень не буде зарахований до жодної з обраних шкіл на першому етапі, він має можливість взяти участь у **додатковому зарахуванні (rekrutacja uzupełniająca)**, яке проводиться на вільні місця в школах.

Пам'ятайте, що потрібно уважно ознайомитися з графіком зарахування на поточний рік, оскільки терміни можуть змінюватися. Детальну інформацію та інструкції можна знайти на офіційних рекрутаційних сайтах Вроцлава.

Зарахування до школи протягом навчального року для новоприбулих дітей з інших країн

Ми розуміємо, що іноді життя приносить несподівані зміни, і сім'ї переїжджають до Польщі вже під час навчального року. У такій ситуації виникає нагальна потреба зарахувати дитину до школи. Хочемо запевнити вас, що польська система освіти до цього готова. Державні початкові та середні школи пропонують безкоштовне навчання для дітей віком від 7 до 18 років, незалежно від їхнього правового статусу в Польщі. Процес прийому в середині навчального року є можливим і регулюється відповідними правилами.

Як записати дитину до школи у Вроцлаві протягом навчального року?

1. Прямий контакт зі школою:

Найважливішим кроком є безпосередній контакт із директором обраної школи (наприклад, *obwodowej szkoły*, тобто найближчої до місця проживання, або іншої, якщо там є вільні місця). Директор державної школи має право зарахувати учня, який прибуває з-за кордону, до відповідного класу або на відповідний семестр, враховуючи вік учня та думку батьків.

2. Необхідні документи:

Для зарахування дитини вам знадобляться такі документи:

- Заява на прийом до школи (*Wniosek/zgłoszenie o przyjęcie do szkoły*), яку можна отримати в школі або заповнити за зразком вище.
- Документи, що підтверджують попереднє навчання дитини за кордоном (наприклад, свідоцтва про закінчення класу, довідки про складені іспити). Якщо таких документів немає, батьки можуть надати письмову заяву про кількість закінчених років шкільного навчання та назву закладу, який відвідувала дитина. Ці документи можуть потребувати перекладу на польську мову, але зазвичай це не обов'язково має бути присяжний переклад.
- Документи, що посвідчують особу дитини та одного з батьків/законного опікуна.
- Заява про місце проживання батька і дитини (*Oświadczenie o miejscu zamieszkania*).

3. Зарахування до класу:

Директор школи зараховує учня до відповідного класу. Він може враховувати загальну кількість років навчання в країні та за кордоном. Якщо документи відсутні, зарахування може відбутися на основі співбесіди з учнем (також мовою, якою він володіє) та думки батьків або опікунів. Дозволяється зарахування учня до нижчого класу, наприклад, через вік або недостатнє знання польської мови.

Мовний тест – школа має право провести для учня тест, який визначить рівень знання польської мови. Якщо виявиться, що мовні компетенції учня потребують покращення, школа може рекомендувати зарахувати дитину до нижчого класу. Це не є обов'язковим, але якщо батьки не погодяться на таке рішення, є велика ймовірність, що у дитини виникнуть проблеми із засвоєнням інформації з певних предметів.

Додаткові документи, які варто надати школі

Після зарахування дитини з особливими освітніми або медичними потребами до школи, варто надати додаткові документи. Це допоможе школі забезпечити їй належну підтримку. Хоча ці документи не є обов'язковими для зарахування, їх подання може значно полегшити процес адаптації та навчання.

До таких документів належать, наприклад:

1. Документи з психолого-педагогічного консультативного центру (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna – PPP):

Якщо ваша дитина має висновок PPP або рішення (orzeczenie) про потребу в спеціальній освіті, обов'язково надайте їх школі. Ці документи містять детальну інформацію про індивідуальні освітні потреби дитини, рекомендації щодо методів роботи, форми підтримки та адаптації освітніх вимог. Вони допоможуть школі організувати відповідну психолого-педагогічну допомогу, наприклад, корекційні заняття, педагогічну терапію, ревалідацію чи заняття для розвитку здібностей.

2. Рішення про інвалідність (Orzeczenie o niepełnosprawności):

Наявність рішення про інвалідність дитини дуже важлива для школи. На його основі навчальний заклад може звернутися по додаткове фінансування для найму спеціалістів, придбання обладнання або адаптації умов для потреб учня. Таке рішення також є підставою для отримання різних форм підтримки, наприклад, допомоги вчителя або спеціалізованого реабілітаційного обладнання.

3. Медична документація для шкільної медсестри:

Шкільній медсестрі потрібна інформація про стан здоров'я вашої дитини, особливо якщо вона має хронічні захворювання, алергії (наприклад, харчові, на ліки, на укуси комах), потребує регулярного прийому ліків у школі, страждає на цукровий діабет, епілепсію чи астму. Варто надати медсестрі:

- Інформацію про хронічні захворювання: назва хвороби, ліки, дозування, аварійні ситуації та порядок дій.
- Виписки зі стаціонарного лікування (Karty informacyjne z leczenia szpitalnego), якщо це важливо.
- Довідки (zaświadczenia) від профільних лікарів, що підтверджують діагнози та рекомендації.
- План медичного догляду, підготовлений лікарем, якщо дитина потребує спеціалізованого догляду в школі (наприклад, введення інсуліну).
- Завдяки цій інформації медсестра зможе надати дитині належну допомогу в екстрених випадках і дбати про її здоров'я щодня. Пам'ятайте, що надання цих даних має ключове значення для безпеки та комфорту вашої дитини в школі.

4. Перший день у польській початковій школі: важливі моменти та звичаї

Перший день навчального року в Польщі, який традиційно припадає на **1 вересня** (якщо він випадає на вихідні, то урочистість відбувається в перший понеділок після 1 вересня), — це важлива подія як для учнів, так і для батьків. Це час, сповнений емоцій: радості від повернення до друзів, хвилювання перед новими викликами, а також природного стресу, особливо для учнів, які починають навчання в новій школі або в іншій країні.

Урочистий початок — шкільна лінійка:

Цей день зазвичай починається з урочистої шкільної лінійки — спільного зібрання всієї шкільної спільноти. Найчастіше вона проходить на шкільному стадіоні, в актовій або спортивній залі. Під час лінійки директор школи вітає всіх учнів, батьків та вчителів, виступає з промовою, що відкриває новий навчальний рік, і бажає всім успіхів. Варто пам'ятати, що в польській культурі не заведено дарувати подарунки вчителям у перший день школи.

Зустріч з класним керівником та класом:

Після офіційної частини лінійки учні розходяться по своїх класах.

Молодші учні, особливо ті, що навчаються в 1–3 класах, часто йдуть до класів у супроводі батьків або опікунів. Це час, коли батьки можуть зазирнути в клас, побачити, де буде вчитися їхня дитина, а також встановити перший контакт із класним керівником. Старші учні (з 4-го класу і вище), як правило, йдуть до своїх класів самостійно, де на них чекають класні керівники.

У класах класні керівники вітають своїх учнів, обговорюють розклад на найближчі дні, надають основну організаційну інформацію та відповідають на запитання. Це чудова нагода для першого прямого контакту з класним керівником. Варто представитися, розповісти про важливі питання, що стосуються дитини, або просто встановити позитивні стосунки. Адже саме класний керівник буде ключовою контактною особою у справах, пов'язаних з освітою та самопочуттям дитини в школі.

Перший день у школі — це не день, коли проводяться звичайні уроки. Це організаційний день, покликаний підготувати учнів до нового навчального року та до подальшого навчання.

Святковий одяг (Strój galowy)

– під час офіційних шкільних заходів учні повинні одягати відповідний одяг. Зазвичай це елегантні білі блузки/сорочки та чорні або темно-сині спідниці/штани. Деякі школи точно визначають, як має виглядати святковий одяг, і вносять це у свій статут.

Ключові документи, з якими варто ознайомитися на початку навчального року

Щоб повністю зрозуміти правила функціонування школи, а також ваші права та обов'язки, і вашої дитини, варто якнайшвидше ознайомитися з двома ключовими документами.

Статут школи (Statut szkoły)

Статут школи — це найважливіший внутрішній документ, своєрідна «конституція» закладу. Він детально визначає правила функціонування школи, зокрема:

- Права та обов'язки учнів.
- Права та обов'язки батьків/опікунів.
- Правила оцінювання учнів (включно з оцінюванням поведінки).
- Систему заохочень та покарань.
- Правила додаткового зарахування.
- Процедури виправдання відсутності.
- Організацію роботи школи (наприклад, функціонування групи продовженого дня (światlice), бібліотеки).

Ознайомлення зі статутом є надзвичайно важливим, оскільки це дозволяє зрозуміти правила співпраці зі школою та уникнути непорозумінь.

Стандарти захисту неповнолітніх (Standardy ochrony małoletnich)

Стандарти захисту неповнолітніх — це документ, метою якого є забезпечення безпеки дітей у школі та визначення процедур дій у ситуаціях загрози, насильства або зневаги. Він описує, яких заходів вживає школа, щоб захистити учнів від будь-яких форм жорстокого поводження, зокрема кібербулінгу.

У ньому ви знайдете інформацію про те, як реагувати в проблемних ситуаціях, до кого звернутися по допомогу та які процедури повідомлення про тривожні події. Це особливо важливий документ, що підкреслює пріоритетність безпеки та благополуччя кожного учня.

Де знайти ці документи?

Обидва документи — Статут школи та Стандарти захисту неповнолітніх — мають бути доступні на сайті школи або в „BIP (Biuletyn Informacji Publicznej)” (Бюлетені публічної інформації). Якщо ви не знайдете їх онлайн, ви можете попросити їх у секретаріаті школи. У разі будь-яких запитань або проблем із пошуком цих документів, ви завжди можете звернутися по допомогу до класного керівника, який обов’язково підкаже, де їх знайти, або надасть необхідні роз’яснення.

5. Організація навчального року та навчання в школі

Навчальний рік у польських школах зазвичай починається 1 вересня і триває до останньої п’ятниці червня наступного року. Це період інтенсивного навчання, але також час для відпочинку та відновлення сил завдяки запланованим перервам.

Структура навчального року

Польський навчальний рік поділяється на два семестри. Після закінчення першого семестру, зазвичай у січні або лютому, учні мають двотижневі зимові канікули. Їх точна дата змінюється і залежить від воєводства. Після закінчення другого семестру починаються двомісячні літні канікули.

Вихідні та свята

Протягом навчального року учні мають кілька постійних вихідних, пов’язаних з державними та релігійними святами. Школи додатково інформують про інші можливі вихідні дні, які можуть бути встановлені директором закладу.

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

Детальна інформація щодо поточного календаря навчального року доступна на вебсайтах Міністерства освіти і науки (Ministerstwa Edukacji i Nauki) та Управління освіти (Kuratorium Oświaty).

Щоденне життя в польській школі

Знайомство з розпорядком дня та правилами, що діють у польській школі, допоможе вам, батькам та учням, адаптуватися до нового середовища. Від дзвоника на урок до оцінки поведінки — ось про що ви можете дізнатися з нашого посібника.

Шкільний секретаріат

Шкільний секретаріат — це адміністративне серце кожної школи. Саме тут зосереджена вся поточна документація, необхідна для злагодженого функціонування закладу. Працівники секретаріату дбають про те, щоб усі формальності, пов'язані з учнями, вчителями та адміністрацією, виконувалися вчасно та відповідно до правил. Їхні ключові обов'язки включають: видачу різноманітних довідок (zaświadczeń) (наприклад, про відвідування школи, про досягнення), ведення детальних реєстрів учнів та їхніх успіхів, обробку вхідної та вихідної кореспонденції, а також загальне управління обігом інформації в школі.

Уроки та перерви

Зазвичай, один урок у польській школі триває 45 хвилин. Після кожного уроку передбачена коротка перерва, як правило, 10–15 хвилин, яка дозволяє учням змінити клас, сходити в туалет або трохи відпочити. Протягом дня також передбачена одна довша перерва (наприклад, 20–30 хвилин), ідеальна для того, щоб поїсти або розслабитися. Розклад уроків на певний день і тиждень завжди доступний для учнів і батьків.

Як перевіряється знання у польських школах?

У польських школах знання учнів систематично перевіряються різними способами для оцінювання їхніх успіхів і розуміння матеріалу. Основними формами перевірки є:

- Самостійні (Kartkówki): це короткі, неоголошені або оголошені перевірочні роботи, що охоплюють невеликий обсяг матеріалу, зазвичай з кількох останніх уроків. Їхня мета — швидко перевірити поточні знання та вміння.
- Контрольні (Sprawdziany): це більш об'ємні письмові роботи, про які завжди повідомляється заздалегідь. Вони охоплюють більший розділ матеріалу і слугують для підсумовування знань за довгий період навчання.
- Класні роботи (виклади/твори) (Prace klasowe (wypracowania)): з гуманітарних предметів, таких як польська мова, часто використовуються твори. Це довші письмові форми, які дозволяють оцінити вміння аналізувати, узагальнювати, аргументувати, а також мовну та стилістичну правильність.

Крім того, вчителі також оцінюють активність на уроках, усні відповіді та групові чи індивідуальні проєкти.

Шкала оцінювання

У польській системі освіти використовуються дві шкали оцінювання:

1. Оцінки за предмети: Учні отримують оцінки з окремих предметів (наприклад, польської мови, математики, історії) за шестибальною шкалою:

- 6 (*celujący*): Видатні досягнення, які часто виходять за межі навчальної програми.
- 5 (*bardzo dobry*): Повне оволодіння матеріалом, самостійність та активність.
- 4 (*dobry*): Добре засвоєння матеріалу, з невеликими прогалинами.
- 3 (*dostateczny*): Базове засвоєння матеріалу, але з помітними прогалинами.
- 2 (*dopuszczający*): Мінімальне засвоєння матеріалу, що дозволяє продовжувати навчання.
- 1 (*niedostateczny*): Відсутність засвоєння базового матеріалу, що унеможливлює подальше навчання.

Ці оцінки виставляються вчителями на основі контрольних і класних робіт, усних відповідей або активності на уроках.

У 4–8 класах наприкінці першого семестру (зазвичай у січні або лютому) виставляються семестрові оцінки, які інформують про успішність за цей період. Потім, у червні, виставляються річні оцінки, які є оцінкою за весь минулий навчальний рік, а не лише за другий семестр. Саме річні оцінки впливають на переведення учня до наступного класу і будуть вписані в шкільне свідоцтво (*świadectwo szkolne*).

2. Оцінка поведінки: Крім оцінок з предметів, наприкінці кожного семестру та навчального року учень також отримує оцінку поведінки. Її критерії, як правило, детально описані в статуті кожної школи, але загалом вона оцінює:

- дотримання шкільних правил,
- особисту культуру та повагу до інших,
- виконання шкільних обов'язків,
- суспільну активність та залученість,
- ставлення до навчання та однолітків.

Шкала оцінювання поведінки найчастіше така (від найкращої до найгіршої): *wzorowe* (зразкова), *bardzo dobre* (дуже добра), *dobre* (добра), *poprawne* (правильна), *nieodpowiednie* (неналежна), *paganne* (ганебна). Оцінка поведінки не впливає на переведення до наступного класу, але є важливим елементом шкільного свідоцтва.

Шкільне приладдя та підручники

Початок навчання пов'язаний з необхідністю зібрати шкільне приладдя, тобто всі необхідні речі (зошити, ручки, пенал, олівці, одяг для фізкультури тощо). Сім'ї в Польщі можуть розраховувати на фінансову підтримку в цьому питанні. Державна програма «Dobry Start» (називана „300+”) — це одноразова виплата в розмірі 300 злотих, призначена для придбання шкільних товарів. Заяву на цю допомогу подають онлайн.

Більше інформації про заяву „Dobry Start” ви знайдете в розділі „Батьки та опікуни в польській школі”. У державних початкових школах учням надаються безкоштовні підручники та навчальні матеріали. Їх видають зі шкільної бібліотеки на весь навчальний рік, і за ними потрібно дбати, щоб вони могли служити наступним поколінням. Варто знати, що в деяких школах учні мають доступ до шафок, де можуть зберігати книги та приладдя, завдяки чому їм не доводиться щодня носити їх із собою. Наявність шафок залежить від конкретного закладу, тому краще запитати про це в школі, яку відвідуватиме ваша дитина.

Важливі документи учня: учнівський квиток (legitymacja szkolna) та посвідчення велосипедиста (karta rowerowa)

У повсякденному шкільному житті та поза ним деякі документи є особливо важливими для учня. Варто знати, для чого вони призначені та як їх отримати.

Учнівський квиток (Legitymacja szkolna)

документ, який видається кожній дитині, що відвідує певну школу. Учнівський квиток дає право на законні знижки на проїзд потягом або автобусом (наприклад, Koleje Dolnośląskie, PKP – Polskie Koleje Państwowe) — знижка 37%, а також на безкоштовний проїзд у міському громадському транспорті Вроцлава для учнів шкіл, розташованих на території Вроцлава. Учні повинні пам'ятати, що необхідно мати при собі дійсний шкільний квиток щоразу, коли вони користуються зазначеними послугами (зокрема під час шкільних екскурсій).

ВАЖЛИВО: Для виготовлення шкільного квитка потрібна фотографія, яку можна зробити у фотоательє. Дізнайтеся у шкільному секретаріаті, який шкільний квиток діє у вашій школі. Наразі чинні паперові квитки будуть замінені на електронні (e-legitymacje, пластикова версія) та/або mLegitymacje (версія в додатку mObywatel на телефоні).

Посвідчення велосипедиста (Karta rowerowa)

це документ, який можна отримати, склавши іспит на кваліфікацію (письмовий іспит на знання правил дорожнього руху та практичний іспит). Особа віком до 18 років зобов'язана мати документ, що дає право керувати велосипедом, електросамокатом та іншими електричними пристроями. Таким документом може бути посвідчення велосипедиста. Заяви на отримання посвідчення велосипедиста можуть подавати всі діти, які досягли 10-річного віку.

Посвідчення велосипедиста можуть видавати 3 органи:

- Директор школи — якщо дитина є учнем початкової школи і має згоду батьків або опікунів
- Директор воєводського центру дорожнього руху (wojewódzki ośrodek ruchu drogowego) — якщо дитина закінчила початкову школу,
- Підприємець, який керує центром підготовки водіїв — якщо він має спеціальне посвідчення, що підтверджує його відповідність додатковим вимогам (у разі, якщо дитина закінчила початкову школу).

Організація навчання в 1–3 класах початкової школи (szkoły podstawowej)

Перші роки в польській початковій школі, тобто 1–3 класи, — це період так званої початкової освіти (edukacja wczesnoszkolna). Її основна мета — плавно ввести дітей у світ навчання, розвивати базові навички та підтримувати їхній всебічний розвиток. Організація занять у цей період відрізняється від старших класів.

Інтегроване навчання та роль класного керівника (wychowawcy)

У 1–3 класах переважає інтегроване навчання. Це означає, що більшість уроків проводить один учитель — класний керівник (wychowawca klasy). Саме він відповідає за реалізацію програми з польської мови, математики, природознавства, суспільствознавства та мистецтва. Така модель дозволяє застосовувати більш цілісний підхід до навчання, пристосовувати темп роботи до потреб групи та будувати міцний зв'язок між учнем і вчителем. Діти проводять більшість часу в одному й тому ж класі, що сприяє відчуттю безпеки та стабільності.

Обов'язкові та додаткові предмети

Попри інтегрований характер навчання, у розкладі з'являються також заняття, які проводять інші фахівці:

- Іноземна мова: Найчастіше це англійська. Вивчення іноземної мови починається вже з першого класу, з акцентом на ігри, пісні та базові вирази.
- Фізичне виховання (WF): Ці заняття зазвичай проводяться в спортивній залі або на свіжому повітрі, розвиваючи фізичну форму та рухову координацію дітей. Зверніть увагу: якщо дитина не може відвідувати уроки фізкультури за станом здоров'я, ви повинні надати довідку від лікаря-спеціаліста.
- Комп'ютерні заняття / інформатика: Заняття знайомлять дітей з основами користування комп'ютером та безпечного використання технологій.
- Музичне / художнє виховання: Часто включені в інтегроване навчання, але також можуть проводитися вчителями-спеціалістами.
- Релігія / Етика: Це необов'язкові предмети. Батьки вирішують, чи відвідуватиме їхня дитина уроки релігії (це заняття з католицької релігії, які проводить катехит) або етики. Якщо батьки не погоджуються на жоден із цих предметів, дитина під час таких уроків може мати вільний час або перебувати в шкільній групі продовженого дня (*świątlicy*). Якщо ви хочете, щоб дитина відвідувала заняття, на початку навчального року заповніть відповідну декларацію, яку надасть класний керівник.

Оцінювання

У 1-3 класах початкової школи учні отримують описові оцінки (*oceny opisowe*). Це означає, що замість цифр учитель детально описує успіхи та досягнення дитини в навчанні та поведінці.

Що містить описова оцінка (*ocena opisowa*)?

Описова оцінка — це розгорнутий відгук, який зосереджений на індивідуальному розвитку учня. Зазвичай він охоплює такі аспекти, як:

- Успіхи в навчанні: Як дитина справляється з читанням, письмом, лічбою та іншими навичками.
- Розвиток умінь: Наприклад, дрібна моторика, художні здібності, вміння логічно мислити.
- Активність та залученість на уроках.
- Успіхи в соціальному та емоційному розвитку: Як дитина співпрацює в групі, справляється з емоціями, дотримується правил.
- Поради для подальшої роботи: Над чим дитині варто працювати, на чому зосередитися, щоб продовжувати розвиватися.

У деяких школах протягом навчального року також виставляються цифрові оцінки, однак у свідоцтві кожна дитина має детальну описову оцінку.

Шкільна група продовженого дня (*świątlica szkolna*)

Для багатьох сімей, особливо тих, де батьки працюють, група продовженого дня є безцінною підтримкою. Це спеціально відведене місце в школі, де учні можуть перебувати під наглядом вчителів до початку уроків та після їх закінчення. Група продовженого дня виконує опікунську, а також освітню та виховну функцію, пропонуючи дітям безпечне та організоване середовище.

Організація та запис:

- Запис до групи продовженого дня зазвичай відбувається на початку навчального року, під час періоду зарахування або в перші дні вересня. Батьки, зацікавлені у відвідуванні групою продовженого дня їхньою дитиною, повинні подати відповідну заяву в секретаріат школи. Кількість місць може бути обмеженою, тому варто подавати заяву у встановлений термін.

- Важливим елементом запису є зазначення осіб, уповноважених забрати дитину з групи продовженого дня. Батьки або законні опікуни зобов'язані надати список осіб (наприклад, бабусі та дідусі, старші брати та сестри, інші уповноважені дорослі), які можуть забрати дитину. Без письмового дозволу вчителі групи продовженого дня не віддадуть дитину нікому іншому, що має на меті забезпечити максимальну безпеку.

Організація навчання в 4–8 класах початкової школи (szkoły podstawowej)

Після закінчення початкової освіти учні 4–8 класів вступають у новий етап навчання, який характеризується більш предметною системою навчання та більшою самостійністю.

Предметне навчання та зміна класів

На відміну від молодших класів, де більшість уроків проходить в одному класі з одним учителем, у 4–8 класах учні відвідують заняття з різними вчителями-фахівцями, кожен з яких викладає свій предмет. Це означає, що учні переходять з класу в клас (у кабінети), які часто спеціально обладнані для викладання певного предмета, — наприклад, кабінет біології з моделями, хімії — з лабораторією, малювання — з мольбертами або інформатики — з комп'ютерами. Така система вимагає від учнів більшої відповідальності та організованості.

Обов'язкові предмети

Програма навчання в 4–8 класах є значно ширшою та детальнішою. До обов'язкових предметів належать, зокрема:

- Польська мова: 4–8 класи
- Математика: 4–8 класи
- Іноземна мова: найчастіше це продовження вивчення англійської мови, часто з можливістю вибору другої іноземної мови в 7-му класі (наприклад, німецької, іспанської)
- Історія: 4–8 класи
- Громадянознавство (Wiedza o społeczeństwie — WOS): 8-й клас
- Природничі предмети: У перші роки цього етапу (зазвичай у 4-му класі) учні вивчають природознавство (przyroda), яке об'єднує основні питання з біології, географії, фізики та хімії в один цілісний предмет.

У наступних класах (зазвичай з 5-го або 7-го) предмет «Природознавство» поділяється на окремі дисципліни:

- Біологія: з 5-го класу
- Географія: з 5-го класу
- Хімія: з 7-го класу
- Фізика: з 7-го класу
- Інформатика: 4–8 класи
- Малювання (plastyka): 4–7 класи
- Музика: 4–7 класи
- Технології (technika): 4–6 класи
- Фізичне виховання (WF): 4–8 класи Зверніть увагу: якщо дитина не може відвідувати уроки фізкультури за станом здоров'я, ви повинні надати довідку від лікаря-спеціаліста.
- Основи безпеки (Edukacja dla bezpieczeństwa): 8-й клас

Додаткові предмети та позакласні заходи

Як і в молодших класах, учні 4–8 класів мають можливість брати участь у таких заняттях:

- **Релігія / Етика:** Це обов'язкові предмети. Батьки вирішують, чи буде їхня дитина відвідувати уроки релігії (це заняття з католицької релігії, які проводить катехит) або етики. Якщо батьки не погоджуються на жоден із цих предметів, дитина під час таких уроків має вільний час або може перебувати в шкільній групі продовженого дня (*światlicy*). Якщо ви хочете, щоб дитина відвідувала заняття, на початку навчального року заповніть відповідну декларацію, яку надасть класний керівник.
- **Охорона здоров'я (*Edukacja zdrowotna*):** це заняття, які мають на меті надати дітям знання та навички, необхідні для піклування про фізичне та психічне здоров'я. Вони включають основи здорового харчування, важливість фізичної активності, гігієни, а також вміння справлятися зі стресом і безпечно користуватися Інтернетом. Заняття містять базову інформацію з сексуальної освіти. Метою цих занять є формування здорових звичок і свідомого ставлення до здоров'я.

Іспит восьмикласника (*Egzamin ósmoklasisty*)

Наприкінці восьмирічного навчання в початковій школі кожен учень складає іспит восьмикласника. Це обов'язковий іспит, який зазвичай проводиться у травні та включає три предмети: польську мову, математику та одну іноземну мову (найчастіше англійську).

Результати іспиту восьмикласника дуже важливі, оскільки вони впливають на вступ учня до обраної школи після початкової (*liceum ogólnokształcące* — загальноосвітній ліцей, *technikum* — технікум або *szkoła branżowa* — профтехучилище). Сума балів, отриманих на іспиті, у поєднанні з оцінками зі свідомства про закінчення початкової школи та додатковими досягненнями, визначає місце в рейтинговому списку кандидатів до конкретних шкіл та класів.

Інформацію про можливі адаптації іспиту для учнів з інших країн ви знайдете в розділі «Новоприбулі учні з інших країн в польській школі».

Хочете дізнатися більше про іспити, які чекають учня в майбутньому? Інформацію про іспит на атестат зрілості (*matura*) та іспит, що підтверджує професійну кваліфікацію, ви знайдете в словнику наприкінці нашого примірника.

Позашкільний розвиток

Навчання в польській школі — це не лише обов'язкові уроки. Окрім них, учні мають багато можливостей розвивати свої захоплення, соціальні навички та проводити час цікаво.

Додаткові заняття та гуртки за інтересами

Майже кожна школа пропонує широкий вибір додаткових занять та гуртків за інтересами. Їхня пропозиція є різноманітною і залежить від конкретного закладу, інтересів учнів та вчительського складу. Зокрема, ви можете знайти:

- **Предметні гуртки:** для учнів, які хочуть розширити знання, наприклад, з математики, польської мови, іноземних мов або природничих наук. Вони часто готують до конкурсів та олімпіад.
- **Мистецькі та спортивні заняття:** для учнів, які хочуть розвиватися в різних галузях. Іноді їх проводять вчителі зі школи, а іноді спеціально найняті люди або сторонні компанії. Деякі заняття можуть бути платними.
- **Волонтерство:** Багато шкіл заохочують учнів до участі у волонтерстві, яке вчить емпатії, відповідальності та соціальній активності. Це може бути допомога одноліткам, благодійні акції чи підтримка місцевих ініціатив. Пам'ятайте, що волонтерство дає додаткові бали при вступі до школи після початкової — варто долучитися.

Інформація про доступні додаткові заняття зазвичай оголошується на початку навчального року класними керівниками, на вебсайтах шкіл та на дошках оголошень.

Шкільна бібліотека

Час на перервах та після уроків можна провести і в шкільній бібліотеці. Це не тільки місце, де учні можуть позичати обов'язкові підручники (згадані раніше безкоштовні підручники) та літературу, а й простір, повний книг для дітей та молоді.

Шкільні свята та урочистості

Польські школи активно відзначають важливі свята, а також організовують власні урочистості. Зазвичай це:

- Урочисті лінійки: Організуються з нагоди свят або закінчення навчального року. Під час цих лінійок учні часто показують художні виступи.
- Фестивалі та пікніки: Деякі школи організовують сімейні фестивалі, пікніки або дні відкритих дверей, які є нагодою для інтеграції шкільної спільноти та спільного відпочинку.

Ці заходи є важливим елементом шкільного життя, вони формують почуття спільноти та дозволяють учням краще пізнати польські традиції та історію.

Шкільні екскурсії

Екскурсії є невід'ємною частиною польської навчальної програми, що дозволяє здобувати знання та досвід поза межами класу. Вони можуть мати різний характер:

- Одноденні екскурсії: Це короткі поїздки до найближчих музеїв, театрів, кінотеатрів, парків розваг, історичних місць або освітніх центрів. Їхня мета — доповнити знання, отримані на уроках, або інтегрувати клас.
- Кількаденні екскурсії (так звані «Зелені школи», табори): Довші поїздки, часто в гори, до моря або в інші регіони Польщі, де учні протягом кількох днів навчаються та відпочивають у групі однолітків.

Участь у шкільних екскурсіях вимагає згоди батьків і часто пов'язана з додатковою оплатою. Однак це цінний досвід, який збагачує освіту та формує спогади.

6. Самоврядування та права учня в школі

У польській школі учні мають свої права і можуть брати активну участь у житті закладу. Ключову роль у цьому відіграють органи самоврядування та уповноважений з прав учнів.

Учнівське самоврядування (Samorząd uczniowski)

це орган, що представляє всіх учнів у школі. Він діє на підставі статуту школи і складається з представників, обраних учнями на демократичних виборах. До завдань учнівського самоврядування належать, зокрема:

- Представлення інтересів учнів: думка самоврядування враховується під час ухвалення важливих рішень щодо шкільного життя.
- Організація заходів: самоврядування часто ініціює та організовує шкільні свята, дискотеки, благодійні акції та конкурси.
- Вплив на правила: може вносити пропозиції щодо змін у шкільних правилах або статуті.

Класне самоврядування (Samorząd klasowy)

На рівні кожного класу діє класне самоврядування, що складається з групи учнів (наприклад, голова, заступник, скарбник). Воно обирається учнями класу, зазвичай на початку навчального року. Основними завданнями класного самоврядування є:

- репрезентація класу: донесення думок та потреб класу до класного керівника та інших вчителів.
- підтримка класного керівника (wychowawcy): допомога в організації повсякденного життя класу, наприклад, чергувань, зборів.
- інтеграція: підтримка добрих стосунків у класі, організація спільних заходів.

Уповноважений з прав учнів (Rzecznik Praw Ucznia)

У багатьох школах також діє посада Уповноваженого з прав учнів. Це вчитель або інший працівник школи, основним завданням якого є захист прав учнів, надання підтримки та виступати посередником у складних ситуаціях.

Уповноважений з прав учнів — це людина, до якої учні та батьки можуть звернутися по пораду чи допомогу у складних ситуаціях, будучи впевненими в конфіденційності та підтримці. Інформація про Уповноваженого з прав учнів (хто обіймає цю посаду та як з ним зв'язатися) зазвичай доступна на вебсайті школи або на дошці оголошень.

7. Новоприбулі учні з інших країн в польській школі: підтримка та адаптація

Початок навчання в новій країні або повернення на батьківщину після багатьох років за кордоном — це великий виклик. Розуміння доступної підтримки допоможе вам плавно адаптуватися до шкільної реальності. У польських державних школах може надаватися підтримка для новоприбулих учнів у таких формах:

1. Додаткові заняття з польської мови:

учні, які не володіють польською мовою або володіють нею на недостатньому рівні, мають право на безкоштовні додаткові заняття з польської мови. Школа може організувати до 5 годин таких занять на тиждень (включно з можливими корекційними заняттями з інших предметів) протягом 12 місяців. Ці заняття мають на меті швидке оволодіння мовою, необхідною для навчання та повсякденного спілкування.

2. Підготовчі відділення (Oddziały przygotowawcze):

у деяких школах, особливо там, де є велика кількість новоприбулих учнів, створюються підготовчі відділення. Це спеціально організовані класи, де процес навчання та виховання адаптований до потреб та освітніх можливостей учнів. Вчителі в цих відділеннях часто використовують методи роботи, що сприяють інтенсивному вивченню польської мови та інтеграції. Навчання в такому відділенні зазвичай триває один навчальний рік, але може бути скорочене або продовжене залежно від успіхів учня.

3. Міжкультурний асистент (Asystent międzykulturowy):

у деяких вроцлавських школах працюють міжкультурні асистенти. Міжкультурний асистент є посередником між школою та батьками/опікунами та учнями. Така особа найчастіше володіє українською, російською або англійською мовами. Асистент допомагає учням долати труднощі, що виникають через незнання польської мови та культурні відмінності. Асистент пояснює батькам і опікунам учня специфіку польської системи освіти, відповідає на запитання, інформує про пропозиції, якими

учень може скористатися в рамках функціонування школи. Його присутність робить так, щоб і учень, і його батьки почувалися в польській школі впевнено та безпечно.

Його роль полягає в:

- **підтримці спілкування:** допомога в перекладі та подоланні мовних бар'єрів між учнем, батьками та вчителями,
- **полегшенні адаптації:** допомога учням у розумінні шкільних правил і в адаптації до нового середовища,
- **дидактичній підтримці:** допомога вчителям у роботі з учнями, наприклад, через пояснення складних понять рідною мовою учня.

4. Корекційні заняття (Zajęcia wyrównawcze):

крім уроків польської мови, новоприбулі учні можуть відвідувати додаткові корекційні заняття з інших предметів (наприклад, математики, історії), якщо вони мають труднощі через незнання спеціалізованої польської лексики або відмінностей у програмі. Ці заняття також можуть надаватися протягом 12 місяців.

5. Адаптації на іспитах (Dostosowania na egzaminach):

польська система освіти також передбачає адаптацію умов іспиту для новоприбулих учнів, особливо під час іспиту восьмикласника. Ці адаптації мають на меті вирівняти шанси та дозволити учням продемонструвати свої знання попри мовні бар'єри. Це може бути, наприклад:

- додатковий час для виконання завдань,
- можливість користуватися двомовним словником (що перекладає слова, а не визначення),
- присутність міжкультурного асистента, який не перекладає зміст завдань, але може пояснити незрозумілі інструкції,
- адаптація форми іспиту до можливостей сприйняття учня.

Рішення про конкретні адаптації ухвалює педагогічна рада школи, зазвичай за заявою батьків та після консультації з психолого-педагогічним консультаційним центром (poradni psychologiczno-pedagogicznej). Важливо, щоб батьки активно співпрацювали зі школою в цьому питанні.

Якщо батьки учня хочуть, щоб дитина скористалася адаптаціями, вони повинні подати заяву до дирекції школи у термін, встановлений на початку навчального року.

WroMigrant: підтримка у питаннях перебування в Польщі

Якщо вам потрібна інформаційна допомога щодо легалізації перебування, офіційних питань або загальної підтримки в адаптації для сімей у Вроцлаві, варто знати, що місто пропонує спеціалізований центр підтримки — WroMigrant.

WroMigrant — це ініціатива Вроцлавського центру соціального розвитку, створена для людей, які приїжджають до міста з-за кордону. Цей пункт надає безкоштовні інформаційні та консультаційні послуги в багатьох ключових сферах. Там можна отримати підтримку щодо:

- процедур легалізації перебування (наприклад, карти побуту, дозволу на роботу),
- доступу до державних послуг (охорона здоров'я, освіта, соціальна допомога),
- допомоги в офіційних справах,
- інформації про життя в місті, культуру та місцеву громаду.

WroMigrant надає особисті консультації у Przejście Dialogu за адресою ul. Świdnicka 19 у Вроцлаві, а також консультації телефоном та онлайн. Більше інформації про консультації ви знайдете на сайті: <https://przejsciedialogu.wcrs.wroclaw.pl/uslugi-punktu-informacji/>

Przejsście Dialogu — міжкультурний простір

Przejsście Dialogu у Вроцлаві — це унікальне місце, яке активно сприяє міжкультурності та інтеграції, будучи відкритим простором для мешканців різного походження. Він пропонує широкий спектр занять як для інтеграції, формування спільноти, так і для вивчення польської мови. Там доступні різноманітні освітні та розвиваючі заходи для дітей і дорослих, які проводяться українською, англійською та білоруською мовами, що сприяє взаємному знайомству та підтримує адаптацію у Вроцлаві.

Тут ви знайдете всю актуальну інформацію та календар подій: <https://przejsciedialogu.wcrs.wroclaw.pl>

8. Психолого-педагогічна допомога: підтримка для учня

Польська школа прагне підтримувати кожного учня в його розвитку, не лише в академічній, а й в емоційній та соціальній сферах. З цією метою в освітніх закладах доступна спеціалізована психолого-педагогічна допомога.

Роль спеціалістів у школі:

- Шкільний педагог (Pedagog szkolny): надає учням підтримку у розв'язанні шкільних та особистих проблем, допомагає в адаптації до шкільного середовища, консультує з питань виховання та освіти. Педагог співпрацює з учнями, батьками та вчителями, надаючи допомогу у складних ситуаціях, таких як труднощі у навчанні, конфлікти з однолітками чи труднощі з адаптацією.
- Шкільний психолог (Psycholog szkolny): зосереджений на підтримці психічного та емоційного здоров'я учнів. Проводить індивідуальні консультації, групові заняття, діагностує труднощі в розвитку та емоційні труднощі, допомагає справлятися зі стресом, тривогою або труднощами у стосунках. Психолог також може надавати підтримку батькам у розумінні потреб дитини та побудові з нею позитивних стосунків.
- Логопед (Logopeda): діагностує та проводить терапію порушень мовлення та спілкування в учнів. Її метою є корекція вад мовлення, покращення плавності мови та розвиток словникового запасу, що полегшує учням навчання та повсякденне функціонування в школі.

Спеціалісти працюють на території школи і є першою контактною особою в разі виникнення будь-яких труднощів.

Психолого-педагогічні консультаційні центри (Poradnie psychologiczno-pedagogiczne (PPP)) — це зовнішні заклади, які відіграють надзвичайно важливу роль у системі підтримки учнів. Саме там спеціалісти (психологи, педагоги, логопеди) проводять поглиблену діагностику та видають:

- Висновки (Opinie): вказують на конкретні труднощі дитини (наприклад, дислексію, дисграфію, специфічні труднощі в навчанні) та пропонують школі, які адаптації слід запровадити в процесі навчання та оцінювання.
- Рішення про потребу у спеціальній освіті (Orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego): видаються для дітей з виявленою інвалідністю або іншими серйозними порушеннями, які потребують комплексної підтримки. Це рішення зобов'язує школу розробити Індивідуальну освітньо-терапевтичну програму (Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny — IPET) та забезпечити відповідні заняття, наприклад, реабілітаційні чи реабілітаційно-виховні.

Чому це так важливо?

Надання школі висновку або рішення з PPP має ключове значення, оскільки на їхній основі школа може активувати низку форм психолого-педагогічної допомоги, зокрема:

- Корекційні заняття (Zajęcia wyrównawcze): додаткові уроки для учнів, які мають труднощі з конкретними предметами.

- Корекційно-компенсаційні заняття (Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne): підтримка для дітей з порушеннями розвитку (наприклад, труднощі з читанням, письмом).
- Логопедичні заняття (Zajęcia logopedyczne): допомога у виправленні вад мовлення.
- Заняття для розвитку соціальних навичок (Zajęcia rozwijające umiejętności społeczne): підтримка у налагодженні стосунків і адаптації в групі.
- Заняття для розвитку здібностей (Zajęcia rozwijające uzdolnienia): для особливо обдарованих в якійсь галузі учнів.

Важливо довіряти спеціалістам і користуватися їхньою підтримкою. Висновки та рішення не є стигматизувальними — вони є інструментом, що дозволяє школі краще зрозуміти потреби дитини та забезпечити їй належні умови для розвитку та досягнення освітнього успіху. Завдяки їм можлива адаптація методів роботи та вимог до індивідуальних можливостей учня.

9. Батьки та опікуни в житті школи

Активна участь батьків та законних опікунів у шкільному житті дитини є надзвичайно важливою і має величезний вплив на її освітні успіхи та самопочуття. Школа і сім'я створюють спільний простір для підтримки, в якому відкрите спілкування і співпраця є основою гармонійного розвитку учня. Розуміння способів спілкування та можливостей участі в житті школи допоможе вам стати повноправними партнерами в освіті вашої дитини.

Контакти батьків/опікунів зі школою:

Як ефективно спілкуватися?

Ефективне спілкування між домом і школою є ключовим. Польські школи зосереджуються на організованих і прозорих формах контакту:

- **Електронний щоденник (e-dziennik):** це основний інструмент спілкування в більшості польських шкіл. Через e-dziennik батьки мають доступ до оцінок дитини, відвідуваності, зауважень, розкладу уроків, а також до повідомлень від вчителів і шкільних оголошень. Найголовніше, що зв'язок з вчителями переважно здійснюється саме через електронний щоденник, а не через приватні телефони чи інші месенджери. Це дозволяє зберігати формальність, реєструвати кореспонденцію та полегшує вчителям управління комунікацією. На польському ринку існує кілька електронних щоденників (наприклад, Librus, Vulcan). Логін та інструкцію до щоденника ви отримаєте від класного керівника або в шкільному секретаріаті.
- **Батьківські збори (wywiadówki):** проводяться регулярно, зазвичай 3–4 рази на рік. Це офіційні зустрічі з класним керівником та вчителями-предметниками, під час яких обговорюються успіхи класу, важливі організаційні питання та індивідуальні результати учнів. Важливо: під час батьківських зборів не обговорюються успіхи в навчанні або проблеми конкретних учнів. Такі питання обговорюються окремо після загальних зборів або під час консультацій.
- **Індивідуальні консультації:** Якщо вам потрібно поговорити з учителем поза термінами батьківських зборів, більшість шкіл пропонує постійні години консультацій. Дуже важливо домовитися про таку зустріч з учителем заздалегідь, а не намагатися «зловити» його в коридорі під час перерви — це заважає його роботі та не дозволяє спокійно поговорити.

Виправдання та звільнення з уроків

Батьки мають обов'язок і право виправдовувати відсутність дитини в школі та подавати заяви на звільнення із занять:

- **Виправдання відсутності:** у разі хвороби або іншої обґрунтованої причини відсутності дитини в школі батьки повинні надати виправдання класному керівнику. Це може бути письмове виправдання (у зошиті для листування або на окремому аркуші) або, що стає все більш

поширеним, через електронний щоденник. Важливо надати виправдання в термін, встановлений школою (зазвичай протягом 7 днів після повернення дитини). Якщо у дитини є лікарняна довідка, необхідно повідомити про це класного керівника та надати її школі.

- **Звільнення з окремих уроків або на весь день:** якщо дитина повинна залишити один урок (наприклад, візит до лікаря) або пропустити весь день занять, батьки повинні письмово (або через е-щоденник) повідомити про це класного керівника або директора школи, вказавши причину та час, коли дитину заберуть.
- **Звільнення з уроків фізичного виховання (WF):**
Одноразове звільнення: якщо дитина не може займатися на одному уроці фізкультури (наприклад, через легку травму), батьки можуть написати коротке звільнення.
Цілорічне або довгострокове звільнення: у разі хронічних захворювань або серйозних травм, що вимагають звільнення з фізкультури на довший період, потрібна довідка від лікаря-спеціаліста. Таку довідку слід надати директору школи, який приймає рішення про звільнення.

Додаткова участь батьків у житті школи

Окрім поточного спілкування, батьки мають багато можливостей активніше долучитися до шкільного життя:

- **Батьківська рада (Rada rodziców):** представницький орган усіх батьків у школі. Він діє на користь школи, наприклад, залучаючи фінансові ресурси на додаткові навчальні посібники, організовуючи заходи або підтримуючи ініціативи учнів і вчителів. Участь у Батьківській раді — це реальний вплив на функціонування закладу.
- **Класна трійка (Trójka klasowa):** орган, що представляє батьків певного класу, обирається на початку навчального року. Зазвичай складається з голови, заступника та скарбника, а його основним завданням є підтримка класного керівника, управління класними фондами та представлення інтересів батьків та учнів. Батьків до класної трійки обирають на початку навчального року під час зборів.
- **Допомога в шкільних ініціативах:** школи часто потребують підтримки батьків в організації шкільних урочистостей, фестивалів, екскурсій чи благодійних акцій. Така допомога завжди дуже цінується і є чудовою нагодою познайомитися з іншими батьками та долучитися до шкільної спільноти.
- **Співпраця у класних проєктах:** батьки можуть підтримувати клас у реалізації різноманітних проєктів, наприклад, готуючи матеріали, допомагаючи в організації виїздів або ділячись своїми знаннями та досвідом.

Додаткові оплати у школі

У польській державній школі освіта є безкоштовною, тобто за навчання не потрібно платити. Однак існують певні додаткові оплати, які батьки можуть сплачувати протягом навчального року. Зазвичай вони є добровільними, але варто про них знати.

Добровільне страхування від нещасних випадків (NNW):

Школи часто пропонують батькам додаткове страхування від нещасних випадків для дитини. Це добровільне страхування, яке сплачується раз на рік (найчастіше на початку вересня). Такий поліс поширюється на дитину на території школи, під час позакласних занять, екскурсій, а часто і поза школою, протягом цілої доби. Батьки не зобов'язані користуватися пропозицією страховика, запропонованою школою, — вони можуть оформити поліс NNW для дитини індивідуально в будь-якій іншій страховій компанії.

Це не є обов'язковою оплатою.

Внесок до Батьківської ради:

Батьківська рада — це орган, що діє в кожній школі, який представляє інтереси всіх батьків. Батьківська рада збирає добровільні внески від батьків на користь школи та учнів. Ці гроші витрачаються на різноманітні цілі, такі як: придбання навчальних посібників, спортивного обладнання чи оснащення класів, підтримка організації шкільних заходів, конкурсів чи екскурсій, фінансування дрібних потреб класів (наприклад, матеріали для творчості, ігри), матеріальна допомога для учнів, які її потребують. Розмір внеску встановлюється Батьківською радою на початку навчального року, а його сплата є виразом підтримки ініціатив на користь дітей.

Це не є обов'язковою оплатою.

Платні шкільні екскурсії:

Участь у шкільних екскурсіях — як одноденних (наприклад, до кінотеатру, театру, музею), так і довгих (наприклад, «зелені школи», краєзнавчі екскурсії) — зазвичай пов'язана з додатковими платежами. Ці витрати покривають, зокрема, транспорт, входні квитки, проживання та харчування (у випадку багатоденних екскурсій). Школа завжди інформує батьків про заплановані екскурсії, їхню вартість та програму завчасно, а участь дитини завжди є добровільною і вимагає письмової згоди батьків.

Якщо ви перебуваєте у скрутному фінансовому становищі та хочете, щоб ваша дитина поїхала на екскурсію, запитайте директора школи про можливість фінансової підтримки. Такі цілі часто підтримує Батьківська рада або інші установи.

Державна фінансова підтримка сімей [дані на 2025 рік]

Фінансова підтримка сімей з дітьми в Польщі включає низку виплат, які мають на меті допомогти покрити витрати, пов'язані з вихованням та розвитком дітей. Нижче наведено найважливіші виплати, на які можуть претендувати сім'ї.

Виплата на виховання «800+»

Це одна з найвідоміших і найпоширеніших виплат. Вона надається на кожну дитину в сім'ї, яка не досягла 18-річного віку, незалежно від доходу сім'ї.

Подання заяви: заяви на отримання «800+» подаються до Закладу соціального страхування (ZUS) виключно в електронному вигляді (через PUE ZUS, електронний банкінг або додаток mZUS).

Програма «Dobry Start»

Програма «Dobry Start» — це одноразова фінансова підтримка на початку навчального року. Розмір: 300 злотих одноразово на кожного учня, який починає навчальний рік.

Для кого: надається на дитину віком до 20 років, а у випадку учнів з інвалідністю — до 24 років. Ця виплата не залежить від доходу сім'ї.

Подання заяви: заяви подаються щороку з 1 липня до 30 листопада, також виключно в електронному вигляді (через PUE ZUS, електронний банкінг або портал Emp@tia).

10. Підтримка сімей у складних ситуаціях

Польська школа виконує освітню та виховну функції. Спеціалісти, які працюють у школі, — психологи, педагоги, класні керівники, директори — стежать за тим, чи регулярно учні відвідують заняття, як поведуться на уроках і на перервах. Це дозволяє вчасно виявити складні та кризові ситуації, впровадити відповідні процедури та надати допомогу учню та його сім'ї.

Кожен освітній заклад (зокрема: ясла, дитячі садки, школи, неурядові організації та установи, що працюють з дітьми та молоддю) зобов'язаний розробити та дотримуватися Стандартів захисту неповнолітніх (у Польщі неповнолітньою вважається особа до 18 років). Це документ, що описує можливі загрози, з якими діти можуть зіткнутися з боку дорослих і однолітків, а також простий порядок реагування у разі виявлення поведінки, що свідчить про насильство щодо неповнолітнього, що дозволить розв'язати проблему та підтримати дитину у скрутній ситуації.

Радимо ознайомитися зі Стандартами захисту неповнолітніх у школі вашої дитини. Це допоможе зрозуміти всі процедури та дії, яких школа вживатиме у разі виникнення ситуації насильства.

Яких заходів може вжити школа в ситуації загрози?

Телефон екстреної допомоги:

у ситуації безпосередньої загрози життю дитини кожен працівник школи, а також сторонні особи зобов'язані за законом надати допомогу та викликати екстрені служби (швидку медичну допомогу, поліцію, пожежну службу). Зазвичай виклик здійснюється за номером екстреної допомоги 112, що прискорює приїзд відповідних служб.

Процедура „Сині картки” (Niebieskie Karty):

це процедура, яка складається з дій, що здійснюються представниками різних установ та організацій, зобов'язаних реагувати на підозру щодо домашнього насильства. Її метою є забезпечення безпеки дітей у домашньому середовищі. Хто може подати заяву? Заяву може подати: поліцейський, соціальний працівник, лікар, шкільний вчитель, а також шкільна медсестра. Заповнений документ передається до Муніципального центру соціальної допомоги (Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej — MOPS), який проводить подальші дії, наприклад, соціальне опитування. У разі виявлення насильства, яке загрожує здоров'ю та життю дитини, MOPS може передати справу до сімейного суду, а він, своєю чергою, може позбавити батьківських прав особу, яка застосовує насильство в сім'ї.

Визначення сімейного насильства

Під сімейним насильством слід розуміти одноразову або повторювану, навмисну дію чи бездіяльність, що порушує права або особисті блага найближчих осіб та інших осіб, які спільно проживають або ведуть спільне господарство, зокрема, що наражає цих осіб на небезпеку втрати життя, здоров'я, порушує їхню гідність, тілесну недоторканність, свободу, зокрема сексуальну, спричиняє шкоду їхньому фізичному чи психічному здоров'ю, а також викликає страждання і моральні збитки в осіб, які постраждали від насильства.

Подання заяви за процедурою «Синя картка» не є рівнозначним подачі заяви про скоєння злочину і не є підставою для порушення кримінальної справи. Однак у разі подання заяви та порушення провадження вона може бути використана як процесуальний доказ.

Які дії можуть бути застосовані в результаті процедури „Синя картка”:

- надання особі, що постраждала від сімейного насильства, комплексної безоплатної допомоги, зокрема у формі медичних, психологічних, юридичних, соціальних, професійних та сімейних консультацій,
- захист від подальшого насильства: через унеможливлення особам, що застосовують насильство, користуватися спільним з іншими членами сім'ї житлом, а також заборона контактувати та наближатися до постраждалої особи,
- забезпечення медичного огляду для встановлення причин і типу тілесних ушкоджень, пов'язаних із застосуванням сімейного насильства, та видача медичної довідки,
- розробка індивідуального плану допомоги сім'ї. До складу команди, що розробляє план, належать також працівники школи (наприклад, шкільний педагог), які мають забезпечити дитині підтримку в шкільному середовищі.

Заява до сімейного суду про перевірку ситуації дитини: Школа зобов'язана подати заяву до сімейного суду про перевірку ситуації дитини у разі виявлення складних ситуацій, пов'язаних з учнем, а також коли вичерпано всі інші методи впливу (наприклад, зустрічі з батьками, надання дитині психолого-педагогічної допомоги).

Школа може подати заяву про перевірку ситуації дитини, якщо вона помітить:

- низьку відвідуваність (дитина занадто часто пропускає уроки/заняття),
- поганий психофізичний стан дитини,
- ризиковану поведінку дитини,
- агресивну поведінку дитини щодо інших учнів, наприклад, кібербулінг, дрібні злочини, хуліганство, вандалізм,
- підозру у невиконанні батьками виховних обов'язків (наприклад, дитина нехтує навчанням, пропускає уроки, втікає з дому).

Заява розглядається сімейним судом. Якщо суд виявить порушення (насильство, недбалість), він може обмежити або позбавити опікуна батьківських прав. Школа в цей час зобов'язана надати дитині психолого-педагогічну допомогу та підтримку інших вчителів.

USPRAWIEDLIWIENIE
(nieobecność jednodniowa)
Proszę o usprawiedliwienie nieobecności mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

w szkole w dniu
(data)

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

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

* właściwe wziąć w kółko

USPRAWIEDLIWIENIE (nieobecność wielodniowa)
Proszę o usprawiedliwienie nieobecności mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

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

Nieobecność spowodowana była chorobą dziecka/ sprawami rodzinnymi.*

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

* właściwe wziąć w kółko

ZGODA NA SAMODZIELNY POWRÓT ZE SZKOŁY
Wyrażam zgodę na samodzielny powrót do domu mojej córki/ mojego syna*

.....
(imię i nazwisko)

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

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

* właściwe wziąć w kółko

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

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/
ból 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)
* 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

11. Словничок шкільних термінів для учнів та опікунів

opiekun prawny (законний опікун)

Це особа, призначена для піклування про життєві потреби та майно іншої особи, яка потребує такого піклування. На практиці законний опікун призначається для дітей та осіб, які повністю визнані недієздатними.

dziennik zajęć / dziennik elektroniczny (журнал занять / електронний журнал)

Це місце, куди вчителі вписують оцінки з предметів та оцінки за поведінку. Іноді журнал має форму паперової книжки, а іноді — електронну версію. До електронного журналу батьки та учні можуть заходити, щоб перевірити оцінки або зв'язатися з вчителями.

platforma edukacyjna (освітня платформа)

Це інтернет-ресурс, яким користуються вчителі для зв'язку з учнями, проведення онлайн-занять у випадку дистанційного навчання або для урізноманітнення занять.

platforma rekrutacyjna (платформа для вступу)

Це електронна платформа, яка дозволяє записати учня до школи/дитячого садка/закладу, що знаходиться у веденні міста Вроцлав. Більше інформації ви знайдете на сайті: www.rekrutacje.edu.wroclaw.pl.

Profil Zaufany (Довірений профіль)

Довірений профіль — це безкоштовний інструмент, який дозволяє підтвердити особу громадянина в Інтернеті та вирішувати державні справи онлайн, не виходячи з дому. Він діє як електронний підпис, дозволяючи безпечно подавати заяви, листи чи декларації, наприклад, під час вступу до школи. Ви можете створити або підтвердити його на таких сайтах, як: PZ (Profil Zaufany): <https://pz.gov.pl/pz/register> ePUAP: <https://epuap.gov.pl/>

„Nasz Wrocław”

Це програма для мешканців Вроцлава, яка пропонує безкоштовні входи та знижки на міські розважальні локації, в заклади культури, спорту та послуг. Завдяки їй також можна користуватися дешевшими квитками на громадський транспорт і багатьма іншими перевагами. Якщо ви хочете приєднатися до програми, достатньо зареєструватися на сайті www.naszwroclaw.pl та підтвердити свої дані (наприклад, прописку та податкову декларацію PIT у Вроцлаві). Процес простий і відбувається онлайн. Після перевірки даних ваш обліковий запис буде активовано. Ви можете користуватися програмою за допомогою додатку або на сайті.

legitymacja szkolna (учнівський квиток)

Документ, що посвідчує особу учня і дає йому право на безкоштовний проїзд у громадському транспорті Вроцлава або на знижки на міжміський транспорт, а також у закладах культури. Для його виготовлення потрібна фотографія учня. Більше про цей документ можете дізнатися в шкільному секретаріаті.

zebranie z rodzicami / wywiadówka (батьківські збори)

Зустріч батьків з класним керівником, під час якої обговорюються успіхи учнів у навчанні та інші важливі шкільні справи. Присутність не є обов'язковою, однак варто приходити задля підписання поточних документів. Це найкращий спосіб отримати інформацію про дитину.

konsultacje dla rodziców i opiekunów (консультації для батьків і опікунів)

Зустрічі з учителями, які ведуть окремі предмети, під час яких можна поговорити про результати навчання дитини. Часто вони відбуваються в певний день, коли в школі доступні всі вчителі, що викладають у даному класі.

konsultacje dla uczniów (консультації для учнів)

Години, в які вчителі доступні для учнів, щоб пояснити теми, перевірити письмові роботи або допомогти в навчанні.

skala ocen (шкала оцінок)

Починаючи з четвертого класу початкової школи, учнів оцінюють за шкалою від 1 до 6. 6 — це найвища оцінка, 1 — найнижча. Очікується, що учень опанує матеріал щонайменше на 2 (достатній рівень).

waga oceny (вага оцінки)

Кожна оцінка має свою вагу. Це означає, що деякі оцінки є важливішими за інші, наприклад, оцінка за контрольну роботу буде важливішою, ніж оцінка за завдання, виконане під час уроку.

ocena proponowana (пропонована оцінка)

З кожного предмета учень отримає головну оцінку наприкінці півріччя. Пропонована оцінка — це пропозиція вчителя щодо підсумкової оцінки. Її виставляють достатньо рано, щоб учень мав змогу поліпшити оцінку на вищу, виправивши поточні оцінки (за контрольні та самостійні роботи, завдання та іншу діяльність).

oceny końcoworoczne (підсумкові річні оцінки)

Інакше звані підсумковими оцінками, вони підсумовують річну роботу учня з певного предмета, а також його поведінку. Вони складаються з оцінок за навчальні досягнення (тобто оцінок з окремих предметів) та оцінки за поведінку. Ці оцінки є формальним підсумком навчального року та впливають на переведення до наступного класу або закінчення школи. Пам'ятай, що після першого півріччя ти також можеш отримати підсумкову оцінку.

Ocena funkcjonalna (функціональна оцінка)

Оцінка, яка призначена для учнів з нейророзвитковими труднощами — у спектрі аутизму, з сенсорними порушеннями та інтелектуальними вадами.

Функціональна оцінка має враховувати індивідуальні потреби та можливості кожного учня. У зв'язку з цим вона буде зосереджена не лише на результатах, а й на способах справляння з повсякденними ситуаціями — з обов'язками, емоціями та оточенням. Оцінюватиметься, зокрема, самостійність чи соціальні навички. Функціональна оцінка має ґрунтуватися на так званій контекстній діагностиці, тобто спостереженні за учнем у його природному середовищі. Цю оцінку — часто в описовій формі — виставлятиме вчитель у співпраці з психологом і батьками учня.

przedmiotowy system ocenia (PSO) (предметна система оцінювання (ПСО))

Це набір правил і критеріїв, за якими вчитель оцінює успішність учня з конкретного предмета. PSO адаптована до основної навчальної програми та внутрішньої системи оцінювання (WSO), що діє в даній школі.

nauczanie zintegrowane (інтегроване навчання)

Інтегроване навчання, також відоме як дошкільна освіта, — це метод навчання в 1–3 класах початкової школи, який поєднує різні галузі знань в рамках одного тематичного процесу. Замість традиційного поділу на предмети, учні засвоюють знання в більш інтегрований спосіб, що має на меті полегшити їм розуміння зв'язків між різними дисциплінами.

sprawdzian/klasówka (контрольна робота)

Це тест, який готує вчитель з одного з предметів. Найчастіше він охоплює конкретну частину матеріалу (наприклад, розділ у підручнику) та пов'язаний з практичними завданнями (часто це відкриті завдання, де учень повинен написати відповідь своїми словами або розв'язати конкретні математичні задачі). Про контрольну роботу завжди повідомляють заздалегідь.

praca klasowa/wypracowanie (класна робота/твір)

Це письмова робота, написана в класі. Найчастіше її заздалегідь анонсують, і учні мають одну або дві години на її написання. Учитель подає тему, яку потрібно розкрити.

kartkówka (самостійна робота)

Короткий тест, який готує вчитель з одного з предметів. Про самостійну роботу можуть оголошувати заздалегідь або не оголошувати. Якщо її не анонсували, вона може охоплювати матеріал з 3-х останніх уроків.

apel (урочиста лінійка)

Шкільна урочистість, організована з нагоди якогось свята. Під час лінійки найчастіше можна подивитися сценічний перформанс учнів та послухати промову директора школи. Пам'ятай, що в день, коли відбувається лінійка, обов'язковою є парадна форма.

zielona szkoła (зелена школа)

Це багатоденна поїздка, у яку учні вирушають з класним керівником або іншими вчителями. Зелена школа має освітній характер — важливим є не лише туризм, а й можливість навчитися чогось нового з різних галузей.

wycieczka szkolna (шкільна екскурсія/поїздка)

Це поїздка з класним керівником або іншими вчителями. Часто це краєзнавчі поїздки, що дають змогу оглянути місцевість. Трапляються також поїздки в межах міста (наприклад, до кінотеатру, музею чи інших культурних установ).

nieobecność (відсутність)

У Польщі діти зобов'язані відвідувати школу. Якщо дитина не прийшла до школи, батьки зобов'язані написати пояснення, тобто виправдати, чому дитина не прийшла до школи, або надати лікарняний, якщо дитина була хвора.

półrocze (півріччя)

Це половина навчального року: перше півріччя зазвичай триває з вересня по січень, друге — з лютого по червень. Після першого півріччя учень отримає оцінки з кожного предмета, а після другого півріччя — підсумкові річні оцінки, які будуть у свідоцтві.

ferie zimowe (зимові канікули)

Двотижнева перерва в навчанні, що відбувається після першого півріччя. У Польщі вони зазвичай поділяються на 3 тури — кожне воєводство має канікули в інший час.

wakacje (літні канікули)

Це вільний від навчання час влітку. Триває з останнього тижня червня до кінця серпня. Це час відпочинку від навчання, але у виняткових випадках, коли учень отримає наприкінці незадовільну оцінку, він може скласти перездачу, яка найчастіше відбувається у серпні.

wychowawca (класний керівник)

Опікун класу. Кожен клас має одного або двох класних керівників. До класного керівника можна звернутися з будь-якою проблемою.

dyrektor szkoły (директор школи)

Особа, яка керує школою. Найчастіше має багаторічний досвід роботи вчителем та відповідну освіту в галузі управління освітою.

wicedyrektor (заступник директора)

Заступник директора. Директор часто має кількох заступників, і кожен спеціалізується на різних темах (наприклад, у дошкільній освіті, у психолого-педагогічній допомозі).

lekcje (уроки)

Один урок у польських школах триває 45 хвилин. Уроки зазвичай починаються о 8:00. Однак варто мати розклад уроків дитини, оскільки деякі школи працюють у дві зміни або починають заняття о 7:30.

przerwy (перерви)

Між уроками учні завжди мають перерви. Зазвичай ці перерви тривають 10 хвилин, але протягом дня є одна перерва на сніданок (15 хвилин) та обідня (20 або 25 хвилин). Пам'ятай, що потрібно дати дитині поживний сніданок або оплатити обіди в шкільній їдальні.

podręczniki (підручники)

У початковій школі не потрібно купувати підручники — школа видає їх учням. За виданими підручниками потрібно дбати, щоб книжка могла служити учням у наступному навчальному році. Якщо вони будуть пошкоджені, школа може попросити заплатити за збитки або придбати нові примірники. У середніх школах підручники купують самостійно. Список підручників доступний на вебсайті школи.

obiady (обіди)

У більшості початкових шкіл є можливість оплатити дитині обід. Оплата за харчування здійснюється щомісяця. Якщо хочеш, щоб дитина харчувалася в школі, але не маєш достатньо коштів, запитай у секретаріаті про можливість отримання фінансової допомоги.

sekretariat (секретаріат)

Шкільний секретаріат — це центральний адміністративний пункт школи, відповідальний за поточне ведення документації учнів, вчителів та дирекції. Працівники секретаріату займаються, зокрема, видачею шкільних посвідчень, довідок, веденням реєстрів, листуванням та управлінням інформацією, забезпечуючи злагоджену роботу закладу. У разі невідкладної потреби звідси можна зателефонувати батькам.

asystent międzykulturowy (міжкультурний асистент)

У деяких школах можна зустріти міжкультурного асистента. Це людина, яка знає українську, російську або англійську мови і перебуває в школі протягом кількох годин на тиждень. Асистент може допомогти тобі під час уроків, з виконанням домашніх завдань або з труднощами, які виникають через те, що ти ще добре не знаєш польської мови.

rada rodziców (батьківська рада)

Шкільний орган, до складу якого входять представники батьків з кожного класу. Рада підтримує школу в діяльності, а також організовує різні заходи та свята.

biblioteka (бібліотека)

Місце, де учень може безкоштовно скористатися шкільним фондом книг. Також можна брати книжки додому.

światlica szkolna (шкільна група подовженого дня)

Це місце, де учень може безпечно провести час після уроків, чекаючи на батьків, або під час уроків, які він не відвідує.

strój szkolny (шкільний одяг)

Одяг учня має бути охайним та відповідати ситуації. Пам'ятай, що потрібно завжди вибирати чистий одяг, відповідний віку та місцю.

Також важливим є одяг для уроків фізичного виховання. Потрібно мати змінне (спортивне!) взуття, а також спортивні шорти та футболку.

strój galowy (урочиста форма)

Урочисту форму одягають на всі шкільні урочистості, такі як початок і закінчення навчального року, свята та лінійки.

Парадна форма складається з темних (синіх або чорних) штанів/спідниці та білої сорочки/блузки. Пам'ятай, спортивний одяг не підходить для таких урочистостей.

lekcje nieobowiązkowe (необов'язкові уроки)

Деякі предмети в польських школах є необов'язковими (на них можна записати дитину). До них належать основи здоров'я, релігія та етика. Деякі школи можуть мати й інші необов'язкові предмети.

Пам'ятай, що правила можуть змінитися, і деякі з цих предметів можуть стати обов'язковими в майбутньому.

zajęcia dodatkowe (додаткові заняття)

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

koła zainteresowań (гуртки за інтересами)

Додаткові заняття, організовані в школі для поглиблення та розвитку захоплень, наприклад, гурток журналістики або малювання.

Поняття з психолого-педагогічної допомоги

pedagog szkolny (шкільний педагог)

Шкільний педагог підтримує учнів, батьків та вчителів у вирішенні виховних, освітніх та соціальних проблем. Він дбає про всебічний розвиток учня, реагує на кризові ситуації та співпрацює з різними установами, щоб забезпечити безпеку та добробут у шкільному середовищі.

psycholog szkolny (шкільний психолог)

Шкільний психолог зосереджується на психічному та емоційному здоров'ї учнів, діагностуючи труднощі у навчанні та проблеми розвитку. Надає психологічну підтримку, проводить інтервенції та консулює вчителів і батьків, щоб допомогти учневі справлятися з викликами та формувати психологічну стійкість.

logopeda (логопед)

Логопед у школі займається діагностикою та терапією мовленнєвих та комунікаційних порушень в учнів. Проводить індивідуальні або групові заняття, спрямовані на корекцію вад мовлення, поліпшення його плавності, а також на розвиток словникового запасу та комунікативних навичок. Його робота підтримує освітній процес, полегшуючи учням навчання читання та письма, а також вільне функціонування у групі однолітків.

poradnia psychologiczno-pedagogiczna (психолого-педагогічний консультаційний центр)

Це місце, де фахівці досліджують дітей щодо їхніх можливостей здобувати освіту. Вони допомагають дітям, які мають особливі освітні потреби.

zajęcia wyrównawcze (корекційно-розвивальні заняття)

Корекційно-розвивальні заняття — це форма психолого-педагогічної допомоги в школах, призначена для учнів, які мають труднощі в навчанні та проблеми із засвоєнням матеріалу основної навчальної програми. Метою цих занять є заповнення прогалин у знаннях та навичках, закріплення матеріалу та підтримка учнів у подоланні труднощів у навчанні.

terapia pedagogiczna (педагогічна терапія)

Це процес довготривалого впливу, спрямований на допомогу дітям та молоді в подоланні труднощів у навчанні та розвитку. Ці заходи мають корекційно-компенсаційний характер і зосереджені на усуненні причин і симптомів шкільних невдач, підвищенні самооцінки та мотивації до подальшого навчання. Педагогічна терапія також охоплює заходи, що стимулюють психоосвітній розвиток.

rewalidacja (реабілітація)

Це комплексний процес, який має на меті підтримати учнів з інвалідністю та труднощами в навчанні. Він охоплює терапевтичні, освітні та виховні заходи, які мають допомогти в поліпшенні функціонування учнів, розвитку їхніх навичок та підготовці до самостійного життя.

Поняття для восьмикласників

drzwi otwarte (дні відкритих дверей)

Це заходи, під час яких заклади середньої освіти (ліцеї, технікуми, профтехучилища) запрошують учнів восьмих класів початкових шкіл та їхніх батьків відвідати заклад, ознайомитися з його освітньою пропозицією, матеріальною базою та атмосферою. Це можливість поставити запитання, поспілкуватися з вчителями та учнями, а також прийняти свідоме рішення щодо вибору школи.

minima rekrutacyjne (мінімальний прохідний бал)

Це мінімальна кількість балів, яку кандидат повинен набрати, щоб кваліфікуватися до даної школи чи класу. Це поріг, який визначає, чи має учень шанс на вступ до закладу. Ці бали є сумою результатів з іспиту восьмикласника, оцінок з предметів у свідоцтві та можливих додаткових досягнень.

kompleksowy system rekrutacji (комплексна система вступу)

Це процес, який дає змогу подавати заявки на вступ до обраної середньої школи та відстежувати хід вступу в електронному вигляді. Ця система має на меті спростити та уніфікувати процес набору до закладів середньої освіти, забезпечуючи кандидатам більшу прозорість та ефективність.

terminy postępowania rekrutacyjnego (терміни вступної кампанії)

Це часові рамки, в яких кандидати до ліцеїв, технікумів та профтехучилищ можуть подавати заяви на вступ, доповнювати документи, перевіряти результати та підтверджувати намір навчатися в обраному закладі. Вони є ключовими, щоб не пропустити жодного етапу вступу.

matura (матура)

Це іспит, який складають після закінчення середньої школи (ліцею або технікуму), успішне складання якого є умовою отримання свідоцтва про повну загальну середню освіту та дає можливість вступити

до вищих навчальних закладів. Обов'язковими є польська мова (базовий рівень), математика (базовий рівень) та іноземна мова (базовий рівень). Крім того, учень повинен вибрати один предмет на поглибленому рівні з широкого переліку доступних предметів, відповідно до своїх уподобань та планів на навчання.

egzamin potwierdzający kwalifikacje zawodowe **(іспит, що підтверджує професійну кваліфікацію)**

Це державний іспит, який складають у професійно-технічних училищах і технікумах, що перевіряє практичні та теоретичні навички учнів з певної професії. Після його складання випускник отримує диплом, що підтверджує професійну кваліфікацію, що дає змогу працювати за здобутою професією або продовжити освіту.

12. 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 відчуваюся ... зараз”, або веді 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, опертися 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 відкрий 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 відчуваєшся 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 відпускати 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.

Гарячі лінії

**Телефон довіри для дітей та молоді Фонду «Даємо дітям силу»
(Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)**

116 111

Дитячий телефон довіри Уповноваженого з прав дитини (Rzecznik Praw Dziecka)

800 12 12 12

**Загальнонаціональна лінія психологічної підтримки для дітей та молоді
в стані психічної кризи — Товариство друзів дітей (Towarzystwo Przyjaciół Dzieci)**

телефон: 800 119 119

чат довіри: [www./800119119.](http://www./800119119.pl/czat-zaufania/)

[pl/czat-zaufania/](http://www./800119119.pl/czat-zaufania/) (працює щодня з 14:00 до 22:00).

Розмова в чаті довіри є безкоштовною та анонімною — тобі не потрібно надавати свої особисті дані, щоб поспілкуватися. Це означає, що коли ти закриєш чат, твоя розмова зникне назавжди.

Телефон довіри молоді Фонду ITAKA

22 484 88 04

Загальнонаціональний телефон довіри для жертв домашнього насильства „Niebieska Linia”

800 120 002

Телефон довіри для осіб LGBTQIAP+, їхніх сімей та близьких Асоціації Lambda Warszawa

22 628 52 22

Телефон довіри педагогів з сексуального виховання Група „Ponton”

22 635 93 92

Більше інформації про форми підтримки та розвитку молодих мешканців Вроцлава ви знайдете тут:
www.wroclaw.pl/informator-wsparcia

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

Третє видання

Співробітництво: Відділ освіти муніципального управління Вроцлава

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

Переклад: Ivanna Serediuk

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 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).

шкільний стартовий пакет UKR – 978-83-959527-9-1

Вроцлав, 2025



Urząd Miejski
Wrocławia



Fundusze Europejskie
dla Dolnego Śląska



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



**DOLNY
ŚLĄSK**

Завдання 5: Дії, що підтримують інтеграцію дітей у школах – Шкільний стартовий пакет. | Проєкт «Від адаптації до інтеграції – підтримка громадян третіх країн у процесі міжкультурної інтеграції у Вроцлаві» співфінансується Європейським Союзом із Європейського соціального фонду Plus у рамках програми «Європейські фонди для Нижньої Сілезії 2021-2027», а також коштами державного бюджету на підставі угоди про фінансування N°FEDS.07.06-IP.02-0050/24-00 від 14.02.2025. Бенефіціар проєкту: Гміна Вроцлав.