*Най-простите въпроси*
*са най-дълбоки:*

*Къде си роден?*
*Къде е твоят дом?*
*Накъде отиваш?*
*Какво правиш?...*

*Спомняйте си за това*
*от време на време*
*и наблюдавайте как*
*отговорите се променят.*

*Ричард Бах*

**Скъпи майки и татковци,**

Тази книжка е нашето писмо към вас по случай постъпването ви в първи клас. Тръгването на училище е много специален момент в личната ни връзка с нашите деца. Това е моментът, в който малкият човек поема своя голям път на откривател – навън към света и навътре към самия себе си. Ние, в Асоциация Родители, разбираме и споделяме радостната тръпка, вълненията и надеждите, страховете и тъгата, които съпътстват този единствен 15-и септември. Опитахме се да си спомним най-важните въпроси, които са ни вълнували като родители на първокласници и да потърсим отговорите, помогнали ни да се чувстваме по-способни да се справяме с предизвикателствата. В тази малка книжка говорим за различни неща – от класната стая до училищните тоалетни, от спорта и езиците до изкуството и домашните. И все пак, ако трябва да формулираме:

Голямата ни отговорност е да създадем условия детето да расте възможно най-здраво – в смисъла на определението на Световната здравна организация за здравето като физическо, психично и социално благополучие.

Главната ни задача е да помогнем на детето да се чувства ценено и да вярва в способностите си и по този начин да го подкрепим в пътя му към израстването му на автономен и успешен човек.

Основното ни предизвикателство е да изградим качествени човешки отношения между нас, възрастните, между възрастните и децата и между самите деца.

Най-силното ни оръжие е безусловната обич.

Накрая или може би в началото бихме искали да ви кажем нещо много важно. Никога, никога не се съмнявайте, че сте най-добрият родител за вашето дете, защото само вашето сърце бие тъй лудо, когато всяка година пламъците на свещичките върху тортата подскачат леко в безнадежден опит да се противопоставят на решителния порив на малкия човек да порасне и угасват с възхищение пред неговата вяра, че Утре ще бъде по-хубаво от Днес.

**С приятелски поздрав,**
*Асоциация Родители*

# Съдържание


4 Характерни особености на възрастта 6-8 години

9 Добрата самооценка е ключът към развитието на детето

10 Подготовката за първи клас

12 Дневният режим

14 Да ги научим да учат

15 Овладяната математика

16 Няколко думи за писането

18 Четенето

19 Училищната библиотека

20 Децата и изкуството

22 Часовете по физическо

23 Занималнята

24 Ученическите раници

25 Учебниците

26 Джобните пари

28 Храненето

32 Тоалетните

33 Водата

34 Учителко любима...

35 Топ 5 на нещата, които учителите очакват от родителите

36 Тефтерчето - или успешният начин на комуникация

38 Създаване на класна общност

41 Психолог/педагогически съветник. Логопед. Ресурсен учител

42 Училищно настоятелство

43 Родителски актив
Училищна администрация
Лекар и зъболекар

44 Мобилните телефони и таблети

46 Детето в дигиталния свят

54 Фамилатлон

48 Училището е за всички

50 Тормозът в училище съществува

# Характерни особености на възрастта 6-8 години

Има  някои основни моменти в периода на началната училищна възраст (6-10 години), които са ключови за развитието на детето. Те му помагат да се изгради като личност и да се впише в обществото. Със започването на училище детето встъпва в нова социална роля, тази на „ученик“ – и тя изисква овладяване на навици за учене и за организиране на времето за почивка.  На тази възраст детето е готово да се учи – това е тъй наречената „училищна готовност“. Ако бъде подкрепено от своите родители и от средата за усилията, които полага, то ще се развие в можещ и готов да се справя с предизвикателствата млад човек. Ако натискът на средата и фокусът върху постиженията е прекалено голям, детето може да стане тревожно и да се чувства недостатъчно добро и компетентно.

Тук ще намерите в синтезиран вид характерните особености на 9 основни сфери на детското развитие, както и най-честите трудности и рискове, с които се сблъскват в тази възраст децата, родителите и учителите. Описаните особености са изявени в различна степен при отделните деца.  Тази информация ще ви помогне да се ориентирате къде е необходима подкрепа за вашето дете и как бихте могли да му я окажете.

## Физическо развитие

Какво се случва:

- Вкостяването на скелета не е завършило, затова децата все още са много гъвкави и подвижни.
- Големите мускули се развиват по-рано от малките и това е причина децата да могат да извършват движения с голям размах, но по-трудно да се справят с фини движения с висока точност.
- При физическо натоварване се повишава честотата на сърдечните удари.
- Нервната система съзрява и дава възможност за по-добро преработване на постъпващата информация.

За какво да внимаваме:

Вкостяването на ставите на пръстите и на китките не е завършило, затова при писане малките ученици бързо се изморяват.

Това е периодът и с най-голям риск от гръбначни изкривявания, затова трябва внимателно да следим за стойката на детето.

Децата в тази възраст имат нужда от много движение, като натоварването трябва да е съобразено с възрастта им.

## Развитите на възприятията

Какво се случва:

- Зрението и слухът вече са достатъчно развити, децата успешно различават нюансите на цветовете и отделните единици в потока на речта (звукове, думи, словосъчетания, фрази).
- В тази възраст те възприемат много по-лесно и трайно конкретен образ (слухов и зрителен), отколкото обяс-

нения за произнасяне на даден звук или дума. Затова е важно да се обяснява чрез конкретизиране и онагледяване.

За какво да внимаваме:

- Децата все още се затрудняват при различаване на сходни обекти и са несигурни в ляво-дясна ориентация. Това води до сливане на подобни букви, огледално писане на букви, нарушаване на формата на знаците.
- Необходима е целенасочена работа с детето за това възприятието да стане съзнателен и управляем процес – да се превърне в наблюдение с анализ и обобщение.

## Развитие на паметта

Какво се случва:

- В тази възраст паметта все още е нагледно-образна. Децата с лекота запомнят ярки събития, емоционално наситени разкази, приказки, картини или описания, конкретни предмети, лица, факти, събития.
- Голяма част от тази информация се запаметява спонтанно, тъй като е резултат от непосредствените интереси на детето.

За какво да внимаваме:

За да подпомогнем развитието на смисловата памет при ученето, може да заменяме слабо познатите трудни думи с по-обикновени, да пропускаме детайли и да предаваме само основното съдържание, да променяме реда на изложението, да допълваме съдържанието, да обобщаваме на достъпен за детето език.

Може да му помогнем да се научи да си изработва план на това, което иска да разкаже.

## Развитие на вниманието

Какво се случва:

- В тази възраст вниманието все още лесно се отвлича и превключва – средният цикъл на съсредоточеност е 10-15 мин концентрация и 1-2 мин отдих.
- Децата успяват да задържат вниманието си към неща, в които участват активно и лично.
- Вниманието им се привлича от ярки, големи и подвижни предмети. Те забелязват повърхностните свойства на предметите – цвят, блясък, големина, какво може да прави предметът.

За какво да внимаваме:

- Можем да преодолеем проявите на разсеяност с разнообразяване на учебната работа и кратки игри за разтоварване.
- Да имаме предвид, че децата могат да се съсредоточават само върху 2-3 предмета в една картина например, а не върху всички детайли; все още могат да смятат само с 2 числа.
- За тях е трудно едновременно да слушат и да пишат.

## Развитие на мисленето

Какво се случва:

- Мисленето в тази възраст е конкретно-образно и ситуативно – опира се на нагледни образи и конкретни ситуации. Общите принципи и закономерности се възприемат само чрез конкретни примери.
- Постепенно се развива умението да се планират действия, да се прави програма.
- Формира се умението за рефлексия –

детето започва да може да разглежда и оценява собствените си действия.

За какво да внимаваме:

- За учениците в 1. и 2. клас абстрактно-словесните обяснения са недостъпни, трябва да даваме конкретни примери.

## Развитие на въображението

Какво се случва:

- В 1. клас въображението е предимно възпроизвеждащо, а не творческо.
- Създадените образи все още са бедни на детайли и често са условни.
- Играта придобива нови форми и съдържание: най-характерни са игрите с правила, с елементи на съревнование и взаимна подкрепа.
- Децата се интересуват най-вече от резултата от играта.

За какво да внимаваме:

- В тази възраст желанието на детето да изпъкне стимулира фантазирането, а понякога и лъжата. Трябва да му обясним разликата между измислянето на интересни истории и разказването им като реалност.

## Развитие на волята

Какво се случва:

- В тази възраст започва да се развива умението съзнателно да се поставят цели, да се откриват средства за тяхното постигане и да се преодоляват трудности. Това е конфликтът между „трябва“ и „иска ми се“ и детето се учи да избира в полза на „трябва“.
- Поощряването на самоинициативата и похвалата са едни от най-ефективните средства за изграждане на целенасочено поведение при децата.

За какво да внимаваме:

- Често децата си поставят нереалистични цели, надвишаващи възможностите им, и се разочароват.
- Те не умеят да предвиждат последствията от действията си и в съчетание с голямата енергия и подвижност това води до неумение да контролират поведението си.
- Можем да им помогнем, като разделяме по-големите задачи на по-малки стъпки и ги подкрепяме на всяка стъпка.

## Социални и приятелски взаимоотношения

Какво се случва:

- В 1. и 2. клас децата нямат ясно изразено отношение към избора на приятели. Групират се предимно по възраст и пол, а приятелствата се формират най-вече въз основа на външни обстоятелства – деца от една улица, от един чин, на приятелски семейства.
- Децата обикновено чувстват класа като цяло, не проявяват особен интерес към успехите на съучениците си. Най-често се сравняват с тях, за да изтъкнат себе си.
- Около 6-8-годишна възраст настъпва фазата на поведенческите сравнения, когато говорят за другите чрез описване на поведението, например: Иван тича най-бързо от класа.
- Между 6 и 12 години приятелството служи на отделни лични интереси, а не на общи цели и включва даване и вземане.

За какво да внимаваме:

- Постоянното сменяне на приятелства се дължи на голямата динамика на детските интереси и активности, както и на потребността от експериментиране в нови ситуации.
- Децата си помагат инцидентно и не проявяват устойчива склонност към взаимопомощ.

## Развитие на самооценката

Какво се случва:

- В тази възраст е много важна позитивната обратна връзка – усмивка, похвала или подарък по конкретен повод.
- Най-напред се формират критерии за оценка на другите, а после – по отношение на себе си.
- Децата по-лесно самооценяват качества, свързани с форми на поведение – силен, ловък, старателен, учтив.
- Не случайно в 1. клас не се пишат оценки – всяка една оценка, различна от шестица, в първи клас реално би унижила детето и би затвърдила негативна нагласа към учителя, тъй като то все още не може само да прецени способностите си. Учениците са емоционално много подвластни на всяко едно оценяване и в същото време активно градят самочувствие на базата на сравнение с другите деца и оценката на учителите.

За какво да внимаваме:

- За да е адекватна самооценката, е важно родителите да не прекаляват с похвалите и материалните стимули (води до изкуствено завишена само–оценка) или да не отправят остра критика и наказания с лишаване от любими неща (води до ниска самооценка).
- Да помним, че в първи клас децата не усвояват толкова знания, колкото умения да се справят с ученето като процес.

# Добрата самооценка е ключът към развитието на детето

Най-ценният дар, който майката и бащата могат да дадат на своето дете, е добрата самооценка. Помогнете на детето си да се почувства ценено – общувайте с него, играйте заедно, четете или просто го слушайте. Също толкова важно е да научим децата да се справят с неуспеха, загубата, срама, трудностите и поражението. Когато усещат, че са достатъчно силни, за да се справят с емоциите си, децата добиват вътрешната сила да приемат света около себе си.

## Някои основни правила за изграждане на добра самооценка

- Винаги отбелязвайте успехите на детето. То научава повече, ако се поощрява за постиженията, отколкото, ако се санкционира за неуспехите.

- Поощрявайте детето за конкретни постъпки – веднага след като е направило/казало нещо хубаво.

- Вярвайте в детето. Когато то вижда, че родителите са убедени в способността му да овладее някое умение, детето също вярва, че може да успее.

- Поставяйте ясни граници. Не давайте награди, за да прекратите лошо поведение. Това е подкуп. Детето започва да очаква винаги да получава награда, за да престане да се държи зле.

- Помогнете му да има кураж да прави грешки, да ги поправя и да върви напред.

Не забравяйте, че има разлика между самоуважение и добро самочувствие. Самоуважението е увереността, че човек е ценен заради това, че е и е точно такъв, какъвто е. То се изгражда в отношенията с родителите. За да помогнете на детето да се чувства ценно заради себе си, не бързайте да го хвалите, а поговорете за чувствата му и неговото отношение към нещата.

# Подготовката за *първи клас*

**1. Емоционалното състояние на детето е по-важно от вкопчването в детайлите.**

Децата са емоционални - те безпогрешно разпознават и най-малката нотка на безпокойство, колебание или напрежение в поведението на своите родители. В еуфорията, неизменно съпътстваща тръгването на училище, ние сме склонни да се впуснем до такава степен в детайлите и практическите подробности, че можем да пропуснем най-важното – емоционалното състояние на детето.

Скъпи родители, подсигурете на децата си пълния реквизит от материали, помагала и учебници, но не забравяйте да осигурите най-важното: времето, грижата и емоционалната подкрепа - прегръдка, изслушване и насърчение от мама и татко.

**2. Знанията не са целта – целта е създаването на умения за усвояване на знания.**

Основната цел е детето да си изгради навици за учене през останалата част от живота, а не просто да ходи на училище и да мисли, че това е само по задължение. Ползата, която училището носи, не е в самите знания, а най-вече в развиването на навици за усвояването им.

**3. Все още авторитет № 1 сте вие!**

Семейната атмосфера е тази, която създава и формира отговорни, пълноценни и щастливи хора. Вие не сте партньор на училището – училището е ваш партньор! Дори и етимологията на думата „родител" доказва, че вие сте основната фигура за детето. *Parentis* е латинската дума, лежаща в корена на

английската дума *parent*, и означава някой, който защитава и се грижи.

Със започването на училище авторитетите се променят. Мнението ви на родители има значение, но учителят също придобива важна роля в живота на детето ви. Старайте се да не конфронтирате мненията си и да не обезценявате авторитета му пред детето. Ако не сте съгласни с нещо, намерете верния и спокоен тон да поговорите и с детето си, и с учителя. Ваша отговорност е да поддържате връзка с учителите и с директора на училището и да изисквате информация за състоянието, поведението и развитието на детето си. Когато и двамата родители показват заинтересованост, диалогът с училището е по-лесен.

Що се отнася до децата, вашето мнение има водещо значение. Никога не е излишно да се стремите да получавате колкото се може повече информация и да поддържате постоянен контакт с учителите – във взаимоотношенията с тях се крие тайната на пълноценното детско развитие.

И накрая, ето пет основни ключа за успешна подготовка на детето за постъпването му в първи клас:

**1.** Изградете положителна нагласа на детето към училището. От една страна, организирайте подходящ учебен кът и набавете нужните пособия за учене. Направете мястото за учене привлекателно – украсена мебел, любимите цветове и герои. От друга страна, запазете играчките и мястото за игра на детето, така че то да може да се връща към тях, когато желае. По този начин преходът към новата роля и среда ще бъде по-плавен. Насърчавайте детето, като му разказвате вашите хубави спомени от училище, забавни моменти и весели случки в клас.

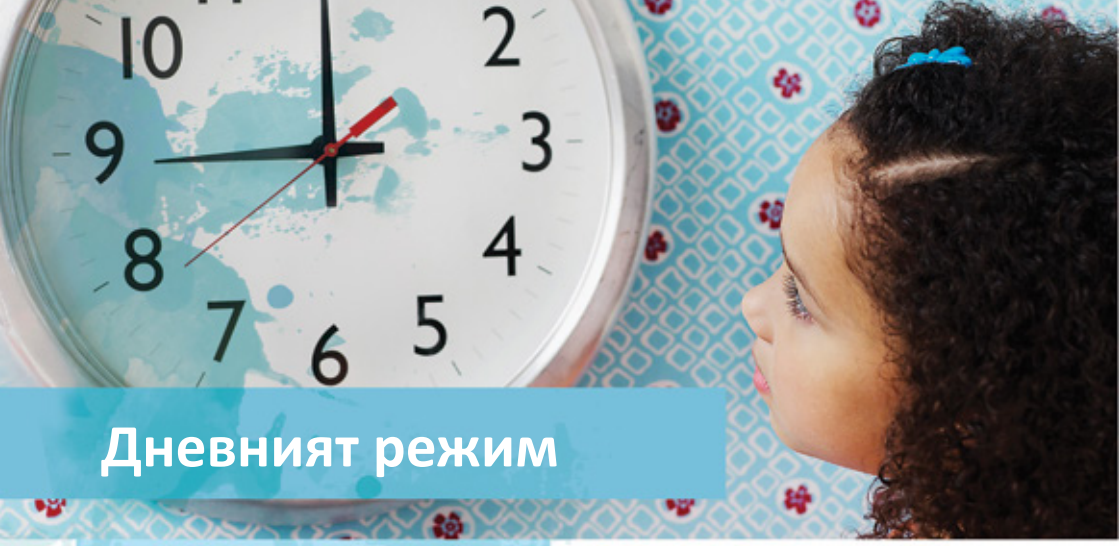
**2.** Създайте умения за общуване с връстници. Замислете се в каква степен вашето дете умее да говори ясно и разбираемо, да участва в обща дейност или разговор с връстници, да приема чужда гледна точка, да инициира игра.

**3.** Всеки път, когато детето срещне трудност или конфликт, говорете с него как се чувства, какво мисли и как може да се справи самостоятелно. Обсъждайте различни идеи и начини за справяне в конфликтни ситуации. Придобиването на умения за справяне с трудни моменти е дълъг процес, в който вие трябва да подкрепяте детето постоянно. Помогнете му да разбере, че конфликти ще има, докато има и хора. Конфликтите не бива да се избягват, а да се преодоляват.

**4.** Насърчавайте детето да отстоява своето мнение в училище и да отказва предложения и идеи, които не му харесват. Предпазете го от натиска постоянно да се съобразява с общоприетото мнение.

**5.** Подкрепяйте го и бъдете до него – това е най-важното нещо, което могат да дадат бащата и майката на едно дете.

Желаем ви по-малко напрежение и повече отворени прозорци на възможности, докато заедно с детето (не знаем защо все така се случва) тръгвате на училище!



# Дневният режим

Първи клас е най-голямото предизвикателство за децата. Налага им се да свикнат със съвсем нов режим, среда и задължения. Трябва да полагат усилия за усвояване на учебния материал, който за нас, възрастните, е елементарен и лесен, но за детето е непознат и труден. Ние, родителите, трябва да положим усилия, за да подкрепим детето, да му покажем как да учи, да планира времето си и да подготвя необходимите материали за следващия ден. Правилният дневен режим има изключително голямо значение за физическото и психичното здраве на децата в тази възраст.

## Създайте ритъм

На пръв поглед ритъмът и повторяемостта могат да изглеждат еднообразни и скучни, но имат своя дълбок и особен смисъл за децата. Когато спазват един и същ ритъм всеки ден, децата се чувстват по-спокойни. Ритмите на деня, седмицата и годината създават у тях усещане за сигурност и защитеност, развиват чувство за доверие в живота – това е вярване, което ще им помага и в по-късната възраст.

## Как да управляваме времето

Времето е най-ценният ресурс, а навиците, свързани с управлението му, остават за цял живот. Ефективната организация на времето е възможна само когато има ясно поставени приоритети.

### Ето и нашите препоръки:

- Направете списък с колкото се може повече неща, които детето прави по принцип през деня - включете всички дейности, които извършва през седмицата (и ежедневните, и специфичните – тези, които върши веднъж или два пъти седмично).
- Отбележете дейностите, които са най-важни и бихте искали детето да им обръща повече внимание.
- Задайте им точно определено време, маркирайте ги с различен цвят.
- Нанесете ги в седмичната програма.
- Отделете време за обсъждане с партньора си, разпределете отговорностите между възрастните. Важно е всеки да поеме личен ангажимент във връзка с активното управление на времето на детето.

## Основните задачи

**Водене и вземане от училище** – воденето трябва да е 15 минути преди началото на първия учебен час. Вземането от училище да е навреме. Това е важно преди всичко за детето ви. То ще остане с усещането, че е значимо за вас, а не забравяно или пренебрегвано от най-важните за него хора – ВИЕ, родителите му. А също така – вземайки го навреме – вие изграждате у него умението за точност и отговорност към поетия ангажимент. Ако все пак ви се наложи да закъснеете, намерете начин да го уведомите предварително или да имате вариант за друг човек, който може да го вземе. Попитайте дали училището ви предлага вариант за организиран транспорт.

**Извънкласни занимания** (език, спорт, изкуство и т.н.) – принципът, който ви препоръчваме, е „По-малко е повече". Започнете учебната година с по-ниска натовареност по отношение на извънкласните дейности и достатъчно време за игра. Не включвайте повече от две дейности, една-та от които задължително да е спорт.

**Подготовка на домашните** – помагайте, но никога не подготвяйте домашните вместо децата. В противен случай оценките в училище ще са ваши, а детето никога няма да се научи да се справя само. Помагайки на детето, трябва да се стремим да го правим по-умело и самостоятелно в ученето, а не да „научаваме" вместо него.

**Фиксиране на времето за лягане** – пълноценният сън и достатъчното време за почивка са изключително важни за здравословния начин на живот, а здравето на детето е ваша отговорност. Определете час за лягане и не отстъпвайте, като имате предвид, че за развитието на детето и отделянето на хормона на растежа са необходими поне 9 часа сън. Не допускайте да имате чувство за вина, по-скоро поговорете с детето и му обяснете защо този въпрос е от такава важност.

**Домашните задължения** – започването на учебната година не е повод да освободите детето от изхвърлянето на боклука, грижите за домашния любимец и най-вече оправянето на стаята. Всички домашни задължения трябва да имат своето място в седмичната програма, ако се налага – в по-облекчен вариант.

# Да ги научим да учат

Необходимо е да помогнем на децата да се научат да учат. Това е една от основните задачи на началното училище – да създаде ефективни навици за учене. Обяснете на детето, че ученето е процес и за да се справя с него, то трябва да усвои определени умения и да ги тренира редовно, така както се упражнява в своя любим спорт. Договорете поне един час дневно, в който то да упражнява уменията да учи, и така да създадете навик за самостоятелно учене. Дори в дните, в които няма домашни, е важно да има този час. Предложете му някакви други игри, които подпомагат развитието на уменията му за учене. Важното е да разбере, че това е часът за учене, а не за гледане на телевизия, видео, компютърни игри или излизане навън. Хубаво е този „час за учене" да се провежда постоянно, като постепенно увеличавате времетраенето му с порастването на детето.

Хората имат различни стилове на учене. Мнозина са убедени, че най-добрият начин за учене са тиха стая с бюро, добро осветление и без хора наоколо. Други обаче са на противоположната крайност - те имат нужда от движение. Няколко минути здраво тичане или един бърз баскетбол са в състояние да сторят чудеса със способността им за концентрация. За такива деца е направо противопоказно да учат, само седнали зад бюрото в тиха стая. Трети имат силно развити визуални способности. Те научават най-добре това, което виждат. За тях прочитането на урока по география и разглеждането на няколко подходящи карти са напълно достатъчни, за да се подготвят. А има и такива, които се нуждаят от публика, за да могат да го направят. Те се справят чудесно с всяка информация, която чуват или възпроизвеждат на глас.

Въпреки съобразяването със стила на учене на детето, понякога то ще се натъква на трудности. Помогнете му да премине през трудната задача или урок стъпка по стъпка. Опитайте се да направите ученето интересно. Показвайте, че това е важно за вас, изслушвайте с искрен интерес какво е научило, задавайте въпроси. Дайте му възможност да се почувства значимо с новите си знания.

Можем да ви препоръчаме някои сайтове, в които да намерите образователни игри, занимателни задачи и текстове. Те ще ви помогнат в приобщаването на детето към света на знанието:

Дечица – забавен детски сайт
http://dechica.com/
Крокотак – сайт за развиващи игри
http://krokotak.com
Знам – портал на знанието
http://www.znam.bg/com/
Уча се – образователен портал с разработени видеоуроци
http://ucha.se/

# Овладяната математика

Усвояването на математиката е абсолютно необходимо за бъдещото развитие в училище и по-късно в живота. Нашите деца се нуждаят от стабилни знания по този предмет, за да успеят в по-горните класове, после в университета и да имат повече възможности за избор на кариера. Затова направете математиката част от всекидневния живот на детето. Окуражавайте го да използва математиката в практиката: например да направи сметките или да напазарува стоки за определена сума... Така то започва да разбира смисъла от усвояването на математическите знания.

Ето няколко съвета как да помогнем на детето да развие математическите си способности:

1. Убедете се, че то разбира същността на математиката. Накарайте го да играе с предмети, за да осъзнае основната идея на математиката (от конкретното към абстрактното). Може да струпа например 1, 2 или повече кубчета на купчина и после да ви каже колко са всичките.

2. Помогнете му да разбере основните положения и понятия в математиката. Това означава детето да отговори

бързо (за 3 секунди) на елементарна задача. Редовното упражняване е условие за бърз отговор. За да е забавно и по-ефективно упражняването, използвайте забавни книжки и математически игри, дори сами измисляйте интересни задачи с думи.

3. Научете го да пише четливо числата. 25% от всички грешки в решаването на математически задачи се дължат на нечетливо написани числа.

4. Обяснете му как да решава задачи. Създайте на детето навик да прочита условието на задачата няколко пъти. Научете го и в най-сложната задача да разпознава отделните части, с които може да се справи стъпка по стъпка. Научете го как да решава задачи наум. Това помага на детето да автоматизира някои действия и подходи и по-лесно да разпознава и прилага вече усвоени модели.

5. Покажете му как да се справи с домашното си. Писането на домашно доразвива знанията, които детето получава в клас. Учете го да започва всяко домашно с четене на урока в учебника или примерите от учебната си тетрадка.

6. Включете новите технологии активно в усвояването на математиката – има достатъчно образователни математически игри, с които детето може едновременно да се забавлява и учи, докато ползва телефон, таблет или компютър.

## Няколко думи за *писането*

Овладяването на писането е занимание бавно и трудно, защото изисква упоритост и много часове упражнения. Трудността често произтича от факта, че вкостяването на китката при децата на тази възраст още не е завършило и това води до бърза умора при писане и влошаване на краснописа.

Затова бъдете готови често вкъщи да правите диктовки като част от подготовката за училище и да помагате на детето в усвояване на това умение по забавен и игрови начин. Например – вместо да му диктувате думички, го накарайте да измисли колкото се може повече думи с 3 или 5 букви и да ги запише. Или пък му изберете за диктовка кратък текст от любима книжка, а защо не и да се опита да напише имената на своите любими герои от филми.

Родителите често поставят въпроса за лявото. Ако водещата ръка на детето е лявата – място за притеснение няма! Това не е болест, нито нарушение, а особеност на мозъка. Насилствената смяна на водещата ръка може да има неблагоприятни последствия върху хармоничното развитие на личността, тъй като лявото се определя от начина на функциониране на мозъка. Също така стресът в първи клас и евентуалните подигравки или натиск от средата да се пише с дясната ръка могат да доведат до нежелание на детето да ходи на училище.

Често децата с лявото изпитват затруднения с управлението на фината моторика като сила (детето може да натиска силно листа с химикала и го пробива/къса), управление на посоката на писане – може да пише огледално АМАМ вместо МАМА, със скоростта на писане – когато целият ти свят е „наобратно“, възможно е да се справяш по-бавно с писането. Но ако просто позволим на детето да пише с лявата ръка, без да го научим как да го прави, то може да започне да пише по ненужно неудобен, неефективен и объркан начин.

Има три важни правила, които могат да помогнат на малкия ученик при писане както с лявата, така и с дясната ръка:

- Да държи ръката си перпендикулярно на долния край на страницата.
- Да пише с изправена китка и да поставя ръката си под линията на писане (да не е нужно да извива китката, за да вижда написаното).
- Да държи химикалката на разстояние 2-3 см от писеца.

Ако вашето дете е с лявото, предупредете предварително учителите и споделете какво може да прави добре то – например няма проблем с писането и рисуването, но не може да реже с ножица добре. Така те ще знаят какво да направят, за да му помогнат да усъвършенства уменията си. А вие ще улесните процеса, като осигурите на детето специализирани пособия – например ножица за работа с лявата ръка.

# Четенето

Да се научат да четат, е едно от най-важните неща за децата в училище. Четенето като техника се учи в училище, но любовта към четенето се възпитава вкъщи още с първите години от живота. Учените са доказали, че децата стават запалени читатели, ако родителите им:

- четат вкъщи и им подаряват книжки за рождени дни и други празници;
- редовно им прочитат приказка за лека нощ;
- водят ги в библиотеки;
- окуражават ги да разговарят и обсъждат приказки, случки, книжки и филмчета.

Как да помогнем на детето да подобри четенето си? Някои идеи за забавно четене с мама и татко:

**1. Четене на приказки в стихове.**
Римите и ритъмът помагат на детето да запомни текста и лесно да го следи с поглед.

**2. Четене по двойки.**
Родителят и детето се редуват да четат интересна история, разказ, приказка.

**3. Табели за четене.**
По време на път децата и родителите откриват надписи по табели, билбордове, интересни пътни знаци.

**4. По-добре от телевизия.**
Заменете вечерната телевизия с прочитането на една добра екшън история, приключенски разказ, а защо не и комикс.

**5. Надписи, надписи, надписи.**
Надпишете предметите в детската стая, така децата научават, че написаните думи са свързани с реалните предмети.

**6. Четене на готварска рецепта.**
Когато готвите, помолете вашето дете да ви помага, като чете рецептата. Стъпка по стъпка – инструкциите, съставките и мерките, всичко това е част от света на думите.

**7. Пазаруване и четене.**
Четете табелките и етикетите в магазина. Върнете се вкъщи и докато подреждате покупките, си направете игра за четене на етикетите.

**8. Включване на технологиите.**
Покажете на детето, че електронните устройства не са само за забавление! Намерете различни сайтове за учене на цифри и букви, за забавни упражнения по четене.

**! Полезно !**

На сайта http://detskiknigi.com/ ще откриете списъци с подходящи детски книги и кратко представяне на книгите за всяка възрастова категория, както и интересни статии за четенето и интервюта с детски писатели.

# Училищната библиотека

Отдавна вече библиотеката не може да бъде привлекателно място за децата, ако им предлага само прашните томове от времето на техните родители. Добрата новина е, че сред училищните библиотекари има хора, които виждат бъдещето на библиотеката като информационен, социален и културен център на училището. Когато такова виждане намира подкрепа и сред училищното ръководство, може да смятате, че сте късметлии – за вашето дете има още едно интересно и безопасно място в училище. Ако условията го позволяват, в библиотеката детето ви може да чете, да играе тихи игри, да подготви някое домашно, а защо не и с порастването да започне да помага. Всичко това ще му е от полза в изграждането на умения за самостоятелно учене и боравене с информация. Но дори библиотеката да не предлага идеални условия, възползвайте се максимално от възможностите ѝ. Отидете заедно с детето, запознайте се с библиотекаря и се поинтересувайте от ресурсите и правилата. Ако го договорите, библиотеката би могла да е спокойно място, където детето ви да ходи през междучасията или да ви изчака след часовете.

# Децата и изкуството

Безспорно изкуството обогатява и възпитава личността. Ето защо е добре да запознаем детето не само със света около него, но и със света вътре в него – чрез различните начини на себеизява с песни, танци, рисунки или театър... Това ще му помогне да изразява себе си, като преосмисля, открива, създава и няма да му позволи да падне в бездната на бездействието, безразличието и агресията. Изкуството ще развие неговата концентрация, интелект, въображение, вкус, ще му помогне да се разтовари от натрупаното в ежедневието напрежение и да осъществи своя полет на духа.

Наше задължение като родители е първи да вдъхнем у детето интерес към книгата, музиката, театъра, рисуването, танците. Това е начинът, по който можем да му помогнем да подреди ценностите си и всъщност е една много приятна задача, защото всички деца по душа са творци.

**Ето няколко конкретни идеи:**

- обявете всяка седмица или всеки месец за седмица или месец на конкретно изкуство – например „Седмица на фотографията“, „Месец на театъра“, „Седмица на скулптурата“ и заедно с детето решете как да го запознаете с това изкуство. Може да посетите музей, галерия, изложба, изложение, театрална постановка, кино прожекция – възможностите са безброй, а децата винаги се радват да научат и видят нещо ново;
- виртуалното пространство предлага много интересни възможности за запознаване с изкуството чрез виртуални разходки из известни галерии и музеи - можете да се разходите из Лувъра или Ермитажа, да разгледате фотографски галерии или да използвате програми за създаване на анимации, рисуване...
- потърсете в местните читалища или музеи информация за провеждане на детски занимания по приложно изкуство – работа с глина, моделин, хартия, цветя, бои и заведете детето да твори с различни техники на изкуството.

# VIVACOGNITA+

Един проект
на Института
по математика
и информатика
и **VIVACOM**

иновативно
обучение

творческа
мотивация

**www.vivacognita.org**

забавни
състезания

интересни
конкурси

виртуални
уроци

информационни
технологии

Забавно пътешествие
в света на математиката
и информатиката

# Часовете по физическо

От първи до четвърти клас часовете по физкултура са по три пъти седмично и все още има училища, в които се водят от класния ръководител, а не от специалист по физическо възпитание. Битува мнението, че часовете по физическо са по-малко важни от останалите и ако родителят трябва да заведе някъде детето си, би го освободил от час по физическо. Понякога и класните използват тези часове не по предназначение, а за допълнителни упражнения по български или математика.

Важно е да се разбере, че часовете по физическо са от изключителна важност поне по няколко причини:

- Осигуряват превенция на затлъстяването при децата, както и на риска от гръбначни изкривявания и други заболявания;
- Дават възможност да бъдат открити заложби и способности на детето към определен спорт;
- Създават пространство, в което децата да се запознаят с различни видове спорт и да имат шанс да изберат своя;
- Осигуряват идеалното място, в което децата ни по един непосредствен начин имат възможността да се научат да спазват правилата и границите;
- Предоставят възможност на класа да се опознае, да работи в екип, да се научи на толерантност и партниране.
- Осигуряват жизненоважната възможност за движение, сваляне на напрежението, вентилиране на емоциите и повишават работоспособността на децата.

**Препоръчваме ви да се поинтересувате:**

- каква е спортната база на училището - физкултурни салони, съблекални, басейн, външно игрище, фитнес клуб, други спортни съоръжения;
- дали тя е достъпна за децата от начален етап и при какви условия;

- кое може да се ползва безплатно и кое срещу допълнително платени занимания (ако се стопанисва от спортен клуб);

- в какво състояние е физкултурният салон и безопасни ли са съоръженията в двора.

С общите усилия на вашата община/кметство, както и с доброволен труд на родители и учители можете да направите условията за спорт привлекателни за децата и да подобрите състоянието на училищните дворове, спортните зали и съоръжения там, където е необходимо. Това е и един чудесен начин да включите татковците с техните умения и сръчност в подобряване на средата на първолаците.

# Занималнята

От 2010 г. на много места беше въведено целодневно обучение за първи клас с тенденция постепенно да бъдат осигурени условия то да стане задължително. За съжаление, все още малко училища предлагат истинско целодневно обучение, в което усвояването на знания се редува с игри, спорт и творчески занятия в съответствие с изискванията за здравословен начин на живот. На повечето места първокласниците просто остават след училище на занималня, където да се подготвят за следващия ден.

Ако във вашето училище нещата са организирани така, че трябва вие да изберете дали детето ви да остане на занималня, ето няколко думи за нея:

## Предимствата на занималнята

- децата са на сигурно място;
- учат се да учат;
- приготвят си уроците по програмата за следващия ден и не е необходимо вечер да пишат домашни;
- имат творчески или спортни занимания по интереси;
- общуват и играят сред връстници и приятели, а родителите им могат да работят спокойно.

Всичко щеше да е наред, ако я нямаше и...

## Другата гледна точка

- липсва индивидуален подход за работа с всяко дете, а важи темпът на работа с групата;
- понякога цял ден децата са зад чина, затворени в клас;
- не се учат на самостоятелност;
- понякога не са успели да се подготвят за следващия ден и се налага да доучвате вечер вкъщи;
- и не на последно място – родителите може да изгубят връзка с напредъка на детето в различните области.

Препоръчваме ви да се срещнете с възпитателя в занималнята, да придобиете представа за неговата личност и професионална подготовка, да разберете правилата и условията, в които ще се подготвя детето ви. Важно е да постигнете съгласие относно това, какво можете да очаквате от работата в занималнята и какви са вашите отговорности. Добре е и двамата родители да поддържат комуникация с възпитателя, който има ценни наблюдения за детето ви – как общува с връстниците си, какво му е лесно и приятно за учене и къде има нужда от допълнителна помощ, какви други интереси показва (обича да рисува, да пее, да спортува).

# Ученическите раници

На пазара съществува огромно разнообразие от ученически раници, куфари, чанти и сакове. Повечето са ярки, с любими детски герои и направени да привличат децата. Съвсем отделен е въпросът дали са здрави, ергономични и удобни за носене. Някои родители предпочитат куфари с колелца, но реално инфраструктурата на училището допълнително затруднява децата в придвижването и вдигането им на ръце по стъпалата или други неравни места. Препоръчителни за учениците все пак са раниците с уговорката, че е необходимо да отговарят на определени изисквания.

Изборът на раница е от голямо значение за здравето и правилното развитие на детето ви. Тя трябва да отговаря на следните изисквания:

Тегло - раницата заедно със съдържанието не бива да превишава 10-15 % от теглото на детето, т.е. ако вашият първокласник тежи около 25 кг, раницата с всичко в нея не бива да надхвърля 3-4 кг.

Ширина и височина - не бива да превишава ширината на раменете на детето. Препоръчително е височината на чантата да е не повече от 30-40 см, така че да не достига краката на детето, когато е на гърба му.

Ремъци - трябва да имат възможност за регулиране, за да може чантата да се носи и когато детето е облечено само по блузка, и когато е с дебело зимно яке, без това да създава дискомфорт.
Гръб - препоръчително е да е с твърд гръб.
Цвят - за безопасността на детето по улиците е добре раницата да бъде в ярки, сигнални цветове.

**Няколко практически съвета при избора на раница:**

- Ученическите модели раници на утвърдени фирми за туризъм и спорт са направени от много издръжлива материя и по стандарт имат светлоотразители. Неудобство е по-високата цена.

- Желателно е раницата да има поне две отделения: за учебниците и за всичко останало – храна, спортна екипировка…

- Външните и страничните джобове са удобство – за шишето с вода, за документи (бележник, тефтерче) и телефон.

За да не се стига до гръбначни изкривявания или травми, научете детето да поставя раницата на масата или чина, преди да я сложи на гърба си. Създайте му навик всеки ден да я изпразва напълно и да слага в нея само необходимите неща. В началото, докато изгради това умение, е препоръчително да подреждате заедно с него чантата или да я проверявате, след като то я е подредило. Договорете с учителката част от пособията да остават в училище, така че децата да не носят излишна тежест.

# Учебниците

Учебниците за първи клас са безплатни. Детето ще получи буквар, читанка, математика, роден край, музика, изобразително изкуство, домашен бит и техника и задължителните учебни тетрадки към тях. Освен учебниците учителите използват за подготовката на децата допълнителни помагала, които се купуват от родителите. Добре е да договорите с учителите броя на тези помагала и редът за използването им да е такъв, че да не се налага детето да носи по 5-6 различни учебници, тетрадки, сборници, речници, справочници за един учебен час.

Идеалният вариант е всяко дете да има собствено пространство за съхранение на вещите си в училище и да оставя учебниците си там. Ако липсва такава възможност, може да се договорите с другите родители да закупите или да измайсторите заедно шкафчета.

# Джобните пари

Създаването на финансова отговорност у детето е много важно, но често пренебрегвано умение. Навиците, които придобиваме за използването на джобните пари, когато още ги носим в зайче-портмоне на врата, продължават да ни съпътстват и когато са в кожения ни портфейл или в кредитната карта.

## Какво ще научи детето от притежаването на джобни пари?

Чрез джобните пари малкото дете се научава да употребява и използва свои собствени, макар и ограничени, финанси и да поема отговорност за тях.

Сумите са още малки и неговите първи опити и грешки няма да струват много. А те неизбежно ще се случват, защото са част от уроците за парите.

## Колко джобни?

За начало да тръгнем от магическата формула – седмичните джобни са равни на възрастта на детето по 50 стотинки.

Така, ако детето ви е на 7 години, те са: 7 x 0.50 = 3.50 лв.

Важен въпрос, който трябва да бъде обсъден, е колко пари може да носи то в училище. По-спестовните деца често

успяват да си съберат доста средства и това, разбира се, е похвално. Проблемът е, че ако темата не е изрично коментирана, има голяма вероятност да ги занесат всичките в училище, за да се похвалят. За тях това е съвсем нормално, защото това са си техните пари.

**Ето накратко няколко съвета за джобните пари:**

**1.** Обяснете на детето смисъла на джобните и правилата за използването им. Въведете правило за даване на пари на заем на съученик – например: Може да услужиш с малка сума (до...) на свой съученик, ако си е забравил парите или не му достигат, за да си купи храна или за някаква друга нужда. Обяснете на детето разликата между нужда (например храна, когато си гладен) и желание (играчка от книжарницата или сладолед от лавката) и защо не е правилно да дава големи суми на заем.

**2.** Заедно с детето направете списък на вредните и забранени за купуване неща. Оставете го само да прави предложения за списъка, вие само му подсказвайте критериите. Така детето ще разбира смисъла на забраната и по-рядко ще я нарушава.

**3.** Научете детето да купува само от разрешените от вас и от училището места. В никакъв случай не разрешавайте да купува вещи или храни от други деца, учители или от непознати хора в училищния двор.

**4.** Първоначално давайте на детето джобни пари всеки ден, като постепенно увеличавате времето – два пъти в седмицата, един път в седмицата. Определете точен ден за даване на джобните и се старайте да го спазвате. Позволете на детето да изразходва джобните си пари по свой собствен избор.

**5.** Избягвайте да му давате допълнително джобни пари, ако е похарчило предварително седмичната сума. Ако все пак го направите, нека да е за сметка на парите за следващата седмица.

**6.** В никакъв случай не наказвайте детето за изгубени или откраднати джобни пари. То и без това преживява болезнено този „урок".

**7.** Системата на джобните пари е ефективна само когато е съчетана с обсъждане на финансовите въпроси в семейството.

Не на последно място - добре е да обсъдите и да се опитате да хармонизирате политиката си по отношение на джобните с тази на останалите родители, като максимално се възползвате от опита и препоръките на класния ръководител.

# Храненето

**Няколко факта:**

- Според данни на Националния център за обществено здраве и анализи България е на 5 място в ЕС по затлъстяване на децата след Гърция, Ирландия, Великобритания и Италия.
- Според проучване на Българската асоциация за изследване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания всеки трети първокласник е с наднормено тегло.
- 54% от децата в 1. клас гледат телевизия по два и повече часа всекидневно.
- Само 24% от първокласниците спортуват.

**Със сигурност всеки родител си задава въпроса: С какво се храни детето ми в училище?**

В повечето училища има стол. В него на децата се предлага обяд – супа, основно ястие и десерт. Някои столове дават на първолаците и закуска в 10 часа. Тя включва топла напитка (чай или мляко) и някаква тестена закуска (обикновено приготвена в самия стол). Столът работи по рецептурници, изготвени от МЗ за детско и ученическо хранене. Всеки стол има различна организация за продаване на купони.

**Важно е да попитате:** кой и кога ще води детето в стола, какви са цените на купоните, къде и на какъв период от време се продават, къде можете да се информирате за дневното меню и кога можете да посетите стола.

Във всички училища има бюфети. Според изискванията на Наредба № 37/21.07.2009 г. на МЗ за здравословно хранене на учениците в тях задължително трябва да се предлагат вода, чай, топъл шоколад, плодови напитки, различни видове млека, сезонни плодове и зеленчуци, сандвичи.

Позволени са за продажба бисквити и шоколад, но е забранено да има всякакви пържени зърнени и картофени изделия, всички видове снаксове, чипсове, пържени ядки, шоколадови изделия (различни от шоколад), сладкиши с високо съдържание на захар и мазнини, както и сухи супи и бульони.

Хубаво е да посетите бюфета на училището и да разгледате какво продават. Също така да поговорите с детето си за какво ще използва парите, които е получило от вас. Винаги имате възможност да сложите в раницата му кутия с нарязан плод или зеленчук, които то да изяде в голямото междучасие.

**ПОЛЕЗНО !**

Към 2014 г. има 3 действащи наредби относно храненето на децата, с които можете да се запознаете в интернет:

1. Наредба № 37 от 21 юли 2009 г. за здравословно хранене на учениците – в нея са описани изискванията към храните и напитките, които се предлагат в ученическите столове и бюфети.

2. Наредба № 6 от 10 август 2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения – описва изискванията за храната в детските градини, детските лагери за деца от 3 до 7 години и в училищата, предлагащи предучилищни паралелки.

3. Наредба № 9 от 16 септември 2011 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения и училищата. Тази наредба разглежда храните по групи и определя изискванията към тях.

От 2011 г. в България стартира горещ телефон към Българската агенция по безопасност на храните - 0700 122 99. Телефонът работи от 08.00 до 21.00 ч. На него можете да сигнализирате за всякакви нередности, свързани с храната и хигиената в училищните столове или бюфети.

Родителите често смятат, че училищното хранене е нещо, относно което нямат право на особени претенции, още по-малко на пряк контрол и участие в избора на наемател на стола и бюфета в училището.

Всъщност училищните стол и бюфет са най-обикновени търговски обекти, а ние, родителите, сме клиентите на тази търговска дейност. Ние плащаме купоните, наши са парите, с които децата си купуват храна от бюфета. А децата като малолетни и непълнолетни потребители на търговска дейност все още не са в състояние самостоятелно да направят информиран избор за здравето и безопасността си. Това е наше задължение.

**Ако безопасността и качеството на училищното хранене са важни за вас, трябва да знаете, че ние като родители имаме редица права:**

**1.** Да бъдем информирани. Училищното хранене е коренно различна дейност от храненето в детската градина. В детската градина храненето е част от общинската услуга. Училищното хранене е търговска услуга, предоставяна от фирми, също като ресторантьорството и павилионната търговия. Разликата е само в това, че търговските обекти „стол и бюфет“ са на територията на училището, а не на улицата. Тази ус-

луга на 100% се заплаща от клиента. Клиентът сме ние, родителите, а прекият ползвател – децата ни. Общината в случая единствено отдава под наем тези общински имоти/помещения на фирми. Всяка община има собствена наредба, която урежда правилата за провеждането на тези търгове и конкурси. За Столична община например това е уредено в глава IV от Наредбата за реда и условията за провеждането на търгове и конкурси. Проверете на сайта на вашата община какви са точните разпоредби, които регламентират правилата за отдаването под наем на училищните столове и бюфети.

За разлика от общинските училища конкурсите за наематели на стола и бюфета в държавните училища се организират от самото училище, а не от общината. Родителите в тези училища имат пряк достъп до участие в целия процес - от избора на нов наемател до текущия контрол през учебната година.

**2.** Да участваме в избора на нов наемател на стола и бюфета в училището. Според наредбата на Столична община например един родител от училището задължително трябва да участва с право на глас в комисията за избор на нов наемател. Това, което много родители не знаят, е, че те имат право да участват и като наблюдатели по време на провеждането на избора, като нямат право на глас, но самото им присъствие предотвратява евентуални опити за нерегламентирана намеса в процеса.

**3.** Да участваме в изготвянето на предварителните условия и проектодоговора с кандидатите за наематели на стола и бюфета. Проверете дали в училището ви има училищно настоятелство и ако има, станете негов член. Ако нямате настоятелство, не се притеснявайте да се обърнете към директора и да зададете конкретни въпроси: „Кога ще се състои нов конкурс за избор на наема-

тели на стола и бюфета?; „Може ли да присъстваме като наблюдатели?; „Коя е общинската наредба, която урежда провеждането на търгове и конкурси за нови наематели на училищните столове и бюфети?“ и т.н. Настоявайте при изготвяне на проектодоговора директорът на училището да го обсъди с училищното настоятелство. Училищното ръководство и училищното настоятелство биха могли да заложат специфични изисквания за училищното хранене съобразно потребностите на децата и изискванията на родителите им при спазване на държавните нормативни изисквания.

**4.** Да участваме в контрола относно качеството на предоставяната търговска услуга и да следим какви храни и с какво качество се предлагат на децата ни. За целта е нужно училищното настоятелство да упълномощи един или няколко свои представители, които да осъществяват текущ и регулярен контрол относно спазването на действащите нормативни актове (Наредба 37 на МЗ и Наредба 9 на МЗХ) за здравословността, безопасността и качеството на предлаганите храни и продукти. Важно е да знаете, че това не е забранено никъде. Според общинските наредби контролът на ниво училище се осъществява от директора съвместно с училищното настоятелство, т.е. с родителите.

Пълномощията на представителите на училищното настоятелство при осъществяване на контрола могат да включват:

- безпрепятствен достъп до помещенията на столовата (без кухнята);
- право да се хранят в столовата в ден по избор, без предупреждение, със заплащане на съответния купон;
- право да се запознаят с начина на приготвяне на храната – хигиената в столовата, рецепти, готварски принадлежности и др., както и да заснемат определени обекти в столовата и бюфета;
- право да изготвят констативен протокол за извършената проверка и евентуалните нарушения.

Добре е да привлекат и свидетел от училищния екип, който също да подпише протокола, например медицинската сестра или някой учител. След това да подадат сигнал до БАБХ и РЗИ, като приложат и констативния протокол.

Асоциация Родители и Национален алианс „Усмихни се с мен“ внесоха през 2013 г. предложения за промени в правилата за провеждане на конкурси за наематели на училищни столове и лавки в Столична община. Целта беше да се осигурят възможности за пряко и пълноправно участие и контрол от страна на родителите над тази търговска дейност на територията на общинските училища. Можете да проверите как стоят нещата във вашата община и училище и да инициирате съответните промени и при вас. Ако имате нужда от съдействие, потърсете контакт с нас.

# Тоалетните

## 70% от българските деца "стискат" в училище

Много първокласници в училище виждат за първи път в живота си тоалетна с дупка и за тях това е сериозен стрес. Не оставяйте детето да се справя с това предизвикателство само. Има мнения, че тоалетните с клекала са по-хигиенични, но не бива да забравяме колко е трудно да ги използваш, без да напръскаш краката си до коленете. Важно е да помогнете на децата да преодолеят стреса на тема тоалетна. Заведете ги в училищната тоалетна, обяснете им как да я използват и най-вече – успокойте ги. Научете ги задължително да измиват ръцете си след ползването на тоалетната, както и да ползват мокри кърпички.

На пръв поглед въпросът за малката и голямата нужда може да изглежда доста смешно. При по-внимателно вглеждане обаче откриваме, че учениците прекарват от 5 до 7 часа в училище, без да ползват тоалетната, защото в нея няма вода, тоалетна хартия, сапун, вратите не се затварят, а хигиената е... под въпрос.

Освен до временно неудобство това води и до по-сериозни последици. „Стискането" е основната причина за редица заболявания – от хроничен запек, дехидратация (защото децата

се въздържат да пият вода в училище) до възпаления и дори рак на дебелото черво. Липсата на условия за измиване на ръцете води до повишаване на риска от заболяване от хепатит А. Има и рискове за психичното здраве – от повишена напрегнатост и смущения в концентрацията до негативна самооценка и негативно отношение към собственото тяло.

**Как родители и учители заедно можем да променим това?**

- Да настояваме за приемането на наредба на Министерство на здравеопазването, която въвежда стандарт за училищните тоалетни, който казва как трябва да изглеждат те.
- Да искаме за целенасоченото отпускане на бюджет за ремонт и поддръжка на санитарните възли в училище.
- Да говорим с децата си за това, че състоянието на обществените пространства – включително и тоалетната - зависи най-вече от нашата собствена отговорност.

Ако мислите, че нуждата от нови училищни тоалетни е голяма, на този адрес http://www.peticiq.com/novi_wc можете да подпишете петиция, апелираща за предприемане на действия за решение на проблема. Инициатор на петицията е Национална мрежа за децата – обединение от водещи НПО, работещи в сферата на децата и семействата.

# Водата

Не забравяйте - пиенето на достатъчно количество вода всеки ден е жизненоважно за подрастващия организъм. Вашето дете трябва да изпива до 2 литра вода всеки ден. От вас зависи:

- Да напомняте и следите детето да си взема шишето с вода за училище всеки ден.
- Да му обясните, че газираната или подсладената напитка не утолява жаждата и е по-добре, когато е жадно, да пие вода.

Някои родители и класни ръководители намират решение в апарати за вода в класната стая. Купуването и поддържането на апарата и консумативите към него са грижа на самите родители.

# Учителко любима...

Макар да избрахме това поетично заглавие, ще си позволим да бъдем доста прагматични в посланията. Вероятността да ви се падне добър класен ръководител е доста голяма. Но дали ще успеете да изградите партньорски отношения с този човек, в голяма степен зависи и от вашия подход. Все пак искаме да ви припомним някои полезни факти.

## Факт номер 1

Учителят също е човек, не само професионалист, който ще работи с детето ви. Разбирайте го и му партнирайте така, както и вие очаквате от него. Възможно е понякога да срещате трудности в общуването, но ключът е доверието ви в него, че прави всичко с добронамереност към децата.

## Факт номер 2

Учителят иска детето ви да успее, което по същество ви прави съмишленици. Има и малък нюанс – учителят иска всички деца да успеят. Ако обаче се замислите по-сериозно, вие също искате всички деца да успяват, защото така детето ви ще се наслаждава на стимулираща и творческа среда и няма да се бори с липсата на мотивация за учене.

## Факт номер 3

Учителят страда от хроничен недостиг на ресурси – най-вече на време.

Програмата е доста натоварена, а в резултат на финансовата реформа и делегираните бюджети – класовете са препълнени. Нека сметнем. Един учебен час в първи клас продължава 35 минути. Разделете минутите на броя на децата във вашия клас и ще разберете по колко минути на час се падат на всяко дете за личен контакт с учителя. И все пак той някак успява.

**Факт номер 4**

Поддържането на авторитета на учителя помага на вашето дете! Знаем, че понякога възникват конфликти, но не забравяйте, че е добре да ги обсъдите директно с учителя. Детето в тази възраст има за задача да усвоява важни умения, а замесването му в разрешаване на конфликти, в които то не е пряк участник, би довело до объркване и ненужно стресиране.

Когато общуваме с учителя, трябва винаги да помним, че сме на негова страна и да му го показваме. Важно е и двамата родители да общуват с него в добронамерен и партньорски тон. Ние искаме той да успее, защото това е най-доброто за нашето дете. Понякога той няма да има отговорите на въпросите, които ни вълнуват, но това не го прави некомпетентен. Просто трябва да открием отговорите заедно. За детето ни е важно да успеем да изградим качествени отношения с учителя – така то няма да бъде поставено в ситуация да избира между два авторитета, ще бъде спокойно и уверено.

# Топ 5

**на нещата, които учителите очакват от родителите**

**1.** Помагайте, но не вършете нещата вместо детето! Целта не е перфектно изпълненото домашно, а уменията, които детето ще усвои, докато подготвя домашното. Участието на майката и татко при подготовката за училище показва на детето колко важно е ученето.

**2.** Давайте добър пример! Нека вашите деца знаят, че за вас ученето е ценност. Покажете със собствените си действия, че четенето е приятно и полезно. Четете заедно с детето. Предлагайте и търсете заедно алтернативи на гледането на телевизия, видео и компютърни игри. Особено ценно тук е участието на бащата.

**3.** Окуражавайте детето да дава най-доброто от себе си в училище, но не го притискайте с твърде високи цели или с много активности.

**4.** Разпознавайте негативните фактори (конфликти, стресови ситуации в училище и обкръжението), които оказват влияние върху детето. Работете с него, за да му помогнете да се научи да се справя с тях. Споделяйте с учителя, ако мислите, че има проблем, докато все още има време за разрешаването му.

**5.** Подкрепяйте училищните правила и цели. Внимавайте да не подкопавате училищните норми, дисциплина и цели чрез обидни изказвания, пренебрежително отношение или следване на противоположни правила вкъщи.

# Тефтерчето

## или успешният начин за комуникация

Още на първата родителска среща ви казват, че е задължително да обсъдите начина, по който ще общувате помежду си през останалите поне четири години. Да договорите начините и каналите на общуване е важно, защото комуникацията е в основата на изграждането на отношение на доверие и споделеност - нещо, от което децата (пък и родителите) имат нужда, за да се чувстват сигурни.

**Има няколко варианта:**

- **Традиционният вариант е тефтерчето.**

То стои постоянно в чантата на детето, малко е, удобно е... Но често е непопълнено, учителят няма време да пише в тефтерчетата на всички или детето забравя да ви каже за важната информация. А понякога и родителите забравяме да го проверяваме. Така ще се окаже, че сте изпуснали родителска среща или някое събитие на класа.

В ерата на информационно-комуникационните технологии по-успешни модели на общуване са:

- **Мейл-група.**

Още на първата родителска среща е добре всички родители и учители да разменят електронните си адреси. Освен че спестява на учителя писането в 30 тефтерчета, този вариант ви дава възможност за бърза и лесна връзка с останалите родители, а и вероятността съобщението да се загуби, е по-малка.

● **Фейсбук група на класа.**

Хората, които имат профили в социалната мрежа Фейсбук, ще открият, че това е много лесен и удобен начин за общуване между родителите и има редица предимства – можете да зададете настройките на групата, така че тя да е затворена само за родители на деца от класа и да получавате известия на мейла, ако има новина. Всеки родител може да прецени каква информация за него да виждат останалите родители и има възможност да публикува и споделя снимки от събития на класа, интересни новини, връзки и документи.

Посочените варианти са най-често срещаните в българското училище и са примерни. Има и други канали, които можете да използвате – програмата Скайп, блог на класа или на някой от родителите, други популярни социални мрежи – например Google +.

● **Разбира се, най-сигурният вариант е да имате телефонните номера на класния ръководител и на учителката от занималнята.**

Непременно договорете кога и при какви обстоятелства е удобно да звъните – по кое време на деня, на кой точно номер и т.н. Уточнете кога през седмицата е удобното време за срещи с учителите – съобразно техния график и часовете за консултации.

**Важно!** Бихме искали да ви обърнем внимание, че ако детето има хронично заболяване, алергия или друг здравословен проблем, изискващ повишено внимание в определени ситуации, е много важно да запознаете класния ръководител още на първата среща с този факт и заедно да решите дали и как да съобщите това на останалите родители и деца от класа.

Психолозите съветват подобна информация да се съобщи на всички хора от общността – родители, съученици и други учители, за да се гарантира сигурна среда за детето и адекватна и бърза реакция при проблем от здравно естество.

### Какво можете да направите:

● Направете списък с важната информация за здравословния проблем, какво да се наблюдава като симптоматика и стъпките за действие при проява.

● Задължително напишете в списъка вашите телефони и контакти на близки, които могат да се отзоват веднага, и го дайте на класния и на другите учители, които работят с детето.

● Задължително посочете и телефоните на личния лекар на детето или на друг лекуващ лекар, запознат със състоянието му.

Тази процедура е особено важна, ако става въпрос за заболявания като диабет, епилепсия или припадъци с неизяснен произход, астма, сърдечно-съдови проблеми и силни хранителни алергии. При всички изброени има реален риск от шокова реакция на организма с фатални последствия, затова е много важно учителите и децата да знаят за здравословния проблем на детето и да могат да реагират бързо.

# Създаване на класна общност

Може би първо трябва да кажем какво наричаме успешен клас – това е здравословната среда за нашите деца, която може да се разпознае по няколко основни признака:

- деца, които вярват в уменията си;
- малка разлика между най-високите и най-ниските резултати;
- високо доверие между учителите и родителите;
- спонтанно желание за прекарване на съществена част от свободното време заедно;
- липса на враждуващи групички;
- висока степен на включване на всички деца.

**И така как се прави клас в 3 стъпки!**

## Стъпка първа: да се опознаем!

Може и да не ви се вярва, но е напълно реалистично децата ви да станат четвърти клас и вие все още да не можете да изредите повече от 2-3 имена на родители, макар по физиономия да познавате всички или почти всички. Възможно е също така, макар децата ви да прекарват много часове заедно, да не знаят много едно за друго. Как да избегнем това?

Няколко идеи:

1. Поне на първите родителски срещи си слагайте етикетчета с имената (така, както бихте искали да ви наричат другите). Става най-лесно на широко хартиено тиксо, от което всеки си къса колкото иска и си пише името с маркер.

2. Опитвайте се винаги, когато се обръщате към друг родител, да споменавате името му. Ако сте го забравили – признайте си и го помолете да ви го каже отново.

3. Още на първата родителска среща направете списък на родителите в класа, който съдържа: име и фамилия на родителя, име на детето, мобилен телефон на родителя, домашен телефон, родителски e-mail. Размножете списъка и го дайте на всеки родител.

4. Направете си e-mail група и/или група в социална мрежа – така лесно ще общувате помежду си и с класния ръководител.

### Стъпка втора: да изградим доверие!

Опознаването обикновено допринася за доверието. Но е добре да не разчитаме на времето, а да се стремим активно да градим доверие помежду си – с другите родители, с учителите и най-вече с класния ръководител и с децата.

Няколко идеи:

1. Използвайте пълноценно родителските срещи – поставяйте на обсъждане въпросите, които ви вълнуват, но бъдете готови да чуете и мнения, различни от вашето.

2. Създавайте си общи преживявания – участвайте пълноценно в подготовката на училищни тържества, зелени училища, спортни празници, вместо да се задоволявате с това да давате пари и да оценявате крайния резултат. Инициирайте пикници, ремонти, косене на тревата в двора или общо ходене на зимна пързалка. Друг чудесен повод за общи преживявания са детските рождени дни, където децата ви да "лудеят" на воля, а вие ще имате възможност да поговорите с другите родители.

3. Изработете общи родителски правила по важни въпроси като: джобните пари, мобилните телефони, правото за самостоятелно напускане и пазаруване извън територията на училището, училищната униформа. Можете в рамките на вашия клас да си направите тениски или шапки с избран от вас талисман на класа.

4. Винаги поставяйте в центъра нуждата на децата, като не забравяте да правите разлика между нужда и желание.

### Стъпка трета: да се научим да превръщаме многото индивидуални мечти в една обща споделена мечта!

Няколко идеи:

1. Очертайте полето на съгласието, вместо да се фокусирате върху различието. Винаги се питайте какво искаме всички.

2. Уважавайте учителите и ги подкрепяйте. Те са най-ценните ви съюзници. Дори да не са съвършени, имат повече опит и най-важното – искрено желаят децата ви да успеят.

3. Отделяйте достатъчно време за „стратегически разговори" – поне веднъж в началото на всеки срок. Често обръщаме повече внимание на спешните, отколкото на важните неща.

4. Не забравяйте – целите са мечти с краен срок за изпълнение. Имайте куража да ги сбъдвате.

За финал – ако сте късметлии, ще имате класен ръководител, който ви подкрепя и напътства в тъй важната задача да създадете здравословна и подкрепяща среда за децата. Но е възможно и друго - вашият класен ръководител да няма много опит или да не отдава голямо значение на работата с родителите. Не се отчайвайте. Ако искате от цялото си сърце детето ви да порасне в клас, изпълнен с добронамереност, човечност и смели мечти, можете да се преборите с обстоятелствата. Просто трябва да намерите съюзници. Винаги можете да разчитате на другите родители, на училищното ръководство и на Асоциация Родители.

Изграждането на класна общност е дълъг процес, в който родителите имат съществено участие. Важно е да си създадете навика да обсъждате с другите родители и класния ръководител въпросите, които засягат децата ви. Самият процес на обсъждане ще ви помогне да се опознаете и да изградите доверие помежду си и с училищното ръководство. А това е най-добрият път за изграждане на качествени човешки отношения в училище.

## Кои са въпросите от общ интерес?

### Родителската среща.

Обикновено родителските срещи се свикват от училищното ръководство или класния ръководител, но и вие бихте могли да сте инициатор, ако има важен въпрос за обсъждане. Това е най-подходящото място, където да договаряте общи правила, да планирате празненства, родителски инициативи за подкрепа на класната и училищната общност, доброволчески акции заедно с децата.

### Своевременната обратна връзка.

Договорете с учителя начините и периодичността на информацията, която ще получавате относно детето – по телефон, мейл, чрез срещи, кореспонденция в тефтерчето и пр.

### Междучасието.

Обсъдете с другите родители, учителите и децата си как и къде малките ученици могат да прекарват междучасието безопасно и пълноценно. Договорете правила за забавленията в стаите, коридорите, двора.

### Екскурзията, зеленото училище.

Колкото по-често класът ходи някъде заедно, толкова по-сплотени ще бъдат децата. А това ще подобри учебния процес и успеваемостта на класа. Обсъдете с учителя и с другите родители целта и очакваните резултати от всяка такава инициатива. Включете се в избора на място, маршрут, транспорт. Предложете традиция за празнуване някъде извън училище, по възможност сред природата. Ако имате желание и вие да отидете, обсъдете идеята с вашия учител. Той може да се зарадва на вашата подкрепа.

## Психолог/ педагогически съветник

Задължително се информирайте дали във вашето училище има психолог или педагогически съветник. Разликата в неговото образование и квалификация определя и различните услуги, за които можете да се обръщате към него. Но независимо от това дали е психолог или педагогически съветник, той работи не само с децата и учителите, но и с родителите. Можете да се обръщате към него за консултация по различни въпроси във връзка с пребиваването на детето в училището или с неговото развитие, както и при случаи на агресивно поведение, насилие или тормоз в класа или в училището. Ако той няма компетентността да се справи с вашия проблем, може да ви насочи към подходящи специалисти или отделите за закрила на детето.

Училищният психолог/педагогическият съветник подпомага процеса на развитие на класната общност – изграждането на класа като екип, усвояването на умения за справяне с конфликти, страхове и притеснения. Негова задача е да подпомага работата на класните ръководители, за да могат те да работят за изграждане на емоционална и социална интелигентност у децата.

## Логопед

Не във всяко училище има логопед. Обикновено той обслужва всички училища и детски градини в даден район. Попитайте на родителска среща кой е вашият районен логопед и къде се намира кабинетът му. С логопеда можете да се консултирате не само за проблеми с речта, но и за процеса на адаптация към училището или за други специфични въпроси, свързани с обучението на детето.

## Ресурсен учител

Ресурсният учител е много ценен както за децата, които имат нужда от подкрепа за адаптацията в училищната среда, така и за учителите и родителите. Негова задача е да бъде медиатор и да успее да „преведе“ на всички страни какво е добро и полезно за детето. Той е този, който адаптира учебното съдържание според нуждите на детето със специални потребности. Ресурсният учител е подкрепа за родителите на децата със специфични нужди, но би могъл да е полезен и за останалите родители с информация за определени затруднения или нарушения в развитието на децата. За съжаление, в нашите училища все още има недостиг на ресурсни учители и не е рядкост един такъв специалист да помага на десетина деца, а това затруднява ефективността на работата му.

# Училищно настоятелство

През месец септември 2002 г. Народното събрание на Република България прие Закон за изменение и допълнение на Закона за народната просвета, където са регламентирани статутът и дейността на училищните настоятелства.

Училищните настоятелства са независими доброволни сдружения за подпомагане развитието и материалното осигуряване на училището. Настоятелствата се създават като юридически лица с нестопанска цел за осъществяване на общественополезна дейност. Те имат право да правят предложения пред съответните органи за решаване на текущи въпроси на училището; да съдействат за осигуряване на допълнителни финансови и материални средства и да контролират изразходването им; да подпомагат изграждането и поддържането на базата; да участват при избора на учебници, както и да осигуряват закупуването им; да съдействат за столовото хранене, решаването на социално-битови проблеми на учениците и учителите; да подпомагат дейността по задължителното обучение на децата; да съдействат за организиране отдиха и други извънкласни дейности; да организират обществеността за подпомагане на училището или детската градина; да сигнализират за извършени нарушения; да организират обучение на родителите по въпроси на възпитанието и развитието на децата; да подпомагат социално слаби деца и ученици.

Инициатори за учредяване на училищно настоятелство могат да бъдат директорът, родители, учители или други граждани, занимаващи се с обществена дейност. Настоятелство може да се създаде към всяко училище или детска градина. Училищните настоятелства осъществяват дейността си в помещения, предоставени за безвъзмездно ползване от съответното училище. Настоятелствата имат свое имущество, като непаричните вноски, получените и представените дарения за осъществяване на общественополезна дейност се освобождават от данъци съгласно чл. 48, ал. 1, т. 4 и 9 от Закона за местните данъци и такси.

За съжаление, не навсякъде училищните настоятелства са добре организирани и работещи. Поинтересувайте се как стои въпросът във вашето училище и по какъв начин вие и родителите от вашия клас бихте могли да помогнете на настоятелството. Ако пък то не е от най-активните, може би сега е моментът да му влеете свежа струя. В края на краищата вероятно детето ви ще бъде в това училище в следващите поне 7 години. Струва си да инвестирате време и усилия, за да стане то по-приятно и най-важното по-полезно за него.

## Родителски актив

Обикновено на първата родителска среща се избира родителски актив на класа. Това са трима родители, които се ангажират да участват по-активно в дейности, които подпомагат класа, училището, класния ръководител, и да внасят предложения от страна на всички родители към училищното настоятелство. Тъй като учителите нямат право да събират пари от родителите, обикновено един от тези трима родители е касиер – събира от останалите родители пари, необходими за празнични почерпки на класа, екскурзии или купуване на допълнителни учебни пособия и материали.

## Училищна администрация

Директорът и помощник директорите имат определено приемно време, в което можете да ги посетите. На първата родителска среща се информирайте кога е то и кой помощник директор за какво отговаря. Това ще ви помогне да се ориентирате към кого да се обърнете, когато имате някакъв въпрос или проблем.

## Лекар и зъболекар

Всички училища задължително имат медицинска сестра, чието работно време покрива по-голямата част от времето, което децата прекарват в училище. Нейно задължение е да участва в разработването и осъществяването на програми за здравно образование, да оказва първа помощ, когато е необходимо, да води здравната документация на всички ученици. Заплатата ѝ се плаща от общината.

Лекар в училището може да бъде осигурен с помощта на училищното настоятелство. Общината не е длъжна да поддържа висш медицински персонал в училище.

Същото важи и за зъболекарите. Училищният бюджет не включва издръжка на зъболекар и зъболекарски кабинет на територията на училището.

**Важно! Профилактичните прегледи са отговорност на родителите!**

Освен преглед при личния лекар ви препоръчваме да заведете детето си на очен лекар. Много деца имат трудности в училище заради недиагностицирани проблеми със зрението.

Желателно е да направите и консултация със зъболекар и ортодонт, защото това е възрастта, когато може да се започне активна корекция на проблеми, свързани със зъбния апарат и челюстите. Ортодонтът е специалист, който ще ви консултира дали детето има нужда да носи шини, брекети или ортодонтски апарати за коригиране на челюстите.

Осигурете на децата и задължителните имунизации:

6 години – комбинирана ваксина против дифтерия, тетанус, коклюш и полиомиелит;

7 години – БЦЖ ваксина.

Обмислете и поставянето на противогрипна ваксина.

# Мобилните телефони и таблети

В реда на нещата е родителите да искат да имат информация за това, което се случва с детето, докато е извън полезрението им. Мобилният телефон на малкия ученик е един от възможните отговори на тази нужда. Важно е да прецените плюсовете и минусите на това решение.

Изследванията не дават категоричен отговор на въпроса, дали излъчването от апарата е напълно безопасно, но специалистите съветват времето за ползване на телефона да се ограничи до минимум.

По правило използването на телефон по време на час е забранено, така че трябва да се съобразявате с графика на междучасията, за да звъните на детето. Друг е въпросът, доколко първолакът наистина се нуждае да бъде проверяван всяко междучасие.

Добро решение, за да се чувствате спокойни, е да договорите с учителката подходящото време, в което да се свързвате с нея, както и да получите уверенията й, че тя ще ви потърси в извънредна ситуация с детето.

Телефонът представлява сериозно предизвикателство за самото дете. Способността за концентрация за дълъг период от време не е най-силната черта на 7-годишните. А телефонът със сигурност може да бъде повод за много забавления, дори в час.

Ако все пак решите да дадете телефон на детето, добре е това да бъде възможно най-евтиният модел. Никой не може да гарантира, че телефонът няма да бъде откраднат или изгубен.

Имайте предвид, че съвременните телефони с множество функции носят същите опасности като интернет. Ако телефонът има заложени такива функции, по-добре поне в 1. клас те да са с ограничено ползване и детето да няма реален достъп до интернет. В тази възраст са възможни неволни грешки като теглене от платени сайтове или влизане в неподходящи страници, както и възможности за измами.

Договорете с детето правилата за ползване на мобилния телефон – на кого и кога може да се обажда, колко дълги разговори да води, обяснете му неговата отговорност за размера на сметката.

Мобилните оператори предлагат и услуги, които ви дават постоянна информация за това, къде се намира вашият първолак и как използва мобилния си телефон, а също така ви дава възможност да контролирате обажданията и разходите му. Добре е, преди да прибегнете до тази услуга, да обясните на детето как и защо ще използвате програмата, за да не се чувства то следено и шпионирано. Осигуряването на лично пространство е важно условие за изграждането на добра самооценка и способност да се справя с трудностите самостоятелно.

По отношение на все по-навлизащите в живота на децата таблети специалистите съветват по възможност те да се ползват с образователни цели вкъщи и да се избягва носенето на лични таблети в училище. Също като мобилните телефони с много функции таблетите са скъпи устройства и носенето им от децата в училище крие риск от кражба, повреждане на устройството или неумишлена злоупотреба, свързана с ползването на интернет и платени приложения. Не на последно място безбройните игри в таблета отнемат времето за общуване със съучениците и радостта от реалните игри в двора на училището.

# Детето в дигиталния свят

Никой от нас не би пуснал детето си само на улицата, без да му обясни правилата за движение, без да го води за ръка известно време и да му показва как да се придвижва безопасно. Същият подход важи и за безопасността на детето на "дигиталната магистрала" – интернет. Темата „интернет" повече от всяка друга поставя вечния родителски въпрос за границите и доверието. Важно е да има правила, но още по-важно е децата да разбират нуждата от тях. Ако няма изградено доверие, правилата съществуват само за да бъдат нарушавани. Заедно с детето можете да помислите за евентуално инсталиране на филтриращи програми на компютъра, които да предотвратяват показването на нецензурно, порнографско и друго вредно съдържание. Подходяща за вас програма можете да изберете на **www.yprt.eu/sip**

Информация за основните правила за безопасно използване на интернет от деца можете да намерите на сайта на Националния център за безопасен интернет **Safenet.bg**

Родителите и децата могат да споделят притесненията си за случващото се в интернет, да потърсят подкрепа или да получат съвет от Българската линия за онлайн безопасност **(БЛОБ)**. Линията, създадена с подкрепата на Програма **„Безопасен интернет"** на Европейската комисия - **www.blob.bg,** ви дава възможност да се свържете с консултанти, които ще отговорят на вашите въпроси, зададени по скайп или на **телефон 124 123** (0.14 лв. или 0.15 лв. на обаждане в зависимост от мобилния оператор; цената не зависи от продължителността на разговора) всеки работен ден от 10 до 16 ч., а на **e-mail: helpline@online.bg** можете да изпратите въпросите си по всяко време.

**БЛОБ** предлага и специално приложение за мобилен телефон с платформа Android, което позволява с едно натискане на бутон да се свържете с оператор на телефонната линия, да изпратите имейл или да се свържете по Скайп с консултант, както и да разглеждате уебсайта.

VIVA bipper™

# За свободни деца и спокойни родители

Активирай **+VIVA Bipper БЕЗ ДОГОВОР** към абонаментния план на своето дете:

**+Control**

Знаеш къде е детето ти по всяко време и следиш историята на локализациите му.

**+Location**

Контролираш обажданията и разходите на твоето дете.

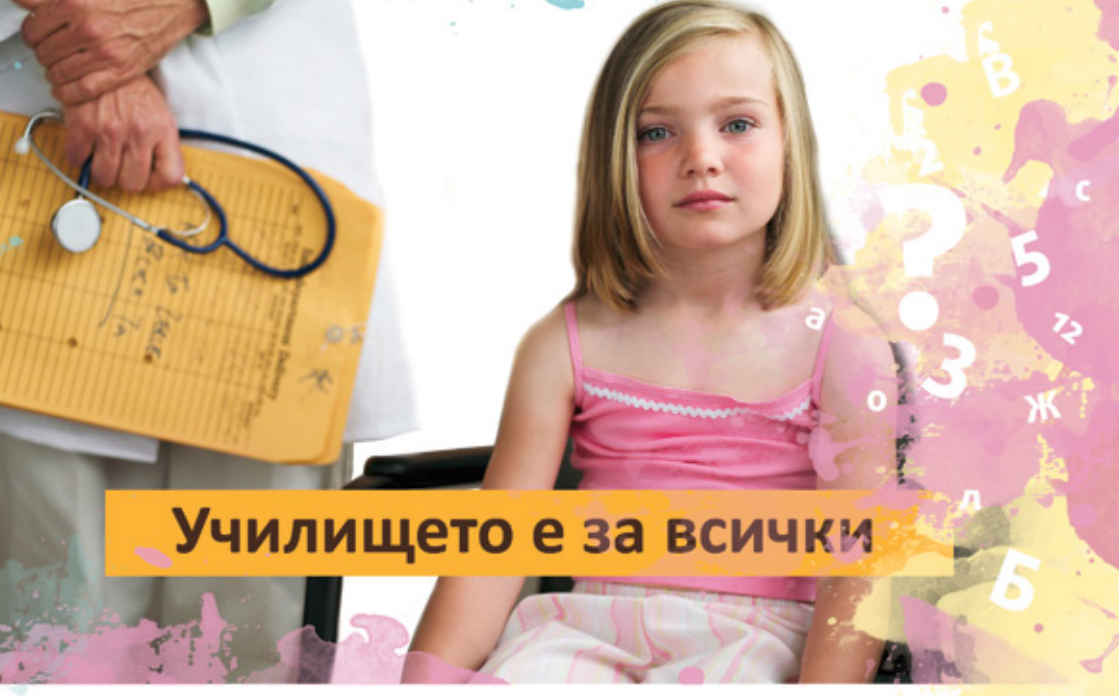
**+Alarm**

В случай на опасност детето ти може да се обади едновременно към предварително зададен списък от имена

Повече информация за услугата на www.vivacom.bg

VIVACOM

Всичко, което ни свързва



# Училището е за всички

Асоциация Родители винаги е подкрепяла включващото образование за децата със специални образователни потребности (СОП). Въпреки че специализираните училища са доста по-евтин вариант да се осигурят на едно място всички необходими технически помагала и средства за обучение на децата със специални нужди, истината е, че там те се чувстват отхвърлени от обществото и им е отказано правото да общуват с всички други деца без специални образователни потребности. Ние вярваме, че България трябва да си постави за цел да осигури достатъчно добри условия, истинска подкрепяща среда за всички деца в масовото училище – така че те да пораснат уверени и можещи възрастни.

## Какво е специални образователни потребности (СОП)?

Специални образователни потребности могат да имат деца, които срещат различни затруднения в обучението си поради:

- сензорни увреждания (нарушено зрение или увреден слух);
- физически увреждания;
- умствена изостаналост;
- езиково-говорни нарушения;
- специфични обучителни трудности (специфични нарушения на ученето);
- емоционални и/или поведенчески проблеми;
- нарушения на общуването и комуникацията;
- хронични заболявания, които водят до СОП;
- множество увреждания.

В Наредба № 1 от 23 януари 2009 г. за обучението на деца и ученици със специални образователни потребности и/или с хронични заболявания са определени условията по интегрирането им в масовото училище. Понастоящем все още има няколко основни пречки, които затрудняват този процес:

- Липсата на достъпна архитектурна среда като асансьори, рампи, просторни класни стаи и пр.
- Липсата на достатъчно обучени специалисти, учители и ресурсни учители, които да работят за пълноценното интегриране на тези деца.
- Най-основната пречка е може би свързана със страховете на родители и учители.

**Ето и част от най-често срещаните страхове сред родителите на другите деца:**

Децата със специални образователни потребности ще забавят темпото на учене на целия клас.

Другите деца ще започнат да ги имитират и така самите те ще имат проблеми.

Останалите деца ще се разстройват от гледката.

Ние нямаме за цел да оборваме тези страхове. Бихме искали само да си помогнем да видим безценните ползи за нас и нашето дете от общуването с различните деца. Съвременните проучвания показват, че основата на успеха в живота днес не лежи нито в академичните знания, нито в коефициента на интелигентност, а в два други вида интелигентност – социалната и емоционалната. Единственият начин да се научим да разбираме и използваме позитивно емоциите е да бъдем в среда, която ги поражда. Трябва да разбираме нуждите на другия и да умеем да се поставяме на негово място, а това става чрез приемане, че всички сме различни, но въпреки това повече си приличаме, отколкото се различаваме. Има какво да научим и от родителите на деца с увреждания. Те се научават да приемат, че детето им никога няма да може да прави определени неща, а успехът му в живота зависи не от това, което не може, а от това, което може. Всеки ден битката е днес да може малко повече от вчера. Добър урок за всеки родител.

Важно е да отчитаме различието на всяко дете и да работим с него според нуждите му. Понякога обучителните затруднения - лошо четене, писане, правопис, математика или слаба координация, неспособност за концентрация на вниманието на детето - се дължат на неразпозната дислексия. Приемането на диагнозата „дислексия", целенасоченото следване на конкретен план за справяне с проблемите, които тя предизвиква, успехите в обучението и в общуването са ключови фактори за нормалното развитие на човек с дислексия.

Ако имате съмнение, че детето ви има проблем с усвояването на четенето, писането, смятането, не се колебайте да потърсите помощ от логопед или се консултирайте на безплатната* гореща телефонна линия за информация по дислексия, осигурена от VIVACOM.

0 800 1 DSLX (0 800 1 37 59)

* Разговорите са безплатни за абонатите на фиксираната мрежа на VIVACOM.

# Тормозът в училище съществува

Тормозът се състои в продължителни и постоянни действия, оказващи физическа или психична вреда на някого, който не е в позицията да се защити - системна кражба на джобни пари, злобни подигравки и неуместни шеги, понякога дори бой. В последните години тормозът все повече се пренася онлайн чрез използването на интернет или на мобилния телефон – обидни или злонамерени послания чрез sms-и или mms-и, електронни писма, кражба на профили в социалните мрежи, коментари в чата, неприлични и неудобни снимки или други още по-крайни форми като уебсайтове, създадени с намерение за причиняване на вреда на отделен човек или група от хора.

Всички форми на тормоз в мрежата имат много по-голям ефект от обикновения тормоз, тъй като авторите му се чувстват силни поради анонимността си и жертвите няма къде да се скрият от своя преследвач – те могат да бъдат жертви ден и нощ, навсякъде, където и да са. Онлайн тормозът излиза далеч извън рамките на училищния двор и

остава в пространството много по-дълго време от изречената дума, което прави потърпевшия уязвим през цялото време. Анонимността на отсрещната страна пък създава изкуствено усещане за недосегаемост.

Тормозът е форма на междуличностен конфликт и може да бъде прекратен, затова бъдете готови да го разпознаете и да действате!

Едно от най-големите предизвикателства за родителите е да знаят, че детето им има проблем, а не е способно да говори за него. Някои деца не са склонни да споделят своите тревоги. Но вие можете да работите върху това детето да свикне да споделя с вас.

**Какво можете да направите, за да споделя детето с вас?**

1. Слушайте внимателно. Всеки иска да бъде изслушван, включително и децата. Когато те започнат да изразяват своите идеи за света, слушайте с уважение какво говорят.

2. Не прескачайте направо на заключението. Понякога на децата им отнема много време да стигнат до същността на историята си. Опитайте се да не им отговаряте, преди да сте чули края.

3. Похвалете децата, когато ви помолят за помощ. Това е добър начин да окуражите детето да дойде отново да сподели своите страхове.

4. Уважавайте техните проблеми, дори да смятате, че нямат такива. Ако се подиграете на детето заради страха му от чудовището под леглото, по-късно то няма да сподели с вас за побойника, който го тормози.

5. Припомняйте периодично на децата, че трябва да дойдат при вас и да споделят, ако някой ги заплашва или се чувстват застрашени от нещо.

Повечето деца, започвайки училище, имат трудности във взаимоотношенията със своите връстници. За психичното здраве на малчуганите е важно те да са спокойни за своята сигурност в чуждата среда. Полезно е, преди проблемите да възникнат, да установите правилата за безопасността на детето.

Когато усетите, че има някакъв проблем с вашето или с някое друго дете, не се колебайте да споделите с класния ръководител. Заедно с него ще намерите решение, което може да помогне по най-добрия начин. Бихте могли да включите и училищния психолог. Ако тормозът продължи, не спирайте, а се обърнете към други хора и специалисти – ръководството на училището, външни специалисти – психолог, медиатор, експерт от Отдела за закрила на детето (ОЗД) или от Държавната агенция по закрила на детето (ДАЗД).

**Как да говорим с детето при възникнал проблем?**

Ето няколко идеи:

**Какво да кажем?**

„Ако някой те тормози или тормози другите, трябва да споделиш, дори да ти е казано да пазиш тайна".

**Защо да го кажем?**

От ранна детска възраст децата имат

развито чувство за лоялност и се страхуват да не бъдат наречени клюкари. Те трябва да се научат обаче, че има неща, които трябва да споделят относно техните приятели, защото понякога това може да е животоспасяващо.

**Какво да кажем?**

„Ако не можеш да споделиш с мен какво се е случило, хайде да помислим за някой, на когото можеш да разкажеш.“

**Защо да го кажем?**

Децата невинаги споделят с родителите си, но се чувстват по-спокойни да го направят с някой друг. Хубаво е и вие, и детето да се замислите на кой друг възрастен може да се довери.

**Какво да кажем?**

„Не очаквам това да се случва с тебе, но ако се случва, искам да съм сигурен, че знаеш как да поискаш помощ”.

**Защо да го кажем?**

Говоренето за безопасността с децата не означава, че те трябва да са наплашени и ужасени, както и да ги подлъгвате, че нищо лошо няма да им се случи никога.

**Допускайте, че освен жертва детето ви може да се окаже и в ролята на насилник. От родителска гледна точка това е доста по-трудна ситуация.**

**Как да постъпите, ако детето ви е в ролята на насилник?**

**1.** Изяснете фактите. Поискайте максимално подробна информация какво точно се е случило, без да допускате да се влиза в квалификации по въпроса за вината.

**2.** Изразете съчувствие за сложната ситуация и покажете готовност да предприемете мерки за изясняване на проблема.

**3.** Запазете спокойствие, критикувайте конкретното поведение и се въздържайте от емоционални изблици и квалификации за личността на детето като цяло. Потърсете съвета на педагогическия съветник или на психолог.

**4.** Ако проблемът се появи повече от три пъти за два месеца, приемете, че не се справяте успешно и потърсете специализирана помощ от психолог.

# Асоциация РОДИТЕЛИ

**е неправителствена организация, учредена на 19 юни 2001 г.**

Асоциация Родители

**Нашата мисия:**

Да насърчим родителите да бъдат най-добрите родители, които могат да бъдат, и да подкрепим децата да се превърнат в най-добрите възрастни, които могат да станат.

**Нашите ценности:**

- Ние вярваме, че вие сте най-добрите родители за вашето дете. И можете да станете още по-добри.
- Ние сме убедени, че най-важните ресурси за пълноценното развитие на едно дете са семейството и училището. И връзката между тях е важна.
- Ние вярваме, че всяко дете има право на равен достъп до качествено образование. И заедно можем да му го осигурим.
- Ние сме убедени, че всички деца и семейства заслужават добро качество на живот. И това е наша споделена отговорност.

## Ако сте родител и искате...

- да се включите в тренинг за подобряване на родителските умения да получите консултация за безопасното поведение на децата в интернет;
- да намерите съмишленици от „Пълна къща“ – Клуб на многодетните родители;
- да допринесете за доброто настроение на хиляди хора по време на Фамилатлон;
- да се посъветвате по въпроси, свързани с вашите деца – свържете се с нас!

## Ако сте учител и искате...

- да участвате в обучение за подобряване на взаимодействието семейство - училище;
- да усвоите методи за превенция на реалното и виртуалното насилие;
- да развиете класната и училищната общност – свържете се с нас!

Нашите контакти:
www.roditeli.org
office@roditeli.org
+359 2 944 17 99

# Фамилатлон

## празник на семейния спорт и здравословния начин на живот

**Първообразът на движението ФАМИЛАТЛОН идва от Франция и неговите цели са:**

- Да популяризира идеята за семейния спорт като основен източник на семейно здраве.
- Да постави в публичното пространство въпроса за създаване на достатъчно условия за развитие на семеен спорт.
- Да даде възможност на семействата да експериментират с различни видове спорт.
- Да предостави на семействата информация относно възможностите за практикуване на различни видове спорт на територията на общината.

Всяка година през месец май Асоциация Родители организира празника Фамилатлон в Южния парк в София. През 2014 г. се проведе 6-ият пореден Фамилатлон, който пожъна небивал интерес сред деца и родители и в който участваха близо 50 организации за спорт и свободно време.

Благодарение на ползотворното сътрудничество на Асоциация Родители с училищните екипи бяха организирани училищни издания на ФАМИЛАТЛОН в 19 СОУ „Елин Пелин“, 26 СОУ „Й. Йовков“ и 42 ОУ „Хаджи Димитър“ в София. „ФАМИЛАТЛОН в училище“ даде възможност на много родители, учители и деца да намерят своя спорт и да погледнат по един различен начин на училището си.
Към движението ФАМИЛАТЛОН се присъединиха и редица български градове – Козлодуй, Горна Оряховица, Враца, Дупница, Самоков, които получиха хартата на движението и се ангажираха с целите му.

Посетете сайта на ФАМИЛАТЛОН и прочетете за нашите идеи, участници и възможности да се включите - http://famillathlon.bg/

Ако имате желание вашата община или вашето училище да се присъедини към движението ФАМИЛАТЛОН, свържете се с нас на тел.: 02/944 17 99 или e-mail: office@roditeli.org

съставители
Цвета Брестничка
Ева Борисова
Яна Алексиева
Георги Апостолов

редактор
Мариета Радулова

коректор
Зара Татеосян

дизайнер
Лиляна Дворянова

ръководител проект
Наталия Кирилова

издател
Асоциация Родители
ISBN 978-954-92296-3-9

на корица
Климент Христов

фотограф
Лиляна Дворянова

С подкрепата на

VIVACOM fund

OAK FOUNDATION

*Асоциация Родители благодари за подкрепата на VIVACOM Fund.*

**2014 г.**