LEIF Info

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

СОВЕТЫ И ИНФОРМАЦИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.

ДЕТИ,

Говорить и понимать:
просто и легко изучать с ребёнком языки.

ШКОЛА,

Первый день в детском саду:
так вы поможете Вашему ребёнку.

БУДУЩЕЕ

Компьютер, телевизор, мобильный телефон:
разумное обращение с медиа-ресурсами.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Gerda Stuchlik, мэр города
Ulrich von Kirchbach, мэр города

Родители являются незаменимыми помощниками своих детей в процессе обучения. Их поддержка играет значительную роль в развитии ребёнка. Чем лучше и основательнее родители ознакомлены с системой образования и связанными с ней ожиданиями, тем успешнее они смогут сопровождать их на пути к получению образования.

В этой брошюре собрана самая важная информация для родителей детей как дошкольного, так и школьного возраста. Брошюра была разработана в рамках проекта LEIF (Lernen Erleben in Freiburg), целью которого является постоянное повышение шансов на получение образования для всех граждан.

Партнёрские отношения между родителями и учебными заведениями являются важной основой на успешном пути к получению образования детьми, которых мы с радостью готовы поддерживать. Эта брошюра поможет Вам, как родителям, напрямую обратиться к воспитателям и учителям с вопросами и пожеланиями.

Мы желаем, чтобы эта брошюра поддерживала родителей в их стремлении, познать и понять их собственные задачи при сопровожеднии детей на школьном пути и в детском саду. Ценные советы, пожелания и информация для матерей и отцов будут во многом способствовать равноправному распределению шансов на получение образов ания среди детей нашего города.

Дорогие родители, дорогие матери и дорогие отцы!

Когда ребёнок идёт в детский сад или школу, вся семья ставится внезапно перед сложной задачей: весь распорядок дня должен быть организован по-новому. При этом не только ребёнку приходится сталкиваться с новыми ситуациями, Вас также ожидают новые задания, которых Вы прежде не знали. Вашей задачей, как родителей, является сопровождение ребёнка на его пути к получению образования, начиная с детского сада и школы. Тем не менее, подобные ожидания может оправдать лишь тот, кто с ними знаком. В противном случае это может привести к недопониманию или проблемам. Подобного можно избежать в том случае, если воспитатели и учителя рука об руку работают вместе с родителями.

С помощью этой брошюры нам хотелось бы поделиться с Вами „немецким представлением“ о воспитании и поддержке детей в семье. Наиболее важные задачи, которые ставятся перед Вами в детском саду и основной школе, были освещены нами в этой брошюре в виде советов и пожеланий. Так как подобные ожидания возлагаются в равной степени как на матерей, так и на отцов, желательно было бы, чтобы оба родителя нашли время для прочтения этой брошюры. Очень скоро Вы убедитесь в том, что воспитательная работа может приносить большую радость Вам и Вашему ребёнку.

Мы ограничились небольшим количеством основных тем. В конце этой брошюры Вы найдёте все необходимые адреса во Фрайбурге и интернет-страницы, которые были разработаны специально для родителей.

Желаем Вам интересного прочтения и всего хорошего для Вашей семьи,

Ваша Veronika Schönstein
и коллектив LEIF

НОВЫЙ РАСПОРЯДОК 4
ВМЕСТЕ УЧИТЬСЯ 6
РУКА ОБ РУКУ 10
ИЗУЧАТЬ ЯЗЫК 12
МЕДИА-РЕСУРСЫ 14
ЗДОРОВЬЕ 16

НОВЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Скоро Ваш ребёнок пойдёт в детский сад или школу. С этим связаны многие изменения, не только для Вашего ребёнка, но и для всей семьи. Так же, как Вашей дочери или Вашему сыну, Вам самим придётся привыкать к новому распорядку дня. Приготовтесь к тому, что на это пойдёт какое-то время, и старайтесь воспринимать это спокойно. Посоветуйтесь с Вашим ребёнком и обдумайте вместе с ним, как распланировать время наилучшим образом.

ЗАВТРАК

Хороший завтрак является важным основополагающим началом для каждого дня, поэтому запланируйте достаточное время на утро, чтобы Ваш ребёнок успел спокойно позавтракать. В детском саду и школе предусматриваются паузы, во время которых детям предоставляется возможность поесть и попить. Собирая утром ребёнка в школу или детский сад, давайте ему с собой пакетик с едой. В него могут входить, к примеру:

- хлеб грубого помола ссыром
- яблоко; банан
- йогурт
- бутылка с водой или разбавленным соком

ПО ДОРОГЕ В ШКОЛУ

В течение первых дней Вам следовало бы сопровождать ребёнка в школу. Обратите внимание ребёнка на опасные участки пути, такие как перекрёстки и светофоры, обсудите с ним это. Таким образом ребёнок перестанет бояться незнакомой ему местности, быстро освоится и сможет добираться до школы и обратно домой совершенно самостоятельно. Для детей без сопровождения родителей бы-ло бы безопаснее собираться в группы. К тому же это способствует укреплению социальных связей среди детей.

ОБЛЕГЧАТЬ РАССТАВАНИЕ

Расставание между родителями и детьми протекает порой очень сложно. Когда девочки и мальчики идут в детский сад, им приходится впервые проводить долгие часы в разлуке с родителями. Это совершенно новая ситуация для всех. Детские сады предусматривают много времени для этой фазы привыкания. Вам также следовало бы запастись временем и терпением. Желательно, чтобы воспитатели имели возможность, связаться с Вами в любой момент в течение первых недель. Поговорите с ними заранее и объясните им, что нравится Вашему сыну или Вашей дочери, и что вызывает трудности. Это может помочь воспитателям найти правильный подход к ребёнку. То же самое касается и тех детей, которые только пошли в школу. Поговорите с учителями. Для учителей и воспитателей подобные фазы привыкания протекают каждый год по-новому. Они смогут помочь Вам советом.

Вашему ребёнку необходима сумка, которую он каждый день будет брать с собой в детский сад. Помимо еды, в сумку следует положить все, что может понадобиться ребёнку. Чтобы всё было хорошо продумано, следует обговорить содержимое с воспитателями.

СНОВА ДОМА

Когда день в детском саду или школе заканчивается, Вашему ребёнку снова приходится настраиваться на домашнюю атмосферу. Вы можете ему помочь в этом. Спрашивайте, например, Вашего ребёнка каждый день о том, понравилось ли ему в школе или детском саду? С кем он играл? Что по-нравилось ему больше всего? Что его разозлило? При этом внимательно прислуши-вайтесь к Вашему сыну или к Вашей дочери. Таким образом детям будет проще справиться с пережитым.

ВЫРАБОТАТЬ РИТУАЛЫ

Наличие ритуалов в повседневной жизни оказывает благоприятное воздействие на всю семью. Вместе с Вашим ребёнком Вы также можете выработать подобные ритуалы. Пораз-мышляйте, к примеру, над тем, как распределить повседневные задания среди членов семьи. Кто должен выносить мусор? Кто отвечает за то, чтобы у морской свинки всегда была свежая питьевая вода? Кто накрывает на стол? Не распределяйте задания в одиночку, посоветуйтесь с Вашим ребёнком. Договоритесь также о том, какое время подходит для игр, а какое для выполнения домашних заданий. После того, как подобные ритуалы будут выработаны, каждому члену семьи необходимо их придерживаться.

ОТХОД КО СНУ

Очень важным для ребёнка является постоянное время для отхода ко сну. Чтобы легче было его придерживаться, здесь также можно ввести определённые ритуалы. Попытайтесь завершать Ваш день вместе с Вашим ребёнком одновременно.
Несколько примеров:

- вместе соберите сумку для детского сада или школы
- приготовьте одежду для следующего дня
- поговорите обо всем, что произошло сегодня
- поговорите о планах на завтра
- почитайте Вашему ребёнку сказку или рассказ, после того как он почистил зубы

ВМЕСТЕ УЧИТЬСЯ

При переходе из детского сада в основную школу и на последующих этапах Вашему ребёнку придётся сталкиваться с всё более сложными заданиями. Все становится сложнее, вместе с этим сокращается время для игр. Несмотря на это, „учиться можно научиться“. Продемонстрируйте Вашему ребёнку, что умение считать и писать может приносить много радости. Если Вы поддерживаете Вашего ребёнка в детском саду и школе, Вы значительно повышаете его шансы на успешное будущее.

НОВАЯ РОЛЬ

Когда Ваш ребёнок идёт в детский сад или школу - это прежде всего большая перемена для него:
ему приходится утверждаться среди детей. Он будет сравнивать себя с другими детьми, одновременно с этим воспитатели и учителя также будут сравнивать его с другими. Это совершенно новое переживание для ребёнка. Поговорите об этом с Вашим ребёнком. Укрепите и поддержите его уверенность в себе, тем самым Вы поможете ему справиться с новой ситуацией. У Вас, как родителей, также появляется новая роль - отныне Ваш ребёнок будет воспитываться не только Вами, но и другими людьми. Рассматривайте воспитателей и учителей в качестве Ваших партнёров. Работайте с ними вместе, ведь им, также как и Вам, хотелось бы видеть, как Ваш ребёнок подрастает и становится ответственным человеком.

КОНФЛИКТЫ

Когда ребёнок сталкивается с множеством новых людей и ситуаций, это не всегда заканчивается хорошо. Поэтому ребёнку необходимо научиться справляться с конфликтными ситуациями. Учась этому, дети берут пример с родителей. Постарайтесь быть хорошим примером для Вашего ребёнка. Поговорите с ребёнком о том, что его на данный момент удручает, или с кем он находится в ссоре. Подумайте с ним вместе о том, как можно разрешить ситуацию таким образом, чтобы никого не обидеть.

УЧЁБА

Научиться читать и писать совсем не так просто. Дайте Вашему ребёнку на это время. Основы закладываются уже в первые годы жизни, когда ребёнок говорит, слушает, рисует или наблюдает. Когда Ваш ребёнок играет, ему приходится концентрироваться, одновременно с этим он развивает усидчивость и любопытство. Игра - это процесс обучения. Чтобы Ваш ребёнок с радостью читал, писал и учился, Вы можете сделать следующее:

достаточное количество времени на игры, как дома, так и на улице

- прерывайте игру только в том случае, когда это действительно необходимо
- много читайте и пишите сами в присутствии Вашего ребёнка
- откройте вместе с Вашим ребёнком мир чисел. Например, на циферблате часов, в книгах или на ценниках в магазинах.
- читайте с Вашим ребёнком
- отвечайте на все вопросы Вашего ребёнка просто и доступно.

ИНФО

Не обсуждайте Вашего ребёнка с другими взрослыми в его присутствии. Часто дети понимают гораздо больше, чем мы можем себе представить. Лучше вовлеките ребёнка в беседу. Если Вы этого не желаете, тогда позаботьтесь о том, чтобы ребёнок разговора не слышал. Особенно в том случае, если вы выражаете беспокойство по поводу Вашего ребёнка. Это только обеспокоит его.

Для посещения школы Вашему ребёнку необходим ранец и сумка для спортивных принадлежностей. Посоветуйтесь с учителями по поводу их содержимого. Обратите внимание на то, что ранец не должен быть слишком тяжёлым. Узнайте заранее, в какие дни Вашему ребёнку надо будет брать с собой спортивную сумку.

ИЗ ДЕТСКОГО САДА В ШКОЛУ

Подготовьте Вашего ребёнка к переходу из детского сада в школу. Вероятнее всего, он будет посещать одну из школ по соседству, вместе со своими сверстниками из детсадовской группы. Таким образом дети смогут заранее получить представление о том, что такое школа. Разговаривайте с Вашим ребёнком об этом и радуйтесь вместе с ним предстоящим переменам. Теперь он уже не старший в детском саду, а младший в школе. Вместо игр с этого момента на первом месте стоит учёба. Чтобы както подготовить ребёнка к школе, вы можете купить в книжном магазине учебные пособия для дошкольников. В них Вы найдёте множество заданий, которые тренируют и развивают определённые способности. Время от времени предлагайте Вашему ребёнку подобные упражнения. Однако не заставляйте его при отсутствии у него желания. Вашему ребёнку будет легче справиться с переменой, если он уже привык к выполнению каких-либо обязанностей. Ребёнок, идущий в школу, должен:

- уметь придерживаться простых правил (после еды каждый относит свою тарелку на кухню)
- уметь следовать простым указаниям (подай мне, пожалуйста, синюю миску из нижнего ящика в шкафу гостиной)
- иметь представление об определённыхправилахэти кета (мыть руки после посещения туалета, давать другим возможность выговориться и уметь слушать, не высмеивать других)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

В школе Ваш ребёнок будет регулярно получать домашние задания. Таким образом повторяется и закрепляется то, что ребёнок выучил в пе-рвой половине дня. Если у Вашего ребёнка продлённый день в школе, то домашние задания выполняются обычно там же. Мы предлагаем Вам несколько советов на тот случай, если ребёнок делает уроки дома. Время: Обговорите с Вашим ребёнком определённое время на каждый день для выполнения домашних заданий. Сразу после школы? Или позже, после обеда? Испробуйте различные варианты. Если Вам удалось найти наиболее подходящее время, исправно придерживайтесь его каждый день. Рабочее место : IВашему ребёнку необходимо хорошо освещённое и убранное рабочее место. Там должны находиться только те предметы, которые необходимы Вашему ребёнку

для выполнения домашнего задания: принадлежности для письма и рисования, ножницы, клей и тетрадь. Поставьте там же какой-либо напиток, лучшу всего воду. Помощь: Пусть ребёнок показывает вам те задания, которые он должен выполнить. Так Вы всегда сможете быть в курсе дел. Вашему ребёнку следует делать уроки самостоятельно. Тем не менее оставайтесь поблизости, на тот случай если у него возникнут вопросы. Затем вместе просмотрите задания. Хвалите его за правильно выполненные задания и вместе с ним старайтесь исправить неправильные. В рабочую тетрадь следует писать только ребёнку. Именно так он сможет учиться правильно. Паузы: Во время выполнения домашних заданий Вашему ребёнку необходимы регулярные паузы. Шестилетним детям после пятнадцатиминутного труда необходим пятиминутный отдых. Для девятилетних - после двадцати, а для двенадцатилетних-послетридцати минут также необходим пятиминутный перерыв. Если для выполнения домашнего задания требуется более двух или трёх таких рабочих фаз, то запланируйте более длинный перерыв, во время которого, например, ребёнок смог бы поиграть на улице. Поощрение: Если вы желаете вознаградить ребёнка за хорошо выполненные задания, то не делайте этого при помощи денег или сладостей. Лучше пообещайте предпринять с ним что-нибудь интересное, например, сходить в бассейн.

Помощь: Если у Вашего ребёнка возникают трудности при выполнении домашних заданий, поговорите об этом с классным руководителем. Он или она посоветуют Вам, как помочь ребёнку.

НОВЫЕ ПУТИ

После четвёртого класса заканчивается основная школа и дети переходят в последующую школу. Какая из них наиболее подходит Вашему ребёнку, Вы сможете узнать от учителей. После третьего класса, при подготовке детей к новой школе происходит много изменений. Ученики и ученицы должны учиться интенсивнее и им приходится писать больше тестов. Оценки становятся важнее, чем преж-де. Это несет с собой больше нагрузок и стрессов для детей. Вам, как родителям, не следует поддаваться волнению.

Продолжайте поддерживать Вашего ребёнка при выполнении домашних заданий. Если это необходимо, занимайтесь больше прежнего. Поддерживайте связь с учителями. Им хорошо известны как сильные, так и слабые стороны Вашего ребёнка, поэтому они смогут подсказать Вам, в чем именно Вы можете помочь ребёнку. Для более подробной информации спрашивайте в Вашей основной школе брошюру под названием „Основная школа. Познавательное для родителей и учительского персонала“

РУКА ОБ РУКУ

Важную роль играет совместная работа учителей и воспитателей с родителями. При таком тесном сотрудничестве родителям гораздо легче поддерживать ребёнка и способствовать его развитию. Проявляйте как можно больше интереса к повседневной жизни ребёнка в детском саду и школе. Поддерживая постоянный контакт с учителями и воспитателями, вы сможете своевременно узнать о тех трудностях, которые Ваш ребёнок испытывает в той или иной области. Таким образом Вы сможете совместно найти подходящее решение.

БЕСЕДЫ

Родителям, как важным партнёрам учителей и воспитателей, следует постоянно обмениваться с ними информацией, касающейся ребёнка и его развития. Назначьте для этого время или договоритесь о беседе по телефону. Обдумайте интересующие Вас вопросы заранее. Таким образом Вы ничего не забудете. Вы могли бы обсудить следующие темы, например:

- Как развивается Ваш ребёнок? Насколько он уверен в себе? Как складываются его отношения с другими детьми? Хорошо ли он развит физически?
- Готов ли Ваш ребёнок к школе?
- Как справляется Ваш ребёнок с новыми для него ситуациями? Например, переход из детского сада в школу, расставание родителей или рождение сестры или брата.
- Какие успехи делает Ваш ребёнок в чтении, письме и счёте?
- Как Вы могли бы поддержать Вашего ребёнка и способствовать его развитию?
- Какие дополнительные занятия предлагаются в Вашей школе или детском саду? Может быть музыкальные или спортивные кружки?
- Какие проблемы существуют у Вас с ребёнком дома?
- Какие успехи Вы наблюдаете в развитии ребёнка?
- Можете ли Вы, как родители, быть задействованы в школе или детском саду? Например, во время праздников, прогулок или для украшения помещений.

Обсуждайте с Вашим ребёнком результаты подобных бесед с воспитателями или учителями. Расскажите то, о чём Вы собираетесь говорить, либо то, о чём уже поговорили. Спросите ребёнка, что он думает по поводу обсуждаемых проблем. Таким образом Вы покажете, что воспринимаете его всерьёз.

ИНФОРМАЦИЯ

Из-за нехватки времени на незапланированные беседы, преподавателям и учителям часто приходиться распространять информационные листы среди родителей, в кото-рых они собирают всю не-обходимую информацию. Эти, так называемые, родительские письма очень важны. Поэтому Вам необходимо понимать всё, что там написано. Если у Вас возникнут трудности, попросите помощи. То же самое касается учительских примечаний в тетрадях для домашних заданий. Читайте их и не оставляйте без внимания.

ПРОБЛЕМЫ

Иногда может случиться так, что Вам не удастся найти общий язык с воспитателями или учителями Вашего ребёнка. Не отчаивайтесь сразу, предпримите несколько попыток. Если ничего не выходит, то обратитесь в родительский совет или к ответственному за это учителю. Если Вам и там не смогут помочь, то посоветуйтесь с руководством детского сада или школы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Детские сады и школы предлагают родителям дополнительные часы для встреч, во время которых Вы сможете обмениваться с воспитателями и учителями информацией, касающейся Вашего ребёнка. К этому также относятся родительские собрания, собеседования и информационные мероприятия. Регулярно принимайте участие в подобных встречах. Так Вы окажете поддержку своему ребёнку. Там же Вы узнаете о возникших на данный момент проблемах.

ПРАЗДНИКИ И ПРОГУЛКИ

В детских садах и школах регулярно проводятся праздники и организовываются прогулки.

.Цель подобных мероприятий - дать возможность детям и родителям провести вместе время и лучше узнать друг друга. Поэтому важно, чтобы все родители принимали в этом участие. Найдите для этого время. Если у Вас не получится пойти, заблаговременно предупредите воспитателей или учителей. Не отказывайтесь от участия в праздниках и прогулках из-за отсутствия необходимых денежных средств. Практически все детские сады и школы имеют дополнительные денежные фонды. Там Вам могут предоставить финансовую помощь для участия в желаемом мероприятии. Поразспрашивайте об этом.

Никогда не подписывайте того, что Вам непонятно. Пусть Вам ещё раз объяснят. Спрашивайте до тех пор, пока Вы не поймёте, о чём идёт речь. Если необходимо, возьмите материалы домой и посоветуйтесь с кем-либо. Если Вы плохо владеете немецким языком, то попросите перевести Вам текст.

ИЗУЧАТЬ ЯЗЫК

Умение хорошо и правильно разговаривать очень важно для развития Вашего ребёнка. Чем лучше он владеет одним или несколькими языками, тем выше его шансы на успех, например, в дальнейшей профессиональной жизни. Если Ваш ребёнок хорошо говорит по-немецки, ему будет гораздо легче понимать и учиться в детском саду и школе. Вы можете ему в этом помочь, вне зависимости от того, говорите Вы по-немецки сами или нет.

РАЗГОВАРИВАТЬ ДРУГ С ДРУГОМ

Учиться говорить - это естественный процесс. Дети учатся говорить, когда с ними общаются. Чем больше у ребёнка возможностей го-ворить на своём языке, тем скорее он освоит его. При этом не играет никакой роль, какой это язык. Поэтому очень важно, чтобы именно Вы, как родители, много разговаривали с ребёнком и чем раньше Вы начнёте, тем лучше. Рассказывайте Вашему ребёнку истории, рассматривайте вместе с ним книги и картинки. Если Ваш ребёнок допускает ошибки - не перебивайте его. Повторите в простых предложениях то, что он хотел Вам сказать. Таким образом он научится правильно формулировать свои мысли. Так Вы поможете своему ребёнку, научиться правильно и быстро говорить:

- как можно чаще пойте, смейтесь и играйте с Вашим ребёнком
- объясняйте Вашему ребёнку мир вокруг Вас и называйте вещи, которые Вы видите, по именам
- говорите с ребёнком о повседневных событиях
- всегда внимательно прислушивайтесь, когда Ваш ребёнок говорит
- всегда давайте ему возможность выговориться
- отвечайте на все вопросы, которые задаёт Вам Ваш ребёнок
- поговорите с Вашим ребёнком, если заметите, что ему страшно или грустно.

НЕМЕЦКИЙ - КАК ВТОРОЙ ЯЗЫК

Когда человек бегло говорит на одном языке, ему не составляет труда выучить ещё один. Поэтому разговаривайте с Вашим ребёнком именно на родном языке, ведь им Вы владеете лучше всего. Ваш ребёнок учит таким образом свой родной язык и развивает чувство правильной речи. Кроме того это поможет ему изучать немецкий язык. Решив однажды, на каком языке Вы будете разговаривать со своим ребёнком, не меняйте своего решения позже. Не перепрыгивайте на другой язык во время разговора, даже в том случае, если Ваш ребёнок именно так и поступает. Если Ваш ребёнок учит немецкий как второй язык, то поначалу он непременно будет часто делать ошибки. Он будет смешивать слова из двух языков и иметь трудности с грамматикой. Это совершенно нормально и исправится через какое-то время. Если у Вас возникнут сомнения, посоветуйтесь с воспитателями или учителями Вашего ребёнка.

ТЕЛЕВИЗОР И КОМПЬЮТЕР

При желании Ваш ребёнок может смотреть телевизор и играть в компьютерные игры. Следите за тем, чтобы выделенное на это время было ограничено. Выбирайте телепередачи и игры вместе с Вашим ребёнком. Во время просмотра телевизора или во время игры на компьютере, дети лишь слышат язык, а сами не говорят. Поэтому ребятам необходимы много разговариватьиигратьсосвоими родителями и другими детьми.

ПОМОЩЬ

У каждого ребёнка есть свой ритм обучения. Это касается также языков. Если Вы всё-таки чем-то обеспокоены, посоветуйтесь со специалистами. Например, с Вашим детским врачом, воспитателями или учителями. Вы можете напрямую обратиться в консультацию. Обратитесь за помощью, если Ваш ребёнок на протяжении долгого времени:

- невнятно разговаривает
- использует ограниченное количество слов
- мало или почти совсем не разговаривает
- отказывается разговаривать с людьми, которых он знает

МЕДИА-РЕСУРСЫ

Телевизор, компьютерные игры, интернет, игровые приставки, мобильный телефон, геймбой (GameBoy) - это те медиа-ресурсы, которые оказывают различное влияние на нашу повседневную жизнь. Дети должны сначала научиться их использовать. Они ещё не способны сами решать, что смотреть по телевизору или в какую компьютерную игру играть. Поэтому им необходимы строгие правила, с которыми они, как правило, знакомятся дома в семье.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Не ставьте телевизор или компьютер в детскую комнату. Так Вы не сможете контролировать действия Вашего ребёнка: во что и как часто он играет или что смотрит по телевизору. Во время еды выключайте компьютер и телевизор. Постарайтесь быть всегда поблизости, когда Ваш ребёнок сидит за компьютером или смотрит телевизор. Обсудите с ним то, что он смотрел, или то, во что играл. Телепередачи и компьютерные игры выбирайте всегда вместе. Ориентируйтесь при этом на возраст Вашего ребёнка.

Детям не нужен мобильный телефон. Не позволяйте своему ребёнку иметь мобильный телефон раньше пятого класса и установите потом чёткие правила его использования.

ВРЕМЯ НА МЕДИА-РЕСУРСЫ

Установите для Вашего ребёнка постоянное время для использования медиа-ресурсов. Это значит, что один раз в день Ваш ребёнок сможет сам решать, какой из видов медиа-ресурсов он хочет использовать. Не назначайте время непосредственно до детского сада или школы или же перед отходом ко сну. Придерживайтесь уст-ановленного времени и не делайте исключений. Специалисты советуют распредилить время следующим образом:

- запрет на использование медиа-ресурсов для детей до трёх лет
- для детей в возрасте от трёх до пяти лет - 30 минут
- для детей в возрасте от шести до десяти лет - макс. 60 минут

В процессе использования медиа-ресурсов детям приходится сильно концентрироваться. Поэтому после этого им необходимо время, чтобы подвигаться и растратить энергию. Если Ваш ребёнок подолгу просиживает за компьютером или перед экраном телевизора, то это может вредить его здоровьем. Он будет рассеянным, агрессивным и неуравновешанным.

ЗДОРОВЬЕ

Для того, чтобы ребёнок вырос здоровым и сильным, ему необходимо хорошее питание, много движения и достаточно отдыха. В этом могут помочь чёткие правила и установленный распорядок дня. Постарайтесь быть при этом хорошим примером для Вашего ребёнка, потому что он повторяет за Вами всё, что видит. Наблюдайте за Вашим ребёнком. Так Вы узнаете, что идёт ему на пользу.

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

Дети должны питаться три раза в день. Проголодавшись в промежутках между завтраком, обедом и ужином, дети могут что-нибудь перекусить. Считается, что дети должны есть только, когда они голодны. К еде должно предлагаться питьё. Лучше всего вода или разбавленные соки. Следите за тем, чтобы Ваш ребёнок питался разнообразно. Покупайте, к примеру:

- свежие фрукты
- свежие овощи
- картофель
- рис
- макароны
- хлеб грубого помола
- молочные продукты

Вместо того, чтобы покупать готовую пиццу, картофель фри или дёнер (Döner), лучше готовьте сами. Не следует часто давать ребёнку сладости. Садитесь за стол всей семьёй и дозволяйте детям помогать Вам на кухне. Например, накрывая на стол, или во время приготовления пищи.

Регулярно отводите ребёнка на контрольные медицинские обследования, начиная с U1 до U9. Ваш детский врач наблюдает за здоровьем и развитием Вашего ребёнка. Если у Вас возникают вопросы относительны здоровья Вашего ребёнка, посоветуйтесь по этому поводу с детским врачом.

ДВИЖЕНИЕ

Детям ежедневно необходимо много движения. Только так они смогут правильно развиваться. Следите за тем, чтобы Ваш ребёнок каждый день имел возможность достаточно двигаться; лучше всего на улице вместе с другуми детьми. В школе и во время выполнения домашних заданий детям приходится подолгу сидеть неподвижно. Поэтому очень важно предоставить ребёнку после этого возможность подвигаться. Посещайте с Вашим ребёнком спортивные и музыкальные мероприятия. Зачастую они бывают бесплатными.

ОТДЫХ

Тому кто много двигается, обязательно необходим отдых. Следите затем, чтобы у Вашего ребёнка были паузы между различными видами активной деятельности. Их продол-жительность варьируется от ребёнка к ребёнку. Некоторым достаточно пяти минут для отдыха, а кому-то необходимо полчаса.

Способ времяпрепро-вождения также очень индивидуален: кто-то из детей прячется и стремится побыть один, другие - напротив ищут бли-зости и объятий. Уважайте пожелания Вашего ребёнка. Ночью ребёнку необходим девяти- или десятичасовой сон. Выспавшиеся дети полны энергией на весь последующий день и они намного здоровее.

СОВЕТ И ПОМОЩЬ

В этой брошюре мы попытались ответить на многие вопросы. К сожалению, её формат ограничен. Если Вам необходима дополнительная информация, у Вас есть возможность обратиться в различные консультации. Если Вы ищете совета и помощи, то прежде всего Вам необходимо поговорить с воспитателями и учителями. Они подскажут, куда Вам следует обратиться, в том случае, если Вам необходимо проконсультироваться по каким-либо вопросам или Вы ищете финансовую помощь.

Город Фрайбург предлагает различные варианты помощи родителям школьников и дошкольников, особенно семьям с низким достатком.

Если Вас заинтересует одно из нижеперечисленных предложений, поговорите с воспитателем или классным руководителем Вашего ребёнка, либо обратитесь к социальному работнику в школе.

ДЕТСКИЕ ДНЕВНЫЕ УЧЕРЕЖДЕНИЯ

■ Родительские взносы

Часть родительских взносов для детских садов, яслей, продлённого школьного дня и на попечение ребёнка оплачивается при необходимости Социальным департаментом и департаментом по делам молодёжи.

■ Родительские дотации

У Вас есть возможность получать родительскую дотацию в течении 14 месяцев, которая насчитывается с учётом Вашего прежнего дохода. Это позволяет Вам проводить больше времени с Вашим ребёнком.

■ Обед за один евро

При необходимости в школах Фрайбурга предлагаются недорогие обеды.

■ Помощь и совет по вопросам воспитания

Всеобщая социальная служба Социального департамента и департамента по делам молодёжи города Фрайбург поможет ответить на вопросы, связанные с воспитанием детей.

■ Консультации по вопросам воспитания

Если у Вас возникнут вопросы, касающиеся воспитания, или Вы неуверенно чувствуете себя в новых для Вас жизненных обстоятельствах, Вы можете обратиться за помощью в консультацию по вопросам воспитания. Подобного рода консультации предлагают Вам: Erziehungsberatungsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung B-W e. V. или Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes Breisgau-Hochschwarzwald.

■ Поощрение раннего развития детей

Поддержку и помощь в вопросах физического, умственного и психического развития ребёнка предлагает Вам: Interdisziplinäre Beratungs- und Förderstelle der Arbeiterwohlfahrt Freiburg.

■ P.R.I.S.M.A. Сеть организацией, занимающиеся вопросами поощрения раннего развития детей

Der Caritasverband Freiburg-stadt e. V. предлагает помощь и поддержку в случае замедленного развития ребёнка.

КОНСУЛЬТАЦИЯ НА МЕСТЕ

В бюро по делам детей города Фрайбург (Kinderbüro der Stadt Freiburg) выслушают Ваши заботы и проблемы и помогут Вам найти решение. Сотрудники и сотрудницы знакомы с многими экспертами и охотно свяжут Вас с ними.

Kinderbüro der Stadt Freiburg
(Бюро по делам детей города Фрайбург)

Адрес: Jacobistraße 14
79104 Freiburg

Тел.: 0761 – 201 34 56
Факс: 0761 – 36 88 96 66
E-Mail: kinderbuero@stadt.freiburg.de

Рабочие часы: По/Вт/Чт 14-16 Uhr
Ср 10.00 - 12.00

ШКОЛЫ

Стартовый пакет

При необходимости оплачивается часть расходов на школьные принадлежности для школьников и школьниц города Фрайбург.

Обед за один евро

При необходимости в школах Фрайбурга предлагаются недорогие обеды.

Проездной билет

Школьники и школьницы города Фрайбург имеют возможность приобрести проездной билет для школьников со скидкой.

Основное школьное время

В основных школах для Вашего ребёнка установлено стабильное попечительское время: с 7.30 до 13.00. Семьи с небольшим достатком могут воспользоваться этим предложением со скидкой или бесплатно.

Продлённый день

После обеда у Вашего ребёнка есть возможность остаться на продлённый день. Там Вашему ребёнку предлагается выполнить домашние задания, с ним проводятся индивидуальные занятия и предлагаются различные возможности свободного времяпрепровождения. Семьи с небольшим достатком мо-гут воспользоваться этим предложением со скидкой или бесплатно.

Обслуживание во время каникул

Во время каникул у школьников, проживающих во Фрайбурге и посещающих одну из основных школ города, есть возможность воспользоваться различными предложениями обслуживания в пяти районах. Семьи с небольшим достатком могут воспользоваться этим предложением со скидкой.

Мероприятия во время каникул

С помощью специального удостоверения Социального департамента и департамента по делам молодёжи города Фрайбург, дети в возрасте от 6 до 17 лет смогут за небольшую оплату принимать участие в различных мероприятиях во время каникул.

Наставники по чтению

Добровольцы поддержат Вашего ребёнка в обучении чтению.

Ментор-Миграция

Студенты регулярно выступают в роли наставников для учащихся основных школ и учеников из семей иммигрантов. Они также заботятся о совместном времяпрепровождении с ними.

Особую благодарность выражаем всем тем, кто помогал при создании этой брошюры:

Edgar Bohn, Dr. Ingrid Busse, Ingrid Buttmi, Renate Derr, Karin Ehinger, Christine Hartmann, Petra Himmelspach, Ilse Kühn, Claudia Kunz, Hanna Moors-Wienandts, Zehra Musaoglu, Birgit Rappenecker, Dilber Ünsal, Andrea Wagner, Regina Wernet и многие другие.

Школы, детские дневные учереждения и родители, благодаря своему опыту и знаниям, во многом способствовали созданию и оформлению этой брошюры.

Благодарим за успешную совместную работу, за Ваш вклад, интерес и Ваше время!

Ваша команда LEIF.

СОВЕТЫ И ИНФОРМАЦИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

ИМПРЕССУМ

Издательство: Stadt Freiburg im Breisgau, Dezernat II

Составлено: Projekt LEIF – Lernen Erleben in Freiburg
Eschholzstraße 86
79115 Freiburg

Редакция: Claudia Füßler
Hatice Hagar
Heike Heim
Sophie Kirschke
Veronika Schönstein

Оформление: Schleiner + Partner Kommunikation GmbH, Freiburg

Заглавие: LEIF Info - Kinder, Schule, Zukunft.

Печать: City Druck GmbH, Freiburg 2010

© Stadt Freiburg im Breisgau, November 2010

www.LEIF-Freiburg.de/beratungsstellen/suche

LEIF предлагает в интернете функцию поиска консультаций города Фрайбург. Все вышеперечисленные и многие другие предложения Вы сможете найти здесь.

www.freiburg.de/eltern

Здесь Вы найдете полезную информацию о различных предложениях, касающихся, свободного времяпрепровождения, возможных попечительских предложений, консультаций и материнских центров, программ по планированию семьи, предлагаемых Volkshochschule.

www.infokiosk-freiburg.de

На этом сайте собраны адреса и короткое описание учреждений, где Вам предлагается помощь в различных жизненных ситуациях.

www.freiburg.de/kinder

Посетите этот сайт вместе с Вашим ребёнком. В доступной форме здесь объясняется, кто же, собственно говоря, заседает в ратуше, что можно найти в городской библиотеке, какие мероприятия намечаются на ближайшее время.

www.elternfreiburg.de

Здесь можно найти советы по всем темам, интересующих родителей.

www.elternimnetz.de

Здесь родителям предлагается сборник полезной информации и советов по вопросам воспитания детей и подростков.

www.familienhandbuch.de

Исчерпывающая информация для родителей по вопросам воспитания, здоровья, школы, профессии и свободного времени.

www.aktiv-fuer-kinder.de

Ещё один сборник полезной информации и советов по всевозможным вопросам воспитания.

www.kultusportal-bw.de

Здесь Вы найдёте актуальные сведения и материалы, касающихся образования в Баден-Вюртемберг, например, брошюру „Основная школа. Познавательное для родителей и учительского персонала“ („Grundschule. Wissenswertes für Eltern und Lehrkräfte.“).

www.sprich-mit-mir.org

www.dbl-ev.de

Эти сайты предлагают Вам информацию о том, что является наиболее важным в процессе обучения речи, и как Вы можете помочь Вашему ребёнку в этом.

www.bzga.de/infomaterialien

В рубрике „Здоровье детей и молодёжи“ Вы найдёте множесто информационных брошюр, которые Вы можете бесплатно заказать или скачать.

LEIF
LERNEN ERLEBEN IN FREIBURG

При содействии:

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

Инициатива:

LernenvorOrt

Freiburg IM BREISGAU