



Център за образователна интеграция на децата и учениците
от етническите малцинства
Обединено училище „Петко Рачев Славейков“ с. Джулюница



Проект: „Заедно градим доверие: Взаимодействие между училище,
родители, общности и местна власт за приобщаващо и интеркултурно образование“
Договор № БС33.24-2-002/08.12.2025 г.

„РЪКА ЗА РЪКА КЪМ ПЪРВИ КЛАС – НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ“

Уважаеми родители,

Първият учебен ден е вълнение за цялото семейство.

Съвсем естествено е да си задавате много въпроси – дали детето ще се адаптира лесно, ще намери приятели и ще се чувства добре в новата среда. Наред с радостта и гордостта често се появяват и притеснения, но най-важното е да посрещнете този момент с увереност и положителна нагласа.

Първият учебен ден е изпълнен с емоции за всички – ученици, родители и учители. Всеки очаква с нетърпение новото начало и възможността да се запознае с хората, с които ще споделя ежедневието си през следващите години.

Не е необходимо всичко да стане ясно още в първия ден. Постепенно децата ще опознаят своите съученици, родителите ще създадат нови контакти, а учителите ще изградят доверие и партньорство със семействата. Заедно всички ще поставят основите на една подкрепяща и сплотена училищна общност.

На добър час!





Проект: „ Заедно градим доверие: Взаимодействие между училище,
родители, общности и местна власт за приобщаващо и интеркултурно образование“
Договор № БС33.24-2-002/08.12.2025 г.

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ:

- ✚ *Имайте предвид, че при писане, а то в първи клас никак не е малко, децата бързо се изморяват. Не ги упреквайте, а правете по-чести почивки – учителите също се съобразяват с това.*
- ✚ *Не забравяйте, че в тази възраст рискът от гръбначни изкривявания е голям (още повече като се има предвид тежестта на раниците), затова следете внимателно за стойката на детето.*
- ✚ *И най-важното – погрижете се за физическата активност на вашия първолак. И нека тя да включва цялото семейство – спортувайте заедно, играйте на открито. Физически активното дете усъвършенства своите умения и се справя по-добре и в училище.*
- ✚ *Не сравнявайте детето си с другите деца – това може да го настрои негативно към тях, без да допринесе за подобряване на представянето му.*
- ✚ *Помогнете на детето си да се почувства ценено – общувайте с него, играйте заедно, четете или просто го слушайте.*
- ✚ *Осигурете му необходимата рутина, която ще му даде усещането за стабилност.*
- ✚ *Тъй като абстрактно-словесните обяснения все още са недостъпни за детето, обяснявайте му чрез конкретни примери и онагледяване.*
- ✚ *Заменяйте трудните думи с по-обикновени, пропускайте детайлите и предавайте само основното съдържание, и то обобщено на достъпен за детето език.*
- ✚ *Можете да преодолеете проявите на разсеяност с разнообразяване на учебната работа и кратки игри за разтоварване.*
- ✚ *За детето все още е трудно едновременно да слуша и да пише. Бъдете търпеливи и изчаквайте.*
- ✚ *Насърчавайте инцидентните прояви на взаимопомощ, но не изисквайте непрекъснато себераздаване от детето.*
- ✚ *Когато говорите с детето си за дадена ситуация, говорете само за поведението на участниците-те в нея, не оценявайте.*
- ✚ *Това е идеалният момент да научите детето си какво означава да бъдеш добър гражданин на света. Говорете с него за това колко е важно да уважава другите и да им помага.*
- ✚ *Въпреки че на тази възраст детето може да чете само, не се отказвайте от четенето заедно, като не забравяйте, че вече*



**Проект: „ Заедно градим доверие: Взаимодействие между училище,
родители, общности и местна власт за приобщаващо и интеркултурно образование“
Договор № БС33.24-2-002/08.12.2025 г.**

спокойно може да обсъждате прочетеното, да говорите за героите и сюжета, да доизмисляте историите.

- ✚ Говорете с детето си – обсъждайте видяното и изживяното, споделяйте вие, стимулирайте го и то да споделя чувствата, преживяванията си и всичко, което го вълнува.*
- ✚ Имайте търпение да изслушвате отговорите, дори и те да са дълги, обръкани или да ви изненадат неприятно.*
- ✚ В заплетени ситуации не бързайте да давате решения, преди да чуете всичко, което детето иска да каже и да попитате за неговите предложения.*
- ✚ Най-важно е детето да чувства вашия интерес и съпричастност, това ще му помогне да добие самоувереност.*
- ✚ Създайте правила за употребата на интернет и дигиталните устройства заедно с вашето дете – нека бъдат позитивни, кратки, ясни и поставени на видно място. Договорете и последствията, ако някой не спазва правилата.*

ЗДРАВЕТО ПРЕДИ ВСИЧКО

- ✚ Не пращайте детето болно на училище. Така може да зарази и другите деца. По-добре да остане у дома 3-5 дни и да се излекува, отколкото седмици наред да ходи на училище с кашлица или хрема.*
- ✚ Не пренебрегвайте профилактиката. Осигурете на детето нужните часове сън, спорт, почивка, качествена храна.*
- ✚ Уведомете учителя, ако детето ви страда от някакви хронични заболявания, алергии или други здравословни проблеми.*
- ✚ Опитайте се всеки ден да следвате определен режим на лягане и ставане на детето. Това ще окаже благоприятно влияние на биологичния му часовник и на здравето му.*
- ✚ Избягвайте консумацията на храна и големи количества течности преди сън, както и прекаляването с храни, съдържащи захар (например шоколад).*
- ✚ Минимум два часа преди лягане не позволявайте на детето да ползва дигитални устройства, тъй като те превъзбуждат нервната система и пречат на заспиването.*
- ✚ Количеството храна трябва да бъде съобразено с физическата активност на детето. Около 2000 килокалории са достатъчни за менюто на*



Проект: „Заедно градим доверие: Взаимодействие между училище, родители, общности и местна власт за приобщаващо и интеркултурно образование“
Договор № БС33.24-2-002/08.12.2025 г.

първокласника, но ако спортува активно, ще има необходимост от още 300-500 килокалории.

- ✚ Пригответе храната заедно с детето. Когато то е вложило емоция и творчество, много по-вероятно е да хапва с по-голям ентузиазъм.*
- ✚ Погрижете се вкъщи да имате повече здравословни продукти – плодове, зеленчуци, кисело и прясно мляко, сирене, и улеснете детето си да ги вижда и достига до тях.*
- ✚ Не използвайте храната като подкуп или награда.*
- ✚ Напомняйте на детето, че е важно да пие вода през деня, за да се чувства добре.*
- ✚ Обяснете му, че газиранията или подсладената напитка не утолява жаждата и е по-добре, когато е жадно, да пие вода.*
- ✚ Освен вода децата ежедневно трябва да консумират супи, чайове, фрешове.*

За всички въпроси, които ви вълнуват, всеки път, когато изпитвате колебание, несигурност или не знаете как да постъпите, може да се обърнете към експертите от Консултативната линия за онлайн безопасност към Националния център за безопасен интернет на: телефон 124 123

ПЕРИОД НА АДАПТАЦИЯ

- ✚ Ако забележите у детето си необичайни затруднения в усвояването на учебния материал, прояви на „лоша дисциплина“, агресия, но и прекалена плахост, липса на желание за контакт със съучениците, липса на интерес към училището – имате основания да мислите за повишен стрес и затруднена адаптация.*
- ✚ Възможно е тези сигнали да дойдат най-напред от страна на учителя или възпитателя, който прекарва много часове с детето и има преки наблюдения върху поведението му.*
- ✚ Не отхвърляйте с негодувание тези индикации, а се опитайте заедно да намерите причината за възникналите затруднения и да върнете радостта от ученето у детето.*