

# Наръчник за родители



*Добре дошли в 1. клас*

Асоциация Родители  
[www.roditeli.org](http://www.roditeli.org)



*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. Опитавме 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-здравно – 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 подскочат 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

10 Подготовка за първи клас

12 Дневният режим

14 Учителко любима...

15 Топ 5 на нещата, които учителите очакват от родителите

16 Тефтерчето - или успешният начин на комуникация

18 Занималнята

19 Джобните пари

21 Храненето

24 Тоалетните

25 Водата

26 Колко (трябва да) са тежки ученическите раници?

27 Учебниците

4 Характерни особености на възрастта 6-8 години

9 Добрата самооценка е ключът към развитието на детето



- 28 Да ги научим да учат
- 29 Когато четенето е забавно
- 31 Няколко думи за писането
- 34 Овладяната математика
- 36 Децата и изкуството
- 37 Часовете по физическо

- 38 Училището е за всички
- 39 Създаване на класна общност
- 43 Тормозът в училище съществува
- 46 Детето в дигиталния свят
- 48 Мобилните телефони и таблети

54 Фамилатлон

- 50 Родителски актив
- 50 Училищно настоятелство
- 51 училищната библиотека
- 52 Лекар и зъболекар
- 53 Психолог/педагогически съветник. Логопед. Ресурсен учител





## 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 вас и от училищната среда за усилията, които полага, детето 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 обобщен 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 различните 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 много честотата на сърцебиенето.
- Нервната система съзрява и дава възможност за по-добро преработване на постъпващата информация.


### За какво да внимавате:

- Вкостяването на ставите на пръстите и на китките не е завършило, затова при писане малките ученици бързо се изморяват. Не ги упреквайте за бавно писане, а правете по-чести почивки.
- Това е периодът и с най-голям риск от гръбначни изкривявания, затова трябва внимателно да следите за стойката на детето.
- Децата в тази възраст имат нужда от много движение, съобразено с възрастта им по натоварване.

## Развитие на възприятието

### 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 децата все още възприемат



много по-лесно и трайно конкретен образ (слухов и зрителен), отколкото обясненията за произнасяне на даден звук или дума. Затова е важно да им обяснявате 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.
- Работете целенасочено с детето за това възприятието да стане съзнателен и управляем процес – да се превърне в наблюдение с анализ и обобщение. Тренирайте наблюдателността му чрез забавни игри.



## Вниманието

### Какво се случва:

- В тази възраст вниманието все още лесно се отвлича и превключва – средният цикъл на съсредоточеност е 10-15 минути концентрация и 1-2 минути отдиш.
- 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.

## 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 запамятава спонтанно, тъй като е резултат от непосредствените интереси на детето.

### За какво да внимавате:

- За да подпомогнете развитието на смисловата памет при ученето, може да замените слабо познатите трудни думи с по-обикновени, да пропускайте детайли и да предавате само основното съдържание, да променяте реда на изложението, да допълвате съдържанието, да обобщавате на достъпен за детето език.
- Може да помогнете на детето да се научи да си изработва план на това, което иска да разкаже.

### За какво да внимавате:

- Можете да преодолеете проявите на разсеяност с разнообразяване на учебната работа и кратки игри за разтоварване.
- Имайте предвид, че децата все още 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 все още е трудно едновременно да слушат и да пишат.

## 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.
- Развива се умението за рефлексия –



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

те средства за изграждане на целенасочено поведение при децата.

#### За какво да внимавате:

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

### Въображението

#### Какво се случва:

- В 1-ви 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 внимавате:

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

### 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-ефективни-



### За какво да внимавате:

- 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.
- Можете да им помогнете като разделите по-големите задачи на по-малки стъпки и ги подкрепяте на всяка стъпка.

## Общуването и приятелите

### Какво се случва:

- В 1 и 2 клас децата нямат ясно изразено отношение към избора на приятели. Групира 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.

- Това е възрастта на поведенческите сравнения - децата говорят за другите чрез описване на поведението, например: Иван тича най-бързо от класа.

### За какво да внимавате:

- 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.

## Самооценката

### Какво се случва:

- В тази възраст 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, реално би унижила детето и би затвърдила негативна нагласа към учителя, тъй като детето все още не може само да прецени способностите си. Учениците все още 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. 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.

### 5 основни правила за изграждане на добра самооценка

- Винаги отбелязвайте успехите на детето. Детето 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, то също вярва, че може да успее.
- Поставяйте ясни граници. Не давайте награди, за да прекратите лошо пове-

дение. Това е подкуп. Детето започва да очаква винаги да получава награда, за да престане да се държи зле.

- Помогнете на детето да изгради 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.**

Деца са емоционални - те безпогрешно разпознават и най-малката нотка на безпокойство, колебание или напрежение в поведението на своите родители. Ние често 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 необходимите 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 среда е тази, която създава и формира отговорни, пълноценни и щастливи хора. Вие не сте партньор на училището – училището е ваш партньор!

Бъдете готови за това, че със започването на училище авторитетите се променят. Мнението ви на родители все още има водещо 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 все пак с нещо не сте съгласни, намерете верния и спокоен тон да поговорите и с детето си, и с учителя. Ваша отговорност е да поддържате връзка с учителите и да изисквате информация за състоянието, поведението и развитието на детето си. Когато и двамата родители показват заинтересованост, диалогът с училището е по-лесен.

## 5 основни ключа за успешна подготовка на детето за постъпването му в първи клас:

### Ключ 1

#### Положителна нагласа към училището

Как да изградите 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 него, 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.

### Ключ 2

#### Общуване с връстниците

Насърчавайте и тренирайте уменията на детето за общуване с връстници. Наблюдавайте 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.

### Ключ 3

#### Справяне в конфликтни ситуации

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, и че конфликти не бива да се избягват, а да се преодоляват.

### Ключ 4

#### Отстояване на мнение

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.

### Ключ 5

#### Бъдете му истинска опора

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



## Дневният режим – мисия възможна!

Първи клас е голямо 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 детето в тази възраст.

### Създайте ритъм

На пръв поглед ритъмът и повторемостта 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. Ритъмът и повторемостта създават у детето усещане за предсказуемост, а това формира доверие към живота.

### Как да управлявате 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.

Това е и най-подходящият момент да изберете заедно с детето часовник и да

го научите как да познава часа и да се грижи за лична вещ.

### Основните задачи

**Водене и вземане от училище** – водете го 15 минути преди началото на първия учебен час и го взимайте от училище 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. А също така – вземайки го навреме – вие изграждате у него уменията 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 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 се старайте да го спазвате, като имате предвид, че за развитието на детето и отделянето на хормона на растежа са необходими поне 9 часа сън. Не допускате да имате чувство за вина, по-скоро поговорете с детето и му обяснете защо този въпрос е от такава важност. Сутрин събуждайте детето за училище достатъчно рано, за да може спокойно да се разсъни, да направи сутрешния си тоалет и да закуси. Това ще ви спести много нерви и неприятни сцени.

**Домашните задължения** – започването на учебната година не е повод да освободите детето от извърлянето 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 облекчен вариант.





## 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 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. Понякога той няма да има отговорите на въпросите, които ви вълнуват, но това не го прави некомпетентен. Просто трябва да откриете отговорите заедно. 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, а не противници. Има и един малък нюанс – учителят иска да успее не само вашето дете, а всички деца в класа. Ако обаче се замислите по-сериозно, вие също искате всички деца да успяват, защото така и вашето дете ще се наслаждава на стимулираща и творческа среда и няма да му се налага да се бори с лошите примери и липсата на мотивация за учене



### Факт номер 3

Учителят страда от хроничен недостиг на ресурси – и не става дума само за финанси или материална база. Става дума най-вече за време. Програмата е доста натоварена, а в резултат на финансовата реформа и делегираните бюджети – класовете често 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! Не мислете, че новият авторитет подронва значимостта ви като родител. Вие винаги ще си оставате най-важната фигура за 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. За детето ви е важно да успеете да изградите 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 таткото 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 и дисциплина чрез обидни изказвания, пренебрежително отношение или следване на противоположни правила вкъщи.



## 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 телефтерчето.

То стои постоянно в чантата на детето, малко е, удобно е... Но – често е непълнено, учителят няма време да пише в телефтерчетата на всички или детето забравя да ви каже за важната информация. А понякога и родителите забравят да проверяват телефтерчето. Така ще се окаже, че сте изпуснали родителска среща, осигуряването на необходимите материали за някой час 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 телефтерчета, 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 да 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 обрънем внимание, че ако детето има хронично заболяване, алергия или друг здравословен проблем, изис-

кваш 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.



## 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 доучват 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 поддържате 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).



## 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 тръгнете от магическата формула – седмичните джобни са равни на възрастта на детето по 50 стотинки.

Така, ако детето ви е на 7 години, те са:  $7 \times 0.50 = 3.50$  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 коментизирана, 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.

### Няколко съвета за джобните пари:

**1.** Обяснете на детето смисъла на джобните и правилата за използването им. Въведете правило за даване на пари назаем на съученик – например: Може да послужи 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 назаем.

**2.** Заедно с детето направете списък на вредните и забранените 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 - обяснете му какви са рисковете и защо се притеснявате.

**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 темата за джобните пари с останалите родители и да успеете да постигнете обща позиция по отношение на размера им като се възползвате от опита и препоръките на класния ръководител.





## Храненето

Храненето на детето е изключително важно за развитието му и за справяне с новите задачи, които поставя пред него училището. Осигуряването на разнообразно и пълноценно меню е един от решаващите фактори за пълноценната адаптация към първи клас.

За разлика от детската градина, повечето училища не осигуряват сутрешна закуска, така че ваш ангажимент е да пригответе нещо за хапване преди да изпратите детето на училище. Не подценявайте този момент – много от децата са разсеяни или им липсва енергия в първите часове, ако не са закусили.

Погрижете се вечерята да е в достатъчно ранен час. Обикновено децата са много гладни в края на учебния ден и рискуват да се натъпчат с нездравословна храна, ако не сте осигурили пълноценна вечеря своевременно.

**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 предлагат на първолаците **закуска** в 10 часа. Обикновено тя включва топла напитка (чай или мляко) и някаква теснена 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. Забранено е 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 на детето кутия с нарязан плод или зеленчук, които то да изяде в голямото междучасие.

### ПОЛЕЗНО !

Към 2015 година 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.

**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 дей-



ност от храненето в детската градина. В детската градина храненето е част от общинската услуга. Училищното хранене е търговска услуга, предоставяна от фирми. Тази услуга 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. Проверете на сайта на вашата община какви са точните разпоредби, които регламентират правилата за отдаването под наем на училищните столове и бюфети.

**2.** Да участваме в избора на нов наемател на стола и бюфета в училището. Според наредбата на Столична община например, двама родители от училището задължително трябва да участват с право на глас в комисията за избор на нов наемател. Освен това родители имат право да участват и като наблюдатели по време на провеждането на избора.

**3.** Да участваме в изготвянето на предварителните условия и проектодоговора с кандидатите за наематели на стола и бюфета. 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. За целта е нужно Училищното

настоятелство да упълномощи един или няколко свои представители, които да осъществяват 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.

През 2014 г. по настояване на Асоциация Родители и Национален Алианс „Усмихни се с мен“ бяха приети промени в правилата за провеждане на конкурси за наематели на училищни столове и лавки в Столична община. Сега вече в края на всеки срок наемателите на училищни столове и бюфети получават оценка за качеството на услугата от представители на родителите. Тези оценки имат решаваща тежест при последващо кандидатстване на наемателя за стопанисване на училищен стол или бюфет.

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 тоалетна-

та, както и да ползват мокри кърпички. Договорете с училищното ръководство задължително да има сапун в тоалетните – най-удобни са дозаторите.

На пръв поглед, въпросът за малката и голямата нужда може да изглежда доста смешно. При по-внимателно вглеждане обаче ще откриете, 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 основна причина за редица заболявания на отделителната система – от хроничен запек и дехид-

## Водата

ратация (защото децата се въздържат да пият вода в училище) до възпаления и дори рак на дебелото черво. Липсата на условия за измиване на ръцете водят 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 настояваме за целенасочено 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.peticiaq.com/novi\\_wc](http://www.peticiaq.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 неправителствени организации, работещи в сферата на децата и семействата.

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.





**Колко**

**(трябва да) са тежки**

**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 раницата да е не повече от 30-40 см, така че да не достига краката на детето, когато е на гърба му.

## Учебниците

**Ремъци** - трябва да имат възможност за регулиране, за да може раницата 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 издържлива 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 странични 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 раницата 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 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 броят 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 купите или да измайсторите заедно шкафа.





## Научете ги да учат

### Тренировка по учене

Помогнете на децата да се научат да учат. Това е една от основните задачи в началното училище – да се изградят 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 „тренировка по учене“, 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 уве-

личавате времетраенето му с порастването на детето. Може да се включват в този час по учене като играете заедно образователни или семейни игри – например Скрабъл, Куиз, домино, шах или просто четете заедно текст и го коментирате.

#### Стилът на учене има значение

Хората имат различни стилове на учене. Мнозина са убедени, че най-добрият начин за учене на децата 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 за концентрация. За такива деца е направо противоположно 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

[dechica.com](http://dechica.com)

**Крокотак** – сайт за развиващи игри

[krokotak.com](http://krokotak.com)

**Знам** – портал на знанието

[www.znam.bg](http://www.znam.bg)

**Уча се** – образователен портал с разработени видеоуроци

[ucha.se](http://ucha.se)

## Когато четенето е забавно

Да се научат да четат е едно от най-важните неща за децата в училище. Четене 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.** Надписете 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 къщи 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.

Въпреки че в първи клас детето ви ще се научи да чете, не преставайте да му четете и вие. Съвместното преживяване на тези минути укрепва връзката му с вас и затвърждава любовта към четенето.

### Полезно

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





## Няколко думи за писането

Овладеяването 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. Не е без значение и това, че в тази възраст децата все още бързо се отегчават и губят концентрация, а овладяването на писането изисква многократно повтаряне на определени движения, докато се автоматизират.

Затова бъдете готови въпреки често да правите диктовки като част от подготовката за училище, но още по-важно е да помагате на детето в усвояване на това умение по забавен и игрови начин. Съобразявайте в игрите степента на подготвеност на детето да се справи с неговата част от задачата: за някои деца е достатъчно да напишат само няколко думи, за други ще е увлекателно да създадат свой собствен текст.

### Ето някои идеи как да упражнявате писането без отегчение:

- вместо да диктувате думички, накарайте детето самичко да измисли колкото се може повече думи с 3 или 5 букви и да ги запише;
- изберете за диктовка кратък текст от любима книжка;
- помолете детето да напише имената на своите любими герои от филми;
- дайте на детето да напише обръщението в поздравителна картичка до човек, който му е скъп;
- помогнете му да напише писмо до любим герой;
- помолете детето да ви помогне като запише в списък продуктите за пазаруване и после заедно отидете в магазина да го изпълните;

- нека детето измисли своя история, да нарисува картинки по нея и да напише имената на героите на всяка картинка; ако вече е понапреднало в писането, може да създаде и текст към картинките; подредете заедно картинките според историята, перфорирайте листовците и ги завържете с панделка – детето ще се наслаждава на първата си самостоятелно написана и издадена книга;
- ако пътувате заедно, помогнете на детето да води дневник на пътешествието, в който да лепи картички, билети, брошури и да записва накратко впечатленията си.

Родителите често поставят въпроса за леворъчието. 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 последици върху хармоничното развитие на личността, тъй като леворъчието се определя от начина на функциониране на мозъка. Също така стресът в първи клас и евентуални подигравки или натиск от средата да се пише с дясната ръка могат да доведат до нежелание на детето да ходи на училище и до различни поведенчески прояви – например бягство от училище, засилено безпокойство, разсеяност и други.

### Често децата с леворъчие изпитват затруднения с:

- управлението на фината моторика като сила - детето може да натиска силно листа с химикала и да го пробива/къса;

- управлението 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, възможно е то 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 леворъчие, предупредете учителя и споделете какво може да прави добре то – например, няма проблем с писането и рисуването, но не може да реже с ножица добре. Така в училище ще знаят какво да направят, за да му помогнат да усъвършенства уменията си. А вие може да улесните процеса, като осигурите на детето специализирани пособия – например ножица за работа с лявата ръка.

# 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:

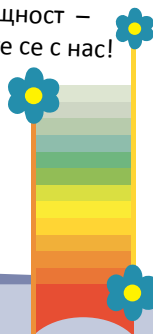
- Ние вярваме, че вие сте най-добрите родители за вашето дете. И можете да станете още по-добри.
- Ние сме убедени, че най-важните ресурси за пълноценното развитие на едно дете са семейството и училището. И връзката между тях е важна.
- Ние вярваме, че всяко дете има право на равен достъп до качествено 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](http://www.roditeli.org)  
[office@roditeli.org](mailto:office@roditeli.org)  
+359 2 944 17 99





## Овладяната математика

Усвояването на математиката е абсолютно необходимо за бъдещото развитие в училище и по-късно в живота. Децата 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 им помогнем да развият математическите си способности:

1. Накарайте детето да играе с предмети, за да разбере 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 математика-

та. 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 писане.
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.
5. Научете го как да решава задачи наум. Решаването на задачи наум помага на детето да автоматизира някои действия и подходи и по-лесно да разпознава и прилага вече усвоени модели.
6. Покажете му как да се справи с домашното си. Писането на домашно до развива знанията, които детето получава в клас. Учете го да започва всяко домашно с четене на урока в учебника или примерите от учебната си тетрадка.
7. 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.

# VIVA cognita+

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



Виртуална  
подготовка



забавна  
математика



състезания с  
награди



иновативно  
обучение

Забавно пътешествие  
в света на математиката  
и информатиката

[www.vivacognita.org](http://www.vivacognita.org)



## Децата и изкуството

Безспорно изкуството обогатява и възпитава личността. Ето защо е добре да запознаете 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 натрупваното 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 из 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.

## Часовете по физическо

От първи до четвърти клас часовете по физическо възпитание са по три пъти седмично и все още в много училища се водят от класния ръководител, а не от специалист по физическа култура. Нерядко се случва в големите училища салонът по физическо да се използва едновременно от два класа, понякога на различна възраст. Битува мнението, че часовете по физическо са по-малко важни от останалите и, ако родителят трябва да заведе някъде детето си, би го освободил именно от този час. Понякога и класните използват тези часове не за спорт, а за упражнения по български или математика.

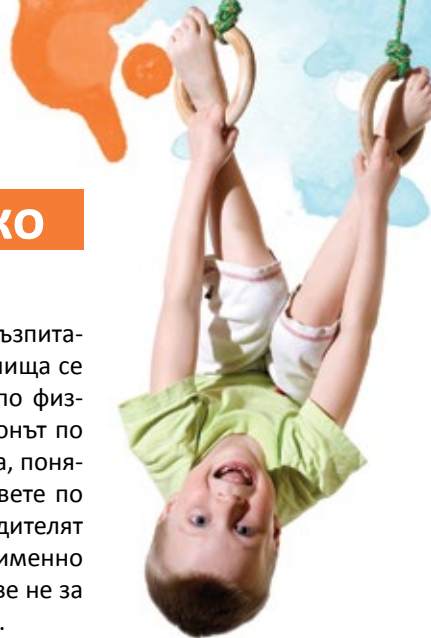
**Важно е да се разбере, че часовете по физическо са изключително важни поради много причини:**

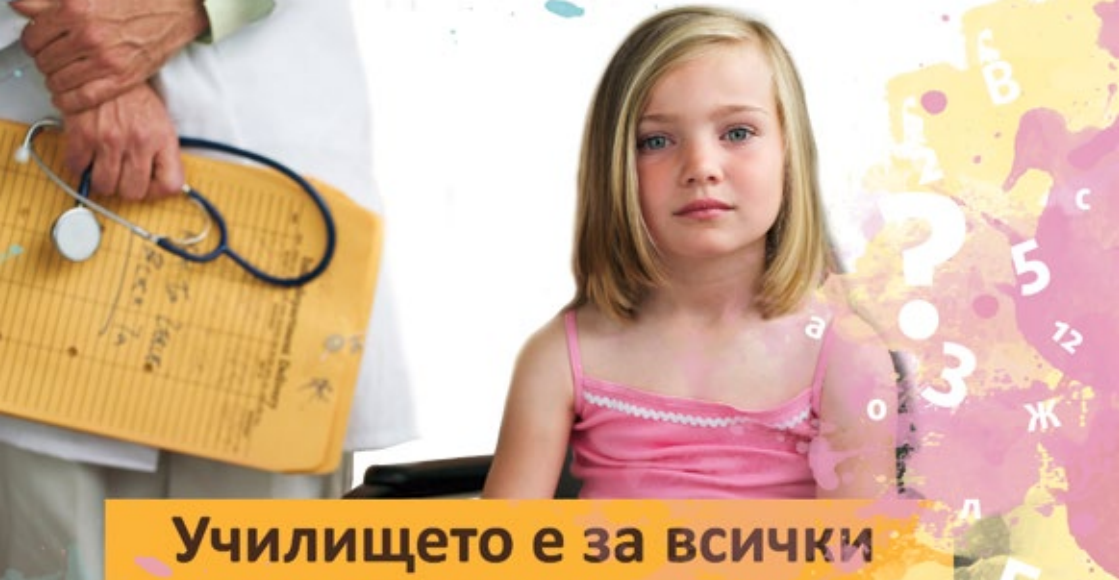
- Осигуряват превенция на затлъстяването при децата, както и на риска от гръбначни изкривявания и други заболявания;
- Дават възможност да бъдат открити заложби и способности на детето към определен спорт;
- Създават пространство, в което децата да се запознаят с различни видове спорт и да имат шанс да изберат своя;
- Осигуряват идеалното място, в което децата имат възможност да се научат да спазват правила;
- Дават възможност на класа 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 заплащане (ако се стопанисва от спортен клуб);
- в какво състояние е физкултурният салон и безопасни ли са съоръженията в двора.

С усилията на вашата община, както и с доброволния труд на родители и учители, можете да направите условията за спорт привлекателни за децата и да подобрите състоянието на училищния двор, спортните зали и съоръжения, където е необходимо. Това е и един чудесен начин за вас, татковци, да се включите в подобряване на средата на първолаците.





## Училището е за всички

Ние в Асоциация Родители вярваме, че България трябва да се осигури истинска подкрепяща среда за всички деца в масовото училище – така че те да порастат уверени и можещи възрастни. Именно това е същността на приобщаващото образование. Въпреки че специализираните училища са доста по-евтин вариант да се осигурят на едно място всичко необходимо за обучение на децата със специални нужди, то истината е, че там те се чувстват отхвърлени от обществото и им е отказано правото да общуват с всички други деца. В Наредба No1 от 23 януари 2009 г са определени условията по интегрирането на децата със СОП в масовото училище.

### 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;
- емоционални или поведенчески проблеми;
- нарушения на общуването;
- хронични заболявания, които водят до СОП;
- множество увреждания;
- незнание на български език поради това, че не е майчин (деца имигранти, бежанци).

Понякога се срещат съпротиви от страна на родителите на другите деца, които се опасяват, че децата със СОП ще забавят темпото на учене на класа или ще разстройват останалите деца. Бихме искали обаче да видим и безценните ползи за нас и нашето дете от общуването с различните деца.

Съвременните проучвания показват, че успехът в живота не зависи само от академичните знания или коефициента на интелигентност, а от два други вида интелигентност – социалната и емоционалната. Трябва да разбираме другия,



а това става чрез приемане, че всички сме различни, но всъщност повече си приличаме, отколкото се различаваме.

### Ето поне 5 ползи за всички деца от приобщаващото образование:

#### 1. „Повторението е майка на знанието.“

Преразказването на наученото на някой, който все още не го разбрал, е отличен начин за преговор без досадата от механичното повторение. Това затвърждава знанията на децата от „бързата писта“ и ги прави по-устойчиви.

#### 2. „Така хубаво им го обясних, че чак аз го разбрах.“

Не можеш да обясниш добре нещо, което не си разбрал добре. Влизането в ролята на учител е път към усъвършенстване на аналитичното и критичното мислене на „бързите деца“ – за да обясниш нещо на някой друг, се налага да го осмислиш, да си зададеш нови въпроси и да им намериш отговори. Всичко това помага за добиването на стабилни знания.

#### 3. „Който учи другите, учи себе си.“

Когато „бързото“ дете се опита да обясни урока на друго дете, което има затруднения с усвояването, то трябва да мобилизира творческия си потенциал, за да поднесе материала разбираемо. Така детето развива не само интелекта си, но и артистичните и презентаторските си умения.

#### 4. „Каж ми и ще забравя. Покажи ми и ще запомня. Включи ме и ще разбера.“

Когато детето влиза във взаимодействие със своите съученици, започва да работи не само рационалното му мислене, но и емоциите му. Това превръща ученето в преживяване, задейства се и така наречената „процедурна па-

мет“ и усвоеното остава като устойчиво знание.

#### 5. „Този, който иска да прави всичко сам и да си присвои всички заслуги, никога няма да стане велик лидер“, казва

Андрю Карнеги. Уменията да работиш в екип и да откриваш и мобилизиращ силните страни на хората около теб, са ключови за успеха в съвременния свят, където вече не се състезават индивиди, а групи, екипи, компании. Отглеждането на децата в етнически, социално или интелектуално еднородна среда ги обрича на „социална неграмотност“, която по-късно спъва успешната им реализация.

#### 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. А това е 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 неразпознатата 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.



## 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 неща:

- 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.

Как да направим сплотен клас?!

**Стъпка първа: Опознайте се!**

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 почти всички. Възможно е също така, макар децата ви да прекарват много часове заедно, да не знаят много едно за друго. Как да избегнете това?

Няколко идеи:

1. Поне на първите родителски срещи си слагайте етикетчета с имената (така, както бихте искали да ви наричат дру-

гите). 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: Изградете доверие!**

Опознаването обикновено допринася за доверието. Но е добре да не разчитате това да се случи с времето, а да се стремите активно да градите 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 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. Винаги поставяйте в центъра нуждата на децата, като не забравяте да правите разлика между нужда и желание.

### **Стъпка трета: Намерете общо съгласие по ключови теми за развитието на децата като сплотен клас!**

#### Няколко идеи:

1. 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.

2. Отделяйте достатъчно време за „стратегически разговори“ как да се развива класът – поне веднъж в началото на всеки срок.

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.

## За финал

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. Ако има конкретни неща в поведението и емоционалното състояние на детето, които искате учителят да наблюдава и да ви дава обратна връзка – изрично го споделете с учителя в началото и обяснете защо това е важно за вас. Ако детето ви има специфични проблеми и нужда от особено внимание, споделете го с другите родители.

### 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.





# Тормозът

## в училище съществува

Тормозът се състои в продължителни и постоянни действия, оказващи физическа или психическа 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, заплахи през 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-вреден 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 детето ви започне да изразява своите идеи за света, слушайте с уважение какво говори.
2. Не прескачайте направо на заключението. Понякога на децата им отнема много време да стигнат до същността на историята си. Опитайте се да не отговаряте, преди да сте чули края.
3. Похвалете детето, когато ви помоли за помощ. Това е добър начин да оку-

ражите детето да дойде отново да сподели своите притеснения.

4. Уважавайте проблемите на детето, дори да смятате, че то няма 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 детето, че трябва да дойде при вас и да сподели, ако някой го заплашва или се чувства застрашено 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 про-

блем 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 кажете?

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

#### Защо да го кажете?

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 кажете?

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

#### Защо да го кажете?

Децата не винаги споделят с родители 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 кажете?

„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 напласшени и ужасени, както и да ги подлъгват, 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 се впускате в обвинения чия е 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, приетете, че не се справяте успешно с разрешаването му и потърсете специализирана помощ от психолог.

A photograph showing three children looking at a laptop. One boy is sitting at the laptop, another boy is leaning over him, and a girl is leaning over from the right. The background is a soft-focus image of children playing with letters and numbers.

## Детето в дигиталния свят

Никой от нас не би пуснал детето си самò 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](http://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](http://Safenet.bg)

Можете да споделите притесненията си за случващото се в интернет като родители, да потърсите подкрепа или да получите съвет от [Българската линия за онлайн безопасност \(БЛОБ\)](#). Линията , създадена с подкрепата на Програма „Безопасен интернет“ на Европейската комисия, ви дава възможност да се свържете с консултанти, които ще отговорят на вашите въпроси, зададени по скайп [blobbg](#) 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](mailto: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.



С **viva bipper™**

винаги знаете къде  
е детето ви!



## Viva Bipper

е услуга, която добавяте  
към абонаментния план  
на детето ви

Повече информация за  
услугата на [www.vivacom.bg](http://www.vivacom.bg)

- ✓ Следите къде се намира то по всяко време
- ✓ Контролирате обажданията и разходите му
- ✓ Детето ви има бърза връзка с близък възрастен в случай на нужда

 **VIVACOM**  
Всичко, което ни свързва



Ако все пак решите да дадете телефон на детето, добре е това да бъде по-евтин модел. Никоой 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 достъп до мрежата, по-добре поне в 1 клас той да е ограничен 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 въкъщи 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.





## Кой кой е в училището?

### Родителски

#### актив

Обикновено на първата родителска среща се избира родителски актив на класа. Това са 3-ма 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.

### Училищно

#### настоятелство

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 дей-

ността по задължителното обучение на децата, да съдействат за организиране отбиха и други извънкласни дейности, да организират обществеността за подпомагане на училището, да сигнализируют 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 обществената дейност. Настоятелство може да се създаде към всяко училище или детска градина. Училищните настоятелства осъществяват дейността си в помещението, предоставени за безвъзмездно ползване от съответното училище. Настоятелствата имат свое имущество, като непаричните вноски, получените и представени 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 свежи сили. В края на краищата вероятно детето ви ще бъде в това училище в следващите поне седем години. Струва си да инвестирате време и усилия, за да стане то по-приятно и най-важното по-полезно за него.

## 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 библиотекарите 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 четете, 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 библиотекарят 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.



## 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 при необходимост и 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 ортодонтични 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.



## Психолог/ педагогически съветник

Задължително се информирайте дали във вашето училище има 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 ресурси 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

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. 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.

## 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 българските 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.



## празник на семейния спорт и здравословния начин на живот

**ФАМИЛАТЛОН** е празник на семейството, спорта и здравословния начин на живот, който води началото си от инициативата на група френски ентусиасти, дръзнали да обединят в едно ценностите на семейството и спорта. Повече от 10 години френският **FAMILATHLON** за децата и техните семейства, демонстрира значението на спорта за здравето и единството на семейството.

През 2008 г. представител на Асоциация Родители получи в Париж Хартата на **FAMILATHLON**, в която са споделени основните принципи на инициативата – Семейство, Хармония, Общуване между поколенията.



## Целта на ФАМИЛАТЛОН е:

- Популяризиране на спорта като инструмент за подобряване на комуникацията в семейството
- Повишаване на образователната и социалната роля на спорта
- Укрепване на връзката между спорта и семейството
- Затвърждаване на силната взаимовръзка между спорта и здравето.

Българският **ФАМИЛАТЛОН** е празник на включването, в който децата и техните семейства не просто се запознават с различни възможности за спорт и активно прекарване на свободното време, но и експериментират, изследват граници и интересите си, забавляват се и откриват нови любими занимания.

След първия **ФАМИЛАТЛОН** в София през 2009 г. инициативата постепенно се разрасна в движение, към което 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 с нас на тел. **02/944 17 99** или мейл [office@roditeli.org](mailto:office@roditeli.org)



**съставители**

Цвета Брестничка  
Ева Борисова  
Яна Алексиева  
Георги Апостолов

**редактор**

Мариета Рагулова

**дизайнер**

Лиляна Дворянова

**ръководител проект**

Наталия Кирилова

**издател**

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



**на корица**

Камелия и Алекс

**фотограф**

Лиляна Дворянова

С подкрепата на

**VIVACOM** fund

*Асоциация Родители благодари за  
подкрепата на VIVACOM Fund.*



**OAK**  
FOUNDATION

2015 г.