

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



Bild: Julia Ferrer Vilchez

GRIECHISCH



Υπεύθυνος για το περιεχόμενο:

Ευχαριστούμε το ΚΙ Bielefeld (Δημοτικό Κέντρο Κοινωνικής Ένταξης Μπίλεφελντ) για την άδεια χρήσης του περιεχομένου αυτού του φυλλαδίου, το οποίο εκπονήθηκε από το ΚΙ Bielefeld (Δημοτικό Κέντρο Κοινωνικής Ένταξης Μπίλεφελντ) σε συνεργασία με το Amt für Jugend und Familie (Υπηρεσία Νεολαίας και Οικογένειας) του δήμου Μπίλεφελντ.

Όσον αφορά το Βούπερταλ:

Heike Waltenberg, Alexandra Hillenbrand από το ΚΙ Wuppertal (Δημοτικό Κέντρο Κοινωνικής Ένταξης Βούπερταλ)

Ψηφιακή έκδοση (pdf) στη διεύθυνση:

<https://integration.wuppertal.de/familie-und-kinder/familie-bildung-und-erziehung/integration-und-bildung.php>



Κατάσταση 01/2026

Το δημοτικό κέντρο κοινωνικής ένταξης Βούπερταλ χρηματοδοτείται από:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Περιεχόμενα

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
2. ΚΙΝΗΣΗ – Η ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ	6
3. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ	8
4. ΑΠΟΚΤΩΝΤΑΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	10
5. ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ	12
6. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ	14
7. ΑΝΑΓΝΩΣΗ, ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ	16
8. ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΓΛΩΣΣΕΣ	18
9. ΣΥΝΘΕΤΟΝΤΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΗΧΟΥΣ	20
10. ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ	22
11. ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΖΟΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΘΑΥΜΑΖΟΝΤΑΣ	24
12. ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗ ΦΥΣΗ	26
13. ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ	28
14. ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ	31
15. ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ; ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ	32 34

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Το παιδί σας θα πάει σύντομα στο σχολείο και ξεκινά μια ξεχωριστή περίοδο. Ως γονείς μπορείτε να συμβάλετε σημαντικά ώστε το παιδί σας να είναι καλά προετοιμασμένο για την έναρξη του σχολείου.

Σε αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε ιδέες και προτάσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε εύκολα και χωρίς μεγάλη προσπάθεια. Οι προτάσεις αυτές σας προσφέρουν πολλές δυνατότητες να υποστηρίξετε και να ενισχύσετε το παιδί σας στην καθημερινότητά του, μέσα από εμπειρίες που ίσως δεν είχατε σκεφτεί ότι είναι σημαντικές για την έναρξη του σχολείου.

Ποιες από τις ιδέες θα θέλατε να δοκιμάσετε μαζί με το παιδί σας;

Σας εύχομαι, τόσο σε εσάς όσο και στο παιδί σας, πολλή χαρά, μια όμορφη και γεμάτη ενδιαφέρουσες εμπειρίες περίοδο μέχρι την έναρξη του σχολείου και μια καλή σχολική πορεία.



Arlin Çakal-Rasch

Διευθύντρια του Kommunales Integrationszentrum
(Δημοτικό Κέντρο Ένταξης)



2. ΚΙΝΗΣΗ – Η ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ

Η σωματική άσκηση βοηθά στη μάθηση. Αν το παιδί σας ασκείται πολύ και του αρέσει η κίνηση, μαθαίνει καλύτερα. Έτσι, το παιδί θα μπορεί να εκτελεί καλύτερα ακόμα και τις λεπτές κινήσεις που απαιτούνται για τη γραφή. Στην καθημερινή ζωή υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα.

Ιδέες:

- Πηγαίνετε μαζί με το παιδί σας έξω: σε ένα πάρκο, στο δάσος ή σε μια παιδική χαρά. Εκεί μπορεί να τρέξει, να σκαρφαλώσει, να παίξει με μια μπάλα και να κάνει πολλά ακόμη. Με την εφαρμογή Tal.App της WSW, μπορείτε εύκολα να βρείτε όμορφους χώρους πρασίνου ή παιδικές χαρές.

https://www.wuppertal.de/microsite/jugend_freizeit/spielplaetze/index.php



- Μέσα στο σπίτι, το παιδί σας μπορεί να παίξει με μαξιλάρια, στρώματα και άλλα αντικείμενα. Πάνω σε αυτά μπορεί να γυμναστεί και να κάνει άλματα με μεγάλη ευκολία.
- Το παιδί σας καλό είναι να παίζει όσο το δυνατόν συχνότερα με άλλα παιδιά.

- Η ποδηλασία ή η οδήγηση με πατίνι είναι διασκεδαστική. Παράλληλα, το παιδί σας εξασκείται, για παράδειγμα, στο να διατηρεί την ισορροπία του.



- Πηγαίνετε μαζί με το παιδί σας στην πισίνα. Είναι καλό το παιδί σας να νιώθει χαρά και άνεση μέσα στο νερό. Σε ένα μάθημα κολύμβησης μπορεί να μάθει να κολυμπά.

www.wuppertal.de/tourismus-freizeit/baeder/

- Εσείς είστε το σημαντικότερο πρότυπο για το παιδί σας. Γι' αυτό: Να κινείστε και εσείς πολύ!

Εμπιστευτείτε τις ικανότητες του παιδιού σας! Μέσα από την κίνηση, το παιδί σας μαθαίνει τι μπορεί να κάνει και σε τι χρειάζεται ακόμη εξάσκηση.





3. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Για τη γραφή και τις χειροτεχνίες στο σχολείο, το παιδί σας χρειάζεται επιδέξια χέρια. Μπορείτε να ενισχύσετε τη δεξιότητά του μέσα από τις καθημερινές δραστηριότητες και το παιχνίδι.

Ιδέες:

Στην κουζίνα

- Μαγειρεύετε μαζί με το παιδί σας. Το παιδί σας μπορεί να κόβει λαχανικά, να ζυμώνει ζύμη και να πλένει πιάτα. Έτσι διασκεδάζει και παράλληλα βελτιώνει τη δεξιότητά του.

Χειροτεχνίες

- Διαμορφώστε μαζί με το παιδί σας έναν σταθερό χώρο για χειροτεχνίες. Εκεί μπορεί, για παράδειγμα, να ζωγραφίζει, να πλάθει και να κόβει χαρτί. Μπορεί επίσης να κατασκευάζει χειροτεχνίες με ξύλα και φύλλα από το δάσος.



Παιχνίδια

- Πολλά παιχνίδια ενισχύουν τη δεξιότητα των δακτύλων. Για παράδειγμα: Παζλ, Mikado, ξύλινα τουβλάκια, χάντρες, παιχνίδια με μπίλιες, Lego®



Φροντίστε ώστε το παιδί σας να κρατά σωστά το μολύβι όταν ζωγραφίζει, ανεξάρτητα από το ποιο χέρι χρησιμοποιεί.



4. ΑΠΟΚΤΩΝΤΑΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Μπορεί το παιδί σας να κάνει ήδη πολλά πράγματα μόνο του; Τότε θα νιώθει μεγαλύτερη σιγουριά στο σχολείο. Τα παιδιά που είναι πιο αυτόνομα μαθαίνουν με μεγαλύτερη διάθεση και έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Γι' αυτό αναρωτηθείτε ξανά και ξανά: Τι μπορεί ήδη να κάνει το παιδί μου μόνο του; Σε τι χρειάζεται τη βοήθειά μου;

Ιδέες:

- Εξασκηθείτε μαζί με το παιδί σας στο να ντύνεται και να ξεντύνεται μόνο του. Για παράδειγμα, να φορά και να βγάζει μόνο του τα παπούτσια, το μπουφάν και τα αθλητικά του ρούχα.
- Σκεφτείτε μαζί με το παιδί σας: Ποια δουλειά θα ήθελε να αναλάβει στο σπίτι; Για παράδειγμα, μπορεί να στρώσει το τραπέζι. Ολοκλήρωσε το παιδί σας την εργασία που ανέλαβε; Τότε επαινέστε το.



- Το παιδί σας θα πρέπει να μπορεί να πηγαίνει μόνο του στην τουαλέτα. Θα πρέπει επίσης να μπορεί να πλένει μόνο του τα χέρια του.

- Στην αρχή, ετοιμάστε μαζί με το παιδί σας τη σχολική τσάντα. Με τον καιρό, θα μπορεί να την ετοιμάζει μόνο του.
- Δείξτε από νωρίς στο παιδί σας τον δρόμο για το σχολείο. Εξερευνήστε επίσης μαζί του τη γύρω περιοχή.



Η έναρξη του σχολείου σημαίνει μεγάλες αλλαγές για όλη την οικογένεια. Ίσως το παιδί σας να νιώθει ανασφάλεια τις πρώτες εβδομάδες. Σε αυτή την περίπτωση, δείξτε υπομονή.

Πείτε του ξανά και ξανά:
«ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ!»

5. ΜΑΖΙ ΜΕ ΆΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ

Για την έναρξη του σχολείου είναι καλό το παιδί σας να περνά χρόνο μαζί με άλλα παιδιά. Παίζουν, τρώνε και ζωγραφίζουν. Μαλώνουν και συμφιλιώνονται. Παίζουν και ξεκουράζονται.

Ιδέες:

- Πηγαίνετε τακτικά το παιδί σας στον παιδικό σταθμό.
- Καλέστε φίλους και φίλες του παιδιού σας στο σπίτι για να παίξουν. Το παιδί σας καλό είναι να επισκέπτεται και άλλα παιδιά.
- Δείξτε στα παιδιά επιτραπέζια παιχνίδια. Μέσα από αυτά, το παιδί σας μαθαίνει να κερδίζει αλλά και να χάνει. Μαθαίνει επίσης να ακολουθεί κανόνες.



- Η άθληση, ο χορός και η μουσική είναι ιδιαίτερα διασκεδαστικά όταν γίνονται σε ομάδα. Οι αθλητικοί σύλλογοι και οι μουσικές σχολές προσφέρουν πολλές δραστηριότητες για παιδιά:

https://www.wuppertal.de/microsite/jugend_freizeit/jugendsport/index.php

https://www.wuppertal.de/microsite/jugend_freizeit/jugendbildung/

- Συμμετέχετε σε εκδηλώσεις για οικογένειες. Ο φορέας Station Natur und Umwelt (Κέντρο για τη Φύση και το Περιβάλλον) προσφέρει δραστηριότητες για παιδιά και οικογένειες:

www.stnu.de



6. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Η υγιεινή διατροφή και η επαρκής πρόσληψη υγρών είναι σημαντικές. Έτσι, το παιδί σας μπορεί να αναπτύσσεται σωστά και να μαθαίνει με ευκολία. Ορισμένες τροφές θα πρέπει το παιδί σας να τις καταναλώνει συχνά. Άλλες τροφές θα πρέπει να τις καταναλώνει σπάνια. Η υπηρεσία Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Ομοσπονδιακό Κέντρο Αγωγής για την Υγεία) προτείνει:

Τα παιδιά να τρώνε και να πίνουν σε μεγάλη ποσότητα τα παρακάτω:

- Φρούτα, λαχανικά, πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι και ψωμί
- Νερό, τσάι χωρίς ζάχαρη

Τα παιδιά να καταναλώνουν με μέτρο τις παρακάτω τροφές:

- Γάλα, τυρί, κρέας, αλλαντικά, αυγά, ψάρια

Τα παιδιά να καταναλώνουν σε μικρές ποσότητες τις παρακάτω τροφές:

- Βούτυρο, λάδι, κρέμα γάλακτος, γλυκά, αλμυρά σνακ

Τα παιδιά να τρώνε και να πίνουν τα παρακάτω μόνο σπάνια:

- Γρήγορο φαγητό (τηγανητές πατάτες, μπεργκερ, πίτσα, . . .)
- Γλυκά ποτά (λεμονάδες, χυμούς φρούτων, . . .)



Ιδέες:

- Αφιερώστε χρόνο για να τρώτε μαζί με το παιδί σας. Αυτός ο κοινός χρόνος είναι σημαντικός για την οικογένεια. Μέσα από αυτόν, το παιδί σας μαθαίνει πολλά: Πώς κρατάω σωστά το μαχαίρι και το πιρούνι; Πότε αρχίζω να τρώω; Πότε μπορώ να σηκωθώ από το τραπέζι;
- Σχεδιάστε μαζί τι θα θέλατε να φάτε. Για παράδειγμα, μπορείτε να προτείνετε δύο φαγητά. Το παιδί σας μπορεί στη συνέχεια να επιλέξει ένα από τα δύο.
- Ετοιμάστε μαζί με το παιδί σας το φαγητό. Έτσι μαθαίνει πολλά για τις τροφές. Κόβοντας τα τρόφιμα, το παιδί σας εξασκεί παράλληλα τη δεξιότητα των χεριών του.
- Αφήστε το παιδί σας να αποφασίζει μόνο του πόσο θέλει να φάει. Τα παιδιά μπορούν να καταλάβουν πότε έχουν χορτάσει. Εμπιστευτείτε το αίσθημα κορεσμού του παιδιού σας.
- Τα παιδιά έχουν συνήθως θετική στάση απέναντι στην κατανάλωση τροφών και ροφημάτων. Τους αρέσει να δοκιμάζουν καινούργια πράγματα. Προσφέρετε στο παιδί σας διάφορες τροφές.
- Τα προϊόντα που απευθύνονται σε παιδιά είναι συχνά ανθυγιεινά. Δώστε προσοχή στην περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λιπαρά που αναγράφεται στη συσκευασία.
- Να αποτελέτε πρότυπο για το παιδί σας, όταν πηγαίνετε για ψώνια και την ώρα του φαγητού.



7. ΑΝΑΓΝΩΣΗ, ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ

Είναι σημαντικό να διαβάζετε στο παιδί σας! Το παιδί σας μαθαίνει νέες λέξεις και προτάσεις. Αυτό το βοηθά να μάθει να διαβάζει και να γράφει. Μέσα από τα βιβλία και τις ιστορίες, το παιδί σας μαθαίνει πολλά για τον κόσμο. Γι' αυτό, η ανάγνωση και η αφήγηση ιστοριών καλό είναι να αποτελούν μέρος της καθημερινότητας κάθε οικογένειας.

Ιδέες:

- Κοιτάξτε μαζί με το παιδί σας βιβλία με εικόνες. Μιλήστε μαζί του για τις εικόνες. Ρωτήστε το, για παράδειγμα: Τι βλέπεις στην εικόνα;
- Βρείτε λέξεις που ομοιοκαταλητούν. Για παράδειγμα: σπιτί – ποντίκι.
- Ρωτήστε το παιδί σας ποιο βιβλίο θα ήθελε να του διαβάσετε.
- Διαβάστε με τρόπο που να κρατά το ενδιαφέρον του. Αλλάξτε τη φωνή σας: Η αρκούδα μπορεί να μιλάει με βαθιά φωνή και να μουγκρίζει. Το ποντίκι μπορεί να ψιθυρίζει. Το φίδι σφυρίζει.
- Διαβάζετε πάντα σε μια συγκεκριμένη ώρα. Για παράδειγμα, πριν από τον ύπνο. Απολαύστε την εγγύτητα με το παιδί σας.



Οι γονείς που διαβάζουν αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους!

- Πηγαίνετε μαζί με το παιδί σας στη βιβλιοθήκη.
- Παίξτε με τη γλώσσα κατά τη διάρκεια μεγάλων διαδρομών με το αυτοκίνητο ή το τρένο. Το παιδί σας μπορεί, για παράδειγμα, να βρίσκει λέξεις: Ποια ζώα ζουν στο νερό; Ποια ζώα ζουν στον αέρα;
- Περιγράψτε ένα ζώο και αφήστε το παιδί σας να το μαντέψει. Για παράδειγμα: Ξέρω ένα ζώο που έχει μια μακριά προβοσκίδα. Το παιδί σας μπορεί επίσης να περιγράψει ζώα και εσείς να τα μαντεύετε.
- Πείτε την αρχή μιας ιστορίας. Αφήστε το παιδί σας να βρει για ποια ιστορία πρόκειται. Ή αφήστε το παιδί σας να συνεχίσει την αφήγηση.
- Παίξτε με το παιδί σας το παιχνίδι: «Βλέπω κάτι που εσύ δεν βλέπεις και είναι μπλε. Τι είναι;» Το παιδί σας ψάχνει να βρει το αντικείμενο.
- Δείξτε στο παιδί σας γράμματα, λέξεις και σύμβολα όταν βρίσκεστε έξω. Το παιδί σας μπορεί να ανακαλύπτει πινακίδες αυτοκινήτων, πινακίδες, λογότυπα ή ονόματα.

8. ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΓΛΩΣΣΕΣ

Πολλά παιδιά στη Γερμανία μεγαλώνουν μιλώντας περισσότερες από μία γλώσσες. Αυτές οι διαφορετικές γλώσσες αποτελούν μεγάλο πλούτο για την κοινωνία μας.

Μιλάτε στο σπίτι (συχνά) μια άλλη γλώσσα εκτός από τα γερμανικά;

Τότε ενισχύστε το παιδί σας να μιλά τη γλώσσα της οικογένειάς σας! Γιατί:

Το παιδί σας μπορεί να μάθει τόσο τη γλώσσα της οικογένειάς σας όσο και τα γερμανικά.

Είναι σημαντικό το παιδί σας να χρησιμοποιεί και τις δύο γλώσσες στην καθημερινότητά του.

Ιδέες:

- Εσείς είστε το σημαντικότερο πρότυπο για το παιδί σας. Αυτό ισχύει και για τη γλώσσα. Μιλάτε πολύ με το παιδί σας. Όσο περισσότερες λέξεις χρησιμοποιεί το παιδί σας, τόσο καλύτερα μπορεί να κατανοεί τον κόσμο.
- Ενισχύστε το ενδιαφέρον του παιδιού σας για τη γλώσσα της οικογένειας: Διηγηθείτε ιστορίες και πείτε μαζί ποιήματα και ομοιοκαταληξίες. Τραγουδήστε μαζί τραγούδια από τα δικά σας παιδικά χρόνια.
- Βιβλία και ηχητικές ιστορίες στη γλώσσα σας μπορείτε να δανειστείτε δωρεάν από τη βιβλιοθήκη:

<https://www.wuppertal.de/microsite/stadtbibliothek/bildungsangebote/kinder-und-jugendliche.php>

Κατά την εγγραφή του παιδιού σας στο σχολείο, ρωτήστε αν προσφέρεται διδασκαλία στη γλώσσα της οικογένειάς σας (διδασκαλία στη γλώσσα καταγωγής).



Πληροφορίες και συμβουλές για τη διδασκαλία στη γλώσσα καταγωγής παρέχονται από:

Stadt Wuppertal (Δήμος Βούπερταλ) — Kommunales Integrationszentrum (Δημοτικό Κέντρο Ένταξης)

hsu@stadt.wuppertal.de

Τηλέφωνο: 0202 563-2098

9. ΣΥΝΘΕΤΟΝΤΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΗΧΟΥΣ

Τα παιδιά αγαπούν τη μουσική. Χορεύουν μόλις ακούσουν μουσική. Δοκιμάζουν οτιδήποτε παράγει θορύβους ή ήχους. Η μουσική βοηθά το παιδί σας στην ανάπτυξή του. Όποιος τραγουδά, μαθαίνει ευκολότερα να μιλά. Όποιος χορεύει, μπορεί να κινείται καλύτερα. Η μουσική μαζί με άλλα παιδιά είναι ακόμη πιο διασκεδαστική.

Ιδέες:

- Τραγουδήστε μαζί με το παιδί σας. Εξασκηθείτε μαζί του σε παιδικά ποιήματα και ομοιοκαταληξίες.
- Γιορτάζετε τις γιορτινές ημέρες; Τραγουδήστε μαζί παραδοσιακά τραγούδια.
- Οι κατσαρόλες, τα ποτήρια και τα τραπέζια παράγουν υπέροχους ήχους!

Αφήστε το παιδί σας να πειραματιστεί με τους ήχους, ακόμη κι αν αυτό μερικές φορές είναι κουραστικό για εσάς.



- Κατασκευάστε μαζί με το παιδί σας δικά του μουσικά όργανα. Για παράδειγμα, γεμίστε παλιά κουτιά και ποτήρια με κουμπιά ή ρύζι.
- Παρατηρήστε μαζί με το παιδί σας τους ήχους της καθημερινότητας. Τι ακούτε στη φύση; Τι ακούτε στον δρόμο; Τι ακούτε μέσα στο σπίτι;
- Ακούστε μαζί με το παιδί σας διαφορετικά είδη μουσικής. Για παράδειγμα, παιδικά τραγούδια, ποπ μουσική ή κλασική μουσική.



- Οι μουσικές σχολές και οι σχολές χορού προσφέρουν μαθήματα για παιδιά. Μαθήματα χορού προσφέρονται και από αθλητικούς συλλόγους.

Για παράδειγμα εδώ: <https://www.wuppertal.de/bergische-musikschule>

10. ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Τα μαθηματικά βρίσκονται παντού. Στην καθημερινή ζωή συναντάμε αριθμούς, σχήματα και διαστάσεις. Μπορείτε να κεντρίσετε το ενδιαφέρον του παιδιού σας γι' αυτά μέσα από παιχνίδια.

Ιδέες:

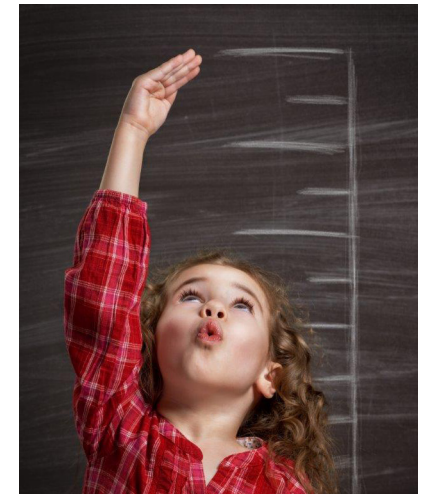
- Μετρήστε μαζί με το παιδί σας. Για παράδειγμα: κομμάτια φρούτων στο πιάτο, βόλους στο ποτήρι ή μπουκάλια σε ένα κιβώτιο.
- Αναζητήστε μαζί με το παιδί σας αριθμούς. Για παράδειγμα: αριθμούς σπιτιών, πινακίδες αυτοκινήτων ή ετικέτες τιμών.
- Παίξτε παιχνίδια με κάρτες που περιέχουν αριθμούς, ντόμινο και παιχνίδια με ζάρια.
- Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να παρατηρήσει την ώρα. Δείξτε του τον μεγάλο και τον μικρό δείκτη, καθώς και τους αριθμούς του ρολογιού.
- Πείτε στο παιδί σας τι ώρα είναι. Για παράδειγμα, όταν πηγαίνετε στον παιδικό σταθμό ή όταν είναι ώρα να κοιμηθεί.
- Μιλήστε με το παιδί σας για τις ημέρες της εβδομάδας. Πείτε του τι έχετε προγραμματίσει να κάνετε μαζί κάθε ημέρα της εβδομάδας.



- Συμμετέχετε μαζί με το παιδί σας στις δραστηριότητες της κουζίνας. Αφήστε το να μετρήσει αλεύρι και ζάχαρη με τη μεζούρα ή να τα ζυγίσει.



- Ζητήστε από το παιδί σας να συγκρίνει αντικείμενα. Για παράδειγμα:
Βρες το πιο μακρύ κομμάτι ξύλο.
Βρες το ψηλότερο σπίτι.
Βρες τη μικρότερη ντομάτα.
- Αφήστε το παιδί σας να αναζητά αντικείμενα ανάλογα με το μέγεθος, το χρώμα και το σχήμα τους.
Τι είναι στρογγυλό;
Τι έχει τρεις γωνίες;
Τι έχει τέσσερις γωνίες;
- Παίξτε μαζί με το παιδί σας στην αμμοδόχο. Αφήστε το να μεταφέρει άμμο ή νερό σε κουβάδες διαφορετικού μεγέθους.



11. ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΖΟΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΘΑΥΜΑΖΟΝΤΑΣ

Τα παιδιά είναι περίεργα. Θέλουν να ανακαλύψουν και να κατανοήσουν τον κόσμο. Σε αυτό μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας. Οι φυσικές επιστήμες μάς περιβάλλουν μέσα στο σπίτι και έξω από αυτό.

Ιδέες:

Στο σπίτι

- Φτιάξτε μαζί ένα κέικ. Χρησιμοποιήστε μια συνταγή για ζύμη με μαγιά. Δείξτε στο παιδί σας τη μαγιά πριν από το ψήσιμο. Παρατηρήστε μαζί του τι συμβαίνει στη μαγιά μέσα στη ζύμη.
- Γεμίστε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ με νερό. Αφήστε το παιδί σας να βάλει διάφορα αντικείμενα μέσα στο νερό. Για παράδειγμα, νομίσματα, πέτρες, βόλους, κομμάτια ξύλου ή παγάκια. Παρατηρήστε μαζί με το παιδί σας: Τι επιπλέει στο νερό; Τι βυθίζεται;
- Κατασκευάστε έναν πύργο από ξύλινα τουβλάκια ή κουτιά. Αφήστε το παιδί σας να πειραματιστεί: Πώς μπορώ να χτίσω έναν ψηλό πύργο χωρίς να πέσει;



- Εξασκηθείτε μαζί με το παιδί σας στη χρήση τεχνικών συσκευών. Για παράδειγμα, της ηλεκτρικής σκούπας ή του στερεοφωνικού.
- Χάλασε η ηλεκτρική σκούπα; Τότε αναζητήστε μαζί με το παιδί σας την αιτία. Είναι γεμάτη η σακούλα απορριμμάτων; Έχει φράξει ο σωλήνας;

Έξω από το σπίτι

- Κατασκευάστε μαζί με το παιδί σας έναν χαρταετό. Πετάξτε μαζί τον χαρταετό. Παρατηρήστε: Πώς πρέπει να κινώ τον χαρταετό για να πετάξει; Τι ρόλο παίζει ο άνεμος;
- Υπάρχει κάποιο ρυάκι κοντά στο σπίτι σας; Κατασκευάστε μαζί με το παιδί σας ένα μικρό φράγμα. Αφήστε το να παρατηρήσει τι συμβαίνει. Με τι υλικά μπορεί να κατασκευαστεί καλά ένα φράγμα; Περνάει ακόμη νερό μέσα από το φράγμα; Γιατί;

Στις βιβλιοθήκες θα βρείτε πολλά βιβλία, ηχητικές ιστορίες και ταινίες σχετικά με πειράματα στην καθημερινή ζωή.

Υπάρχουν επίσης κατάλληλες τηλεοπτικές εκπομπές. Για παράδειγμα: «Die Sendung mit der Maus» (Η εκπομπή με το ποντίκι), «Löwenzahn» (Η πικραλίδα), «Wissen macht Ah!» (Η γνώση προκαλεί την έκπληξη), «Checker Tobi».



Το εκπαιδευτικό ίδρυμα Junior-Uni προσφέρει σχετικά μαθήματα.

www.junioruni-wuppertal.de

Γιατί δεν μπορείς να κάνεις μόνος σου κούνια;

12. ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗ ΦΥΣΗ

Κάντε μαζί με το παιδί σας εκδρομές στο πάρκο ή στο δάσος. Έτσι, το παιδί σας μπορεί να γνωρίσει τη φύση.

Αυτές οι εκδρομές βοηθούν το παιδί σας να μάθει να συμπεριφέρεται με σεβασμό απέναντι στα ζώα και το περιβάλλον. Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί σας μαθαίνει όλο και περισσότερο να σέβεται το περιβάλλον του.

Ιδέες:

- Στη φύση μπορείτε να ανακαλύψετε πολλά πράγματα. Κάντε έναν περίπατο μαζί με το παιδί σας. Δείξτε του δέντρα, λουλούδια και ζώα.
- Μιλήστε με το παιδί σας για τις εποχές του χρόνου. Πώς αλλάζει η φύση την άνοιξη ή το φθινόπωρο;
- Διαλέξτε μαζί με το παιδί σας ένα δέντρο. Παρατηρήστε το δέντρο μετά από λίγες εβδομάδες: Τι έχει αλλάξει; Τι συμβαίνει με τα φύλλα; Έχει καρπούς το δέντρο; Πώς είναι ο φλοιός του στην αφή;
- Δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να αναλάβει ευθύνες. Μπορεί, για παράδειγμα, να φροντίζει ένα φυτό στο σπίτι.
- Μάθετε μαζί με το παιδί σας να ξεχωρίζει τα βρώσιμα από τα μη βρώσιμα φυτά. Για παράδειγμα, φυτέψτε κάρδαμο. Παρατηρήστε μαζί με το παιδί σας πώς μεγαλώνει το κάρδαμο. Αργότερα μπορείτε να το συγκομίσετε. Είναι νόστιμο, για παράδειγμα, σε σούπες και πάνω στο ψωμί.

- Σε μια εκδρομή σε πάρκο ζώων, το παιδί σας μπορεί να γνωρίσει, να ταΐσει και να χαϊδέψει διάφορα ζώα.



<http://www.jugendfarm-wuppertal.de>

- Δείξτε στο παιδί σας από πού προέρχονται το γάλα και τα αυγά. Επισκεφθείτε μαζί μια φάρμα ή ένα λιβάδι με αγελάδες.
- Μάθετε μαζί με το παιδί σας να συμπεριφέρεστε με σεβασμό απέναντι στη φύση. Δείξτε του πώς μπορεί να αποφεύγει τη δημιουργία απορριμμάτων. Για παράδειγμα, πάρτε μαζί σας μια τσάντα για τα ψώνια.
- Εξηγήστε του ότι δεν πετάμε σκουπίδια στη φύση. Τα σκουπίδια πρέπει να μπαίνουν στον κάδο απορριμμάτων.
- Μπορείτε να εφαρμόζετε την προστασία του περιβάλλοντος και στο σπίτι. Για παράδειγμα, συζητήστε με το παιδί σας: Ποια σκουπίδια πρέπει να μπαίνουν σε ποιον κάδο; Εξηγήστε του ότι το νερό δεν είναι ανεξάντλητο. Κλείνετε τη βρύση, όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας.

13. ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

Τα παιδιά μεγαλώνουν σήμερα με πολλά μέσα ενημέρωσης και ψηφιακά μέσα. Για παράδειγμα, με υπολογιστές, smartphone και tablet. Τους αρέσει πολύ να ανακαλύπτουν όλα όσα μπορούν να κάνουν με αυτά. Συνοδεύετε και υποστηρίζετε το παιδί σας, όταν χρησιμοποιεί αυτά τα μέσα. Η τηλεόραση και το smartphone θα πρέπει να εναλλάσσονται με άλλα παιχνίδια και σωματική δραστηριότητα.

Ιδέες:

- Στην προσχολική ηλικία, τα παιδιά προτιμούν να παρακολουθούν σύντομες ταινίες στην τηλεόραση. Επιλέξτε μαζί με το παιδί σας μια σύντομη ταινία. Για τον σκοπό αυτό μπορείτε, για παράδειγμα, να χρησιμοποιήσετε την πλατφόρμα www.flimmo.de. Προσέξτε για ποια ηλικία είναι κατάλληλη η ταινία. Αυτό αναγράφεται συχνά δίπλα στη συντομογραφία «FSK».
- Παρακολουθήστε την ταινία μαζί με το παιδί σας. Μιλήστε μαζί του για το περιεχόμενό της. Θα ήθελε το παιδί σας να ζωγραφίσει κάτι σχετικό με την ταινία; Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να επεξεργαστεί όσα είδε και άκουσε.
- Καθορίστε πόσο χρόνο επιτρέπεται στο παιδί σας να χρησιμοποιεί ψηφιακά μέσα. Μπορείτε να ρυθμίσετε μαζί τον χρόνο με ένα χρονόμετρο κουζίνας. Το παιδί σας δεν θα πρέπει να παρακολουθεί τηλεόραση για περισσότερα από 30 λεπτά την ημέρα.
- Το παιδί σας μπορεί να ακούει μόνο του ηχητικές ιστορίες, ηχητικά βιβλία και παιδικά τραγούδια. Ωστόσο, θα πρέπει να βρίσκεστε κοντά του. Θα πρέπει να γνωρίζετε τι ακούει εκείνη τη στιγμή. Μπορείτε να δανειστείτε ηχητικές ιστορίες από τη βιβλιοθήκη.
- Έχει το παιδί σας κάποια ερώτηση; Τότε αναζητήστε μαζί την απάντηση. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσει και μια μηχανή αναζήτησης για παιδιά, για παράδειγμα το www.fragfinn.de.



- Το παιδί σας μπορεί να παίζει παιχνίδια σε μια κονσόλα ή στο smartphone. Για τον σκοπό αυτό απενεργοποιήστε το διαδίκτυο στη συσκευή. Προσέξτε ώστε το παιχνίδι να είναι κατάλληλο για την ηλικιακή ομάδα του παιδιού σας. Μείνετε κοντά στο παιδί σας. Σταματήστε το παιχνίδι, όταν το παιδί σας αρχίσει να είναι ανήσυχο.
- Αφήστε το παιδί σας να φωτογραφίζει και να βιντεοσκοπεί μόνο του. Αργότερα μπορεί να διηγηθεί, με αφορμή τις φωτογραφίες και τα βίντεο, τι έζησε. Έτσι, οι αναμνήσεις παραμένουν ζωντανές.

Μπορείτε να διαβάσετε αναλυτικά αυτές τις συμβουλές στο διαδίκτυο:

www.schau-hin.info



Περισσότερες πληροφορίες, για παράδειγμα, στη διεύθυνση:

<https://wir-machen-kinderseiten.de/wiki/klick-tippsnet-empfehlungsdienst-fuer-gute-kinderseiten-und-kinder-apps>

www.klicksafe.de

Μηχανές αναζήτησης για παιδιά:

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

Για το θέμα της τηλεόρασης:

www.kinderfilmwelt.de

www.flimmo.de

www.tivi.de

www.checkeins.de

www.kika.de



14. ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



Προτού το παιδί σας ξεκινήσει το σχολείο, πραγματοποιείται η εξέταση «Einschulungsuntersuchung» (ιατρική εξέταση πριν από την έναρξη του σχολείου). Η εξέταση προβλέπεται από τον νόμο και είναι υποχρεωτική για κάθε παιδί. Η εξέταση πραγματοποιείται από γυναίκες και άνδρες ιατρούς της υπηρεσίας Gesundheitsamt

(Υπηρεσία Υγείας). Θα λάβετε αυτόματα την πρόσκληση για την εξέταση μέσω ταχυδρομείου. Η πρόσκληση αποστέλλεται από τον Αύγουστο ή το αργότερο μέχρι τις καλοκαιρινές διακοπές του έτους κατά το οποίο το παιδί σας ξεκινά το σχολείο. Κατά την εξέταση ελέγχεται η κατάσταση της υγείας του παιδιού σας και η ανάπτυξή του: Είναι έτοιμο για το σχολείο; Επιπλέον, εξετάζεται, αν το παιδί σας χρειάζεται ειδική υποστήριξη, ώστε να μπορέσει να ξεκινήσει καλά το σχολείο.

Gesundheitsamt Wuppertal (Υπηρεσία Υγείας Βούπερταλ)

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
(Υπηρεσία Υγείας Παιδιών και Εφήβων) (305.3)

Willy-Brandt-Platz 19

42105 Wuppertal

Τηλεφωνική εξυπηρέτηση

Δευτέρα-Πέμπτη 08.00–15.00

Παρασκευή 08.00–13.00

Τηλέφωνο 0202 563-8008

E-mail einschulungsuntersuchung@stadt.wuppertal.de



Ιστότοπος:
Ιατρική εξέταση πριν από
την έναρξη του σχολείου



15. ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ;

Εδώ θα βρείτε βοήθεια, αν εσείς ή το παιδί σας έχετε ιδιαίτερες ανάγκες ή ερωτήσεις:

Σχολική συμβουλευτική για οικογένειες που έχουν πρόσφατα εγκατασταθεί στη Γερμανία

Stadt Wuppertal (Δήμος Βούπερταλ) – Kommunales Integrationszentrum
(Δημοτικό Κέντρο Ένταξης)
Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal
Τηλέφωνο: 0202 563-4555
schule.intergration.204@stadt.wuppertal.de

Σχολική ψυχολογική συμβουλευτική (208.32)

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal
Τηλέφωνο: 0202 563-6990
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de

Schulamt für die Stadt Wuppertal - Inklusionsbüro (Σχολική Διεύθυνση της πόλης του Βούπερταλ - Γραφείο Ένταξης)

Alexander Str. 18, 42103 Wuppertal
Τηλέφωνο: 0202 563-2401
206-inklusionsbuero@stadt.wuppertal.de

Δημοτικά σχολεία στο Βούπερταλ

<https://www.wuppertal.de/kultur-bildung/schule/anmeldungen/schulen-anmeldetermine.php>



**Cura gGmbH Interdisziplinäre
Frühförder- und Beratungsstelle
(Cura gGmbH Διεπιστημονικό
Κέντρο Πρώιμης Παρέμβασης και
Συμβουλευτικής)**

Friedrich-Engels-Allee 430-432
42283 Wuppertal
Τηλ.: 0202 265 465-0
Φαξ: 0202 265 465-19
<https://cura-wuppertal.de/>

**Autismus-Ambulanz und
Beratungsstelle (Κέντρο εξωτερικών
ιατρικών υπηρεσιών και
συμβουλευτικής για τον αυτισμό)**

Wuppertal gGmbH,
Friedrich-Engels-Allee 432
42283 Wuppertal
Τηλ.: 0202 74 79 58-30
Φαξ: 0202 74 7958-21
info@autismusambulanz.de

Familienberatung Wuppertal (Υπηρεσία οικογενειακής συμβουλευτικής στο Βούπερταλ)

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern (Υπηρεσία συμβουλευτικής για παιδιά, εφήβους και γονείς)
Friedrich-Ebert-Str. 27
42103 Wuppertal
Τηλ.: 0202 563-6644

Beratung.fuer.kinder.jugendliche.eltern@stadt.wuppertal.de

<https://www.wuppertal.de/vv/oe/208.31.php>

Wuppertaler Kindertafel (Τράπεζα Τροφίμων για Παιδιά του Βούπερταλ)

<https://www.tafel-wuppertal.de/hilfe-erhalten/kindertafel>

Kinderschutzbund Wuppertal (Ένωση Προστασίας των Παιδιών του Βούπερταλ)

<https://kinderschutzbund-wuppertal.de/aktuelles/>

KinderTal

<https://www.kindertal.de/>



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Εξώφυλλο:

Μπροστινή όψη:

Julia Ferrer-Vilchez

Πίσω όψη:

pixabay license

Περιεχόμενα:

Σελίδα 5:

pixabay licence

Σελίδα 6:

© PantherMedia / Monkeybusiness Images

© PantherMedia / Monkeybusiness Images

Σελίδα 7:

© PantherMedia / anatols

Σελίδα 8:

pixaby license

Σελίδα 9:

© PantherMedia / EdZbarzhyvetsky

pixabay license

Σελίδα 10:

© PantherMedia / StephanieFrey

© PantherMedia / JCB Prod

Σελίδα 11:

© PantherMediat / luninastock

Σελίδα 12:

© PantherMedia / gpointstudio

Σελίδα 13:

© PantherMedia / natochka

Σελίδα 14:

© PantherMedia / Monkeybusiness Images

Σελίδα 15:

© PantherMedia / creatista

Σελίδα 16:

© PantherMedia / Arne Trautmann

Σελίδα 17:

© PantherMedia / londondeposit

Σελίδα 19:

© privat Heike Waltenberg

Σελίδα 20:

© PantherMedia / Dmyrto_Z

Σελίδα 21:

© PantherMedia / Craig Robinson

Σελίδα 22:

© PantherMedia / Katy Spichal

Σελίδα 23:

© PantherMedia / Wolfgang Steiner

© PantherMedia / choreograph

Σελίδα 24:

© PantherMedia / natochka

© PantherMedia / pathastings

Σελίδα 25:

© PantherMedia / BestPhotoStudio

Σελίδα 27:

© PantherMedia / Xalanx

Σελίδα 29:

© PantherMedia / Wong Sze Fei

Σελίδα 30:

© PantherMedia / Xalanx

Σελίδα 31:

© stock.adobe.com / pressmaster



