Државните училишта во Нов Јужен Велс – Предводници

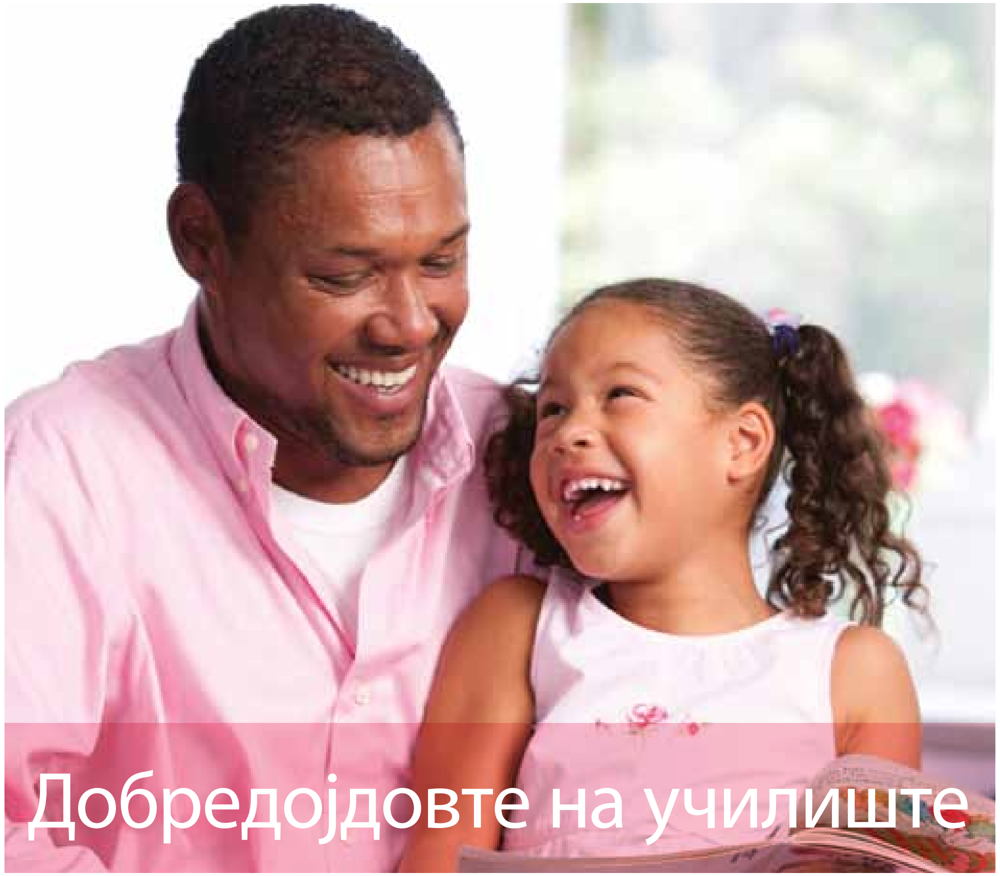
Time to start school

Family guide to starting Kindergarten

Време е да се појде на училиште

Водич за семејства за поаѓање во Kindergarten

NEW SOUTH WALES
DEPARTMENT
OF EDUCATION
AND TRAINING



Добредојдовте на училиште

Што ќе најдете во овој материјал

Пријатно поаѓање на училиште	**2**
Учењето на вашето дете	**6**
Животот на училиште	**8**
Технологија на училиште	**11**
Список за проверка колку сте подготвени за училиште	**12**
Школски родители	**14**
Папка за школските денови	**15**
Училницата во Kindergarten	**16**
Грижа за учениците	**18**
Тимски пристап – вашето дете, вие и училиштето	**20**
Здрави школски денови	**22**
Корисни информации	**26**

Пријатно поаѓање на училиште

Ако се подготвите дома пред да започне школската година, тоа ќе ви помогне вие и вашето дете да се чувствувате сигурни и да се радувате дека школувањето започнува.

Подготвување за училиште со вашето дете

Скоро е време – вашето дете само што треба да го започне првиот ден од едно ново и возбудливо искуство. Можеби се прашувате од каде да започнете за да го подготвите вашето дете.

Сфаќаме дека тоа е голем чекор за секого. Битно ни е да развиеме позитивна врска со вас за да можеме да го поддржуваме вашето дете во учењето. Нашиот тим на висококвалификувани наставници и помошниот персонал се тука да му го овозможат најдобриот можен почеток на вашето дете.

Вашиот прв контакт со училиштето може да биде со административниот персонал на училиштето. Тоа се пријателските лица во канцеларијата на училиштето. Тие ви помагаат со тоа што ве упатуваат каде да ги добиете општите информации кои може ви се потребни. Тие исто така закажуваат средби за вас со директорот, наставниците или другиот персонал во училиштето, ако треба да зборувате со некој од нив.

Подготовка дома

Постојат неколку работи кои треба да се организираат, за кои треба да се штеди и планира пред да започне училиштето.

Финансиско планирање

Поаѓањето на училиште вклучува нови трошоци, на пример, купување на униформи и школски чевли, затоа може да биде од корист ако претходно заштедите пари за овие работи. Ако треба да го запишете вашето дете во дневен престој после наставата, исто така ќе треба да ги планирате овие трошоци.

Униформи

Во училиштето на вашето дете ќе ви кажат за школската униформа и каде можете да ја купите. Капите се дел од школската униформа и наменети се да обезбедат заштита од сонце. Обично постојат летна, зимска и спортска униформа. Во училиштето можат да ви кажат кои продавници ги снабдуваат униформите или материјалот од кој тие може да се сошијат.

За да се намалат трошоците, многу училишта имаат 'clothing pool' (место каде што може да се набават носени униформи) каде што се донираат униформи откако децата ќе ги израснат.

Ако се уште не сте го запишале детето на училиште, ве молиме отидете на училиште за да го направите тоа и ако вашето дете има било какви посебни потреби или алергии, важно е за тоа да го известите директорот.

Парични придонеси

Училиштата ќе побараат од вас да дадете доброволен придонес за подобрување на образовните и спортските програми. Во текот на годината може да побараат од вас да платите за екскурзии со кои се подобрува учењето на вашето дете во училницата и ако вашето дете е вклучено во дополнителни активности, на пример, спорт или оркестар, може да побараат од вас да платите за работи како што се изнајмување на инструменти и превоз до местата на настаните.

Парична помош

Ако имате било какви тешкотиии околу трошоците на школувањето, ве молиме закажете средба со директорот за да разговарате за вашата ситуација. Можеби ќе можете да добиете помош преку Програмата за помош на ученици (Student Assistance Scheme).

Враќање на данок за образование

Можеби имате право да барате враќање на данок за некои трошоци за образование. За повеќе информации, погледнете под

www.ato.gov.au

Превоз до и од училиште

Вашето дете може да има право на парична помош за превоз преку Програмата за превоз на школски ученици (School Student Transport Scheme). Таа овозможува парична помош за превоз со возови, автобуси, ферибродови и меѓуградски автобуси. Во области во кои не постои јавен превоз, може исто така да се добие парична помош за превоз до и од училиште со приватни возила.

Телефон: 1800 227 774 или (02) 9891 8900
www.transport.nsw.gov.au

Дневен престој за деца пред и после наставата

Службите кои нудат престој за деца пред и после наставата (Outside of School Hours - OOSH) често работат во или блиску до училиштата. Во вашето училиште може да ви дадат информации за службите кои се наоѓаат во вашата област. Овие служби наплаќаат за услугите и можеби исполнувате услови да го добивате Дадотокот за дневен престој на деца (Child Care Benefit) кој ќе ви помогне околу трошоците.

Телефон: Centrelink 136 150
www.centrelink.gov.au

Напишете го името на вашето дете на сите работи

Можете:

- да користите траен маркер за алишта за да ги означите облеката, капите и чевлите, или пришијте етикети со лични податоци или залепете ги со пегла
- да проверувате дали етикетите избледеле со перење
- да ја прегледувате торбата на вашето дете заедно со него секоја вечер
- сите училишта имаат просторија за загубени работи, затоа распрашајте се во канцеларијата ако некои работи не се вратат дома.

Учењето на вашето дете

Не постојат некои одредени способности кои вашето дете треба да ги има пред да започне да оди во Kindergarten – од него не се очекува да знае да чита или пишува. Главната работа е вие и вашето дете да се чувствувате сигурни во врска со поаѓањето на училиште.

Активности кои можете да ги испробате со вашето дете пред тоа да појде на училиште

Овие активности се предлози за работите кои можете да ги правите со децата пред да започнат да одат на училиште за да им помогнете да им биде малку полесно кога ќе појдат на училиште.

Јазик

- заедно пејте песнички
- кажувајте си шеги и стихотворби
- давајте му на детето да следи едноставни упатства, на пример, како да ја спакува торбата
- користете книги за задоволство, на пример, да гледате слики
- препознавајте ги сликите во книгите, часописите, на телевизија или Интернет
- поттикнувајте го детето да се вклучува во разговори.

Пишување

- дадете му на вашето дете моливи, маркери, мрсни боички, четки за боење и стапчиња за да црта во песок, шкрта или пишува
- пишувајте броеви и букви
- поттикнувајте го вашето дете да го пишува неговото име почнувајќи со голема буква, на пример, Jack.

Математика

- поттикнувајте го детето да препознава броеви користејќи зборови, на пример, многу, повеќе, помалку
- помагајте му на детето да наоѓа предмети во збир од предмети кои се различни, на пример, разлики во форми
- зборувајте за спротивни работи – горе и долу, под и над, пред и позади, ден и ноќ.

Лични/друштвени способности

- организирајте време кога вашето дете ќе може да игра со други деца за да може да научи да споделува работи и да чека да му дојде редот да направи нешто
- поттикнувајте го вашето дете да ги раскрева работите откако ќе заврши со играње
- помогнете му на вашето дете да научи да ги кажува неговото/нејзиното име и презиме и адресата
- научете го детето да знае дека постојат правила и причините зошто тие постојат.

Физички способности

- овозможете му да вежба како да користи ножици
- овозможете му да игра со коцки за составување и други слагалки
- играјте игри со потскокнување и прескокнување.

Продолжете да играте

Играта е една од најважните потреби на децата и тоа не се менува откако децата ќе појдат во Kindergarten. Играта ги подобрува сите аспекти на нивниот здрав развој.

Децата играат затоа што тоа им е забавно, меѓутоа додека играат тие всушност и учат. Кога децата играат, тие ги користат нивните тела, фантазија и учат како да комуницираат и да соработуваат. Тие учат како се случуваат работите и како да ги контролираат нивните чувства. Ве молиме, овозможете му на вашето дете малку слободно време после секој школски ден за тој/таа да може да се релаксира и игра.

Животот на училиште

Секое училиште има одредено време кога почнуваат и завршуваат часовите, меѓутоа часовите обично почнуваат во 9 ч. наутро и завршуваат во 3 ч. попладне, од понеделник до петок. Учениците имаат мал и голем одмор кога може да јадат и да играат.

Школскиот ден може да започне и заврши со школски собир каде учениците се собираат за да слушнат известувања од директорот, наставниците и водачите на учениците.

Посетувањето на наставата е задолжително

Според законот, сите деца на возраст за задолжително образование мора да одат на училиште. Кога децата ќе пропуштат настава, тие пропуштаат важни информации, се прекинува нивниот ред на учење и тие може да изгубат доверба во себе. Тие исто така пропуштаат да воспостават пријателства. Сите овие фактори може да влијаат на нивниот став кон училиштето и нивниот успех.

Ако вашето дете доцни или отсуствува од училиште

Ако вашето дете пристигне на училиште доцна, ќе треба да го пријавите со тоа што ќе се потпишете во канцеларијата; истото ќе треба да го направите ако го земате детето порано од училиште заради било каква причина.

Ако вашето дете отсуствувало од училиште, ќе треба да доставите објаснување за отсуството. Ова обично се прави со пишување на белешка во која ќе објасните зошто тој/таа отсуствувал/а и вашето дете може да му ја даде белешката на наставникот кога ќе се врати на училиште. Истото можете да го направите ако телефонирате во училиштето.

Земање на децата на крај на школскиот ден

Секој ден, кога ќе заврши наставата, одделението на вашето дете редовно ќе се собира на едно исто место. Наставникот на вашето дете ќе чека со децата. Осигурете се вашето дете и наставникот да знаат кој ќе го земе детето секое попладне. Децата може да се вознемират ако вие или некој друг што треба да ги земе пристигне доцна. Проверете со наставникот кое е најдоброто време да пристигнете попладне.

Одржувајте ги навиките

Децата во Kindergarten може да бидат многу уморни навечер затоа што тие прават толку многу нови и возбудливи работи. Заради оваа причина, ќе ви помогне ако ги одржувате навиките на пример, времето за бањање, оброци и читање, колку што е можно поредовно. Важно е децата секоја ноќ да имаат добар сон.

Пишување белешки

Ако вашето дете отсуствувало од училиште, можете да напишете белешка со следните податоци:

- напишете го името на вашето дете и неговото/ нејзиното одделение
- напишете го датумот/датумите и колку дена вашето дете отсуствувало
- објаснете зошто вашето дете отсуствувало
- вклучете други информации ако тоа е потребно.

Ако планирате вашето дете да отсуствува од училиште повеќе од три дена, ве молиме известете ја за тоа школската канцеларија. Вие и понатаму ќе треба да напишете белешка кога вашето дете ќе се врати на училиште.

За стандардни белешки и преведени информации на 34 јазици, погледнете под

School Attendance

https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_s.htm

Безбедно пристигнување на училиште и заминување

Ве молиме, запамтете дека треба да преминувате преку улица на школскиот премин држејќи го детето за рака. Улиците околу училиштата се многу прометни наутро и попладне. Ве молиме, немојте да застанувате или паркирате на или во близина на било кои пешачки премини и почитувајте ги сите сообраќајни знаци за безбедност и забранетo застанување.

www.rta.nsw.gov.au

Надарени и талентирани деца

Надарените и талентираните деца имаат надпросечни способности во една или повеќе области од интелектуалните, креативните, друштвените или физичките способности. Во сите државни училишта во Нов Јужен Велс постојат можности за развој на надарени и талентирани деца. Ве молиме, контактирајте го училиштето за да разговарате со директорот за програмите кои ги нудат.

www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats

Ученици со посебни потреби

Ако вашето дете е онеспособено или има било какви посебни потреби, ве молиме, известете го за тоа директорот колку што е можно поскоро. Department of Education and Training нуди различни специјализирани услуги со цел да им овозможи поддршка на онеспособените ученици.

www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/disability.php

Учениците кои имаат тешкотии при учењето, на пример, ученици со значителни тешкотии во учењето, умерена интелектуална онеспособеност и проблеми со говорот, добиваат поддршка преку Програмата за помош во учењето во нивното училиште.

www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/lrngdifficulty.php

Извештаи

Секоја година ќе добиете најмалку два писмени извештаи за тоа како вашето дете напредува во учењето, обично на крај од 2рото и 4тото тримесечје. Родителските состаноци ви овозможуваат во формална ситуација да разговарате со наставникот за тоа како напредува вашето дете, меѓутоа ако во текот на годината се појават некои работи кои ве загрижуваат, закажете средба со наставникот за да разговарате за нив.

Можете да отидете на училиште, да телефонирате или да комуницирате преку електронска пошта за да разговарате за било кои работи што ве загрижуваат. Ако побарате, може да ви организираат преведувач.

Технологија на училиште

Редовно информирајте се за технологиите кои вашето дете ќе ги користи дома, на училиште или на други места.

За повеќе информации, ве молиме отидете на:

www.schools.nsw.edu.au/click

Список за проверка колку сте подготвени за училиште

ШТИКЛИРАЈТЕ ЈА СЕКОЈА ЗАДАЧА ОТКАКО ЌЕ ЈА НАПРАВИТЕ.
(СИТЕ ЗАДАЧИ НЕМА ДА ВАЖАТ ЗА ВАС).

Годината пред вашето дете да појде на училиште

- ☐ Присуствувајте на средбата за запознавање со училиштето или за преминување на деца од претшколска возраст во училиште.
- ☐ Кога го носите детето за вакцинирање, побарајте да го проверат неговиот/нејзиниот слух и вид.
- ☐ Ако вашето дете има алергија, болест или било какви посебни потреби, информирајте ги за тоа во училиштето колку што е можно побрзо и закажете средба со директорот.
- ☐ Пополнете молба за карта за превоз за ученици ако тоа се однесува на вас (погледнете на страница 5).
- ☐ Организирајте кој ќе се грижи за вашето дете пред и после настава. Ако е потребно, пополнете молби за дневен престој пред и после настава во некоја OOSH-служба (погледнете на страница 5).

Некои работи кои ќе треба да ги купите за на училиште

- ☐ Школска униформа (летна, зимска, спортска).
- ☐ Капа (обично таа е дел од школската униформа).
- ☐ Школски чевли и патики (пробајте Velcro (чевли со лепенки) ако детето не може да ги заврзува врвките на чевлите).
- ☐ Ранец (можеби може да се купи на училиште).
- ☐ Кутија за ручек (дозволете му на детето да избере кутија што може да ја отвара).
- ☐ Шише за вода/сок.
- ☐ Мантил за дожд.
- ☐ Маица за боење (може да се користи стара маица).
- ☐ Торба за библиотека.

Датуми на тримесечјата

Школската година се состои од четири тримесечја кои се распоредени во две полугодија. Учениците во Kindergarten обично започнуваат со настава еден ден после другите деца во училиштето и поединечни ученици во Kindergarten често започнуваат во различно време така да наставникот ќе може да помине малку време со секое дете. Училиштето ќе ве извести за тоа.

Можете да ги погледнете точните датуми за секое тримесечје на следната Интернет адреса

http://www.schools.nsw.edu.au/calendar/

* Во некои училишта во западниот дел на Нов Јужен Велс, тримесечјата може да започнуваат подоцна. Проверете го тоа во вашето училиште.

** Проверете во училишето за било какви промени.

Годината кога вашето дете ќе појде на училиште

- ☐ Јануари – Можеби ќе сакате секој ден да поминете малку време со вашето дете и да вежбате работи кои тој/таа ќе ги прави откако ќе појде на училиште, на пример, да цртате цртежи.
- ☐ Напишете го името на вашето дете на сите работи!
- ☐ Осигурете се дека го имате телефонскиот број на училиштето.
- ☐ Научете го вашиот син како да користи јавен тоалет за машки ако веќе не знае да го прави тоа.

Вечерта пред првиот ден на училиште

- ☐ Извадете ја облеката, чевлите и чорапите на вашето дете.
- ☐ Можеби ќе сакате да го подготвите ручекот на детото и да го ставите во фрижидер.
- ☐ Помогнете му на детето да ја спакува школската торба.
- ☐ Спакувајте резерва на долна облека, чорапи и алишта за пресоблекување во пластична кеса. Кажете му на детето дека тие се наоѓаат во неговиот/нејзиниот ранец во случај ако има незгода в клозет на училиште.

Првиот ден

- ☐ Бидете позитивни и среќни со вашето дете првиот ден.
- ☐ Дозволете му на детето колку што може повеќе само да се облече.
- ☐ Врзете ја долгата коса на детето во реп или сплетете ја во плетенки.
- ☐ Секое утро намачкајте го детето со крем за заштита од сонце. Тој/таа ќе треба да ја носи школската капа кога се наоѓа надвор од училницата.
- ☐ Сликајте го/ја!

Првите недели на училиште

- ☐ Од училиштето ќе ве известуваат кога можеби ќе треба да пакувате работи за активности како што се спорт, уметност или библиотека.
- ☐ Децата често се многу уморни во првите неколку недели на училиште. На вашето дете му е потребно многу да спие.
- ☐ Понудете му на детето здрав појадок за да му помогнете да издржи во текот на денот.
- ☐ Осигурете се вашето дете да знае кој ќе го зема од училиште секој ден.
- ☐ Проверувајте ја торбата на вашето дете секоја вечер за да видете дали има некои известувања од училиштето или остатоци од ручекот.
- ☐ Обидете се да воспоставите редовни навики наутро.
- ☐ Започнете да го навикнувате да чита дома.
- ☐ Разговарајте со наставникот како можете да помогнете во училницата, ако сте во состојба да го правите тоа.
- ☐ Секој ден разговарајте со вашето дете како тој/таа поминал/а на училиште.
- ☐ Многу е важно вашето дете и понатаму да има време да се одмара, да игра надвор и да прави работи кои му причинуваат задоволство откако тој/таа ќе започне да оди на училиште.

Школски родители

Часопис на Интернет (ezine) наменет да им помогне на мајките и татковците да наоѓаат информации за животот на училиште.

За повеќе информации, ве молиме отидете на:

www.schools.nsw.edu.au/ezine

Папка за школските денови

Ви помага да го организирате животот на училиште и дома. Едно корисно место за сите информации за училиште.

За повеќе информации, ве молиме отидете на:

www.schools.nsw.edu.au/schooldays

Училницата во Kindergarten

Училниците во Kindergarten се весели и возбудливи места. Децата може да составуваат слагалки со другарчињата на подот, да играат во детска куќичка, да го слушаат наставникот додека им чита книга или да седат околу работни масички и да пишуваат и цртаат. Тие ќе учат за броеви, форми, модели и наука, ќе пеат, ќе ја посетуваат библиотеката, ќе користат компјутери и ќе бидат вклучени во многу други активности.

Што ќе учи вашето дето на училиште

Најголем дел од времето во Kindergarten се поминува на развивање на способностите на децата да читаат, пишуваат и да работат со броеви. Во основното училиште се изучуваат шест предмети кои се познати како Клучни области на учење.

Тие се:

- Англиски јазик (English)
- Математика (Mathematics)
- Наука и технологија (Science and Technology)
- Креативна уметност (Creative Arts)
- Човековото општество и неговата околина (Human Society and its Environment)
- Личен развој, здравје и физичко образование (Personal Development, Health and Physical Education)

Можете да најдете повеќе информации што ќе изучува вашето дете на Интернет страниците на Board of Studies.

www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents

Комуникациска технологија

NSW Department of Education and Training му овозможува на вашето дете да има сметка на Интернет и електронска пошта за да ги подобрува неговите/нејзините можности за учење во безбедна средина. Користењето на комуникациската технологија е вклучено во секоја училница.

Best Start Kindergarten Assessment

Децата започнуваат Kindergarten со различни способности и искуства. Best Start Kindergarten Assessment е проценка која им помага на наставниците да ги утврдат способностите на секое дете и да го прилагодат начинот на кој го подучуваат за да ги задоволат неговите/нејзините поединечни потреби. Наставниците ќе седнат со вашето дете во почетокот на школската година за да ги проценат неговите/нејзините претшколски способности за читање, пишување и математика за да можат да подготват соодветна наставна програма која ќе ги задоволува потребите на вашето дете. За преведени информации, погледнете под

Best Start Kindergarten Assessment
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm

"Што правеше денес на училиште?"

Ако одговорот на вашето дете на ова прашање е "Ништо", обидете се да поставите различно прашање: "Кои зборови ги научи денес?", "Со кој играше на големиот одмор?", "Што сакаше најмногу на училиште денес?"

Грижа за учениците

Важно е вие и вашето дете да знаете дека на училиште секогаш има некој што може да му/и помогне. Училиштата исто така имаат подготвено успешни програми кои ги поддржуваат учениците и ги чуваат да бидат безбедни.

Како се грижиме децата да бидат безбедни и среќни

Вашето училиште ќе ве извести кога школските терени се под надзор, за постапките за земање на децата после завршувањето на наставата и за други начини на кои се обезбедува децата да бидат згрижени во секое време.

Наставници

Наставниците во државните училишта во NSW се факултетски образовани и професионални лица. Тие ги разбираат потребите на малите деца и ќе бидат присутни да им помагаат и да ги водат. Наставникот на вашето дете ќе ве извести кој е најдобриот начин да одржувате контакт со него/неа и како да се информирате како напредува вашето дете. Постојано известувајте го наставникот за било какви измени во животот на вашето дете кои може да влијаат на неговата/нејзината работа или задоволство на училиште.

Школски советници

Школските советници се искусни наставници кои исто така се квалификувани психолози со постдипломски квалификации во областа на школското советување. Тие може да им помогнат на ученици кои имаат тешкотии на училиште или дома. Тие исто така може да им помогнат на семејствата да користат служби надвор од училиштето ако тоа е потребно. Обично треба да закажете средба со школскиот советник со тоа што ќе телефонирате во училиштето.

Средина во која не постои заплашување

Сите државни училишта активно го спречуваат заплашувањето на учениците со тоа што имаат програми како што е програмата за поддршка на соученици со која се поттикнува соодветно однесување, се развива самопочитување и почит кон другите. Училиштата исто така имаат утврдени планови за соочување со заплашување или малтретирање и школскиот персонал е обучен да се справува со вакви ситуации. Од школската канцеларија можете да земете примерок од планот на вашето училиште против заплашување.

Дополнителна грижа

Државните училишта обезбедуваат друг персонал за поддршка на ученици таму каде што тие се потребни.

Овие места вклучуваат:

- наставници за поддршка на ученици со тешкотии во учењето
- наставници кои предаваат англиски како втор јазик (English as a second language - ESL)
- службеници за информации и врски со заедницата
- службеници за абориџинско образование.

Ако забележите некаква голема промена во однесувањето на вашето дете или ако сте загрижени за вашето дете и неговото/нејзиното школување, можете да разговарате со наставникот на вашето дете, школскиот советник или директорот. Секогаш е најдобро колку што е можно поскоро да се потегнат било кои работи што ве загрижуваат.

Тимски пристап – вашето дете, вие и училиштето

Децата сакаат да ги гледаат нивните родители и старатели на училиште, без разлика дали тие помагаат во училницата, кантината или се вклучени на други начини. Истражувањата покажуваат дека учениците постигнуваат подобри резултати на училиште кога нивните родители или старатели активно се интересираат за нивната школска работа. Го цениме вашиот придонес.

Вклучете се во училиштето на вашето дете

Начини на кои би можеле да се вклучите:

- да помагате во училницата
- да ги слушате децата додека читаат
- да им помагате на децата на компјутерите
- да помагате на школските екскурзии
- да служите храна во кантината
- да тренирате спортски тим.

Вчленете се во одбор

- Здружението на родители граѓани (The Parents and Citizens' Association - P&C) во секое училиште е вклучено во донесувањето на одлуки во врска со училиштето и како тоа ги троши финансиските средства. Ако не можете да одите на состаноци, можете да се вклучите во работите кои тие ги организираат за училиштето, на пример, друштвени настани и собирање на финансиски средства.
- Школските одбори (School Councils) се составени од родители, наставници, директорот и претставници на локалната заедница. Тие играат важна улога за да обезбедат целата школска заедница да биде вклучена при донесувањето на важни одлуки за училиштето.
- Групите за абориџинско образование и консултации (Aboriginal Education and Consultative Groups - AECG) обезбедуваат заедниците да придонесуваат со нивните мислења за абориџинското образование и сродни теми на локално ниво.
- Здружението на родители на изолирани деца (Isolated Children's Parents' Association) бара подобрување на образовните можности за децата кои живеат во зафрлени подрачја и во внатрешноста.

Како да се организирате

Кога вашето дете ќе започне да оди на училиште, ќе утврдите дека дома доаѓаат многу известувања од училиште како и редовниот школски билтен. Навистина добра идеја е да започнете да чувате папка како едно централно место во која ќе ги чувате и организирате сите информации во врска со училиштето, на пример, известувањата, билтените, извештаите за вашето дете и школските работи.

Ако можете да земете папка, можете да направите организатор користејќи ги методите и информациите кои можете да ги најдете на:

www.schools.nsw.edu.au/news/schooldays

За да направите навистина импресивна папка, отпечатете ги кориците и страниците кои ги разделуваат различните делови. Ќе најдете календари што ќе ви помогнат да водите евиденција за вашето вклучување на училиште и закажаните средби, место каде што ќе можете да ги чувате контактните податоците на училиштето, како и информативни листови и помошни информации кои може да му помогнат на вашето дете со неговата/нејзината домашна работа.

Здрави школски денови

На вашето дете му е потребна здрава храна за да има енергија и да може да се концентрира на училиште. Храната што вашето дете ја јаде за појадок ќе треба да му помогне да издржи до малиот одмор и после тоа треба да има избор на здрава храна за малиот и големиот одмор што ќе му помогне да го издржи школскиот ден.

Јадење на училиште

Јадењето на училиште ќе биде различно искуство за вашето дете во споредба со јадењето дома или во претшколска установа. Не постојат места каде храната може да се чува да биде топла или ладна. Децата често седат на тревата или на клупите и ја одржуваат храната во рамнотежа на колената. Тие исто така ќе треба да бидат во состојба да го отворат сето она во што е завиткана нивната храна и тие нема да сакаат да поминат толку многу време во јадење за да не го пропуштат играњето.

Практични совети како да му помогнете на вашето дете

- Пакувајте храна што лесно се отвара, лесно се јаде и не се растура.
- Напишете го името на детето на неговата/нејзината кутија за ручек, шишето за вода и сите други кутии.
- Ставете шише со замрзната вода за храната да биде ладна. Завиткајте го во крпа во случај да не капе.
- Користете изолирани кутии за ручек или торбички за ладење.
- Избегнувајте да користите пластична фолија затоа што на децата им е тешко да ја скинат.
- Спакувајте книжни марамици или хартија околу овошјето за тоа да не се набие.
- Потсетете го детето да ги измие рацете пред јадење и да оди в клозет во текот на малиот и големиот одмор.
- Ако го подготвувате ручекот претходната вечер, чувајте го во фрижидер додека не дојде време за да се оди на училиште.
- Пакувајте шише со вода за вашето дете секој ден и потсетете го дека тој/таа исто така може да пие вода од чешмите или фонтаните за пиење вода во текот на денот.

Идеи за храна за малиот и големиот одмор

- Исецкајте овошје на парчиња (истискајте малку лимон на јаболка, круши или банани за да спречите тие да потемнат) и ставете ги во мала кутија.
- Исецкајте зеленчук, на пример, моркови, целер и краставица и ставете ги во пластична кесичка што се затвора. Во посебна кутија ставете 'dip' (вид на сос) или јогурт во кој може да се намакуваат морковите.
- Направете лајбици од интегрално брашно и замрзнете ги. Секој ден пакувајте една лајбица за малиот одмор или чувајте ги дома за попладневна ужинка.
- Замрзнати четвртинки од портокал и кругови од ананас се освежителни ужинки во лето.
- Пробајте различни видови на леб, на пример, земички, пита, кори од црно брашно со трици или тортиљи.
- Ако користите патлиџан, исечете го на тенки парчиња и ставете ги меѓу другиот гарнир за да спречете да се накисне сендвичот.
- Згответе малку повеќе за вечера и зачувајте малку за ручек следниот ден. Може да се користат киш, парчиња од домашна пица, ќофтиња од зеленчук, печен зеленчук, салати со нудли или колбаси.

Кога ручекот се враќа дома

За почеток, не се загрижувајте премногу ако вашето дете не го јаде ручекот. Понекогаш децата се премногу возбудени или презафатени забавувајќи се во играње со нивните другарчиња за време на јадењето и може да не ја изедат целата храна.

Ако вашето дете е многу гладно после школо, можеби ќе сакате да го/ја потсетите да го јаде неговиот/нејзиниот ручек. На крај, детето ќе се навикне да јаде во одредените времиња за тоа.

Вошки

Честа се случува децата да добијат вошки во некој период и тоа нема никаква врска со тоа дали тие се чисти или валкани. Вошките може да се пренесат кога децата се во блиζок контакт, меѓутоа тие нема да му наштетат на здравјето на вашето дете.

За да спречите вашето дете да добие вошки:

- редовно прегледувајте му/и ја косата
- врзувајте ја долгата коса во реп.

Ако вашето дете има вошки:

- размрсете ја косата со чешел со широки запци, после тоа секојдневно чешлајте ја косата со густо, бело средство за смекнување на косата со чешел со ситни запци за да ги отстраните вошките и нивните јајца (nits) се додека не исчезнат сите јајца
- продолжете да го праќате детето на училиште
- информирајте го училиштето за тие да можат да ги информираат другите да ја проверат косата на нивните деца; вашето дете не мора да биде идентификувано
- училиштата понекогаш одржуваат ден на “nit busting” (“отстранување на гниди”) за да стават крај на појавата на гниди во училиштето.

За повеќе информации:
www.health.nsw.gov.au/publichealth/environment/headlice/

За преведени информации, погледнете под
Head lice parent information sheet
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_h.htm

Што ќе се случи ако моето дете е болно?

На училиште

Ако вашето дете се разболи или повреди на училиште, училиштето ќе ве контактира и ќе ја побара потребната лекарска нега. Ако вашето дете е малку болно, тоа ќе оди во просторијата одредена за болни ученици, каде што ќе може да прилегне и каде што ќе биде под надзор. Ако тој/таа е премногу болен/болна да се врати во училница, ќе ве повикаат да дојдете и да го земете детето од училиште. Заради тоа, секогаш во училиштето треба да им ги оставите тековните податоци како да ве контактираат.

Дома

Чувајте го детето дома и отидете на доктор ако детето:

- има температура од 38°C или повисока
- повраќа или има пролив
- има сериозни симптоми на настинка или грип
- се исфрла на кожата од непознати причини.

Некои вообичаени инфекции

Чувајте го детето дома и брзо побарајте лекарски совети ако тоа има една од следните инфекции:

- ***Варичела (овчи сипаници)***: Малку покачена температура, течење на носот и осип на кожата кој започнува со розеви испапчувања кои се развиваат во меурчиња и формираат красти.
- ***Конјунктивитис (воспаление на очите)***: Се чувствува јадеж во окото, тоа е зацрвенето и може да солзи. Очните капаци може да се залепат во текот на спиењето.
- ***Импетиго (красти)***: Мали црвени точки кои се развиваат во меури кои се полнат со гној и преминуваат во красти – обично на лицето, рацете или черепот.
- ***Тенија***: Мал сув белег на кожата опкружен со розев прстен.

За повеќе информации во врска со заразни болести, телефонирајте во NSW Health на (02) 9391 9000 или погледнете под **ww.health.nsw.gov.au**

Безбедност од сонце

Училиштата се обидуваат да ги заштитат децата додека тие се на училиште од штетните последици на сончевите зраци со тоа што обезбедуваат сенки таму каде што е можно тоа и со капите како дел од школската униформа. Вашето дете мора да носи капа кога се наоѓа во школскиот двор или во спротивно, ќе мора да игра во сенка. Децата исто така може да носат очила за сонце на училиште за да ги заштитат очите од оштетување од сонцето.

Дома, како дел од редовната рутина, секое утро пред да замине на училиште, намачкајте го вашето дете со крем за заштита од сонце.

Здравствени проблеми

Училиштето мора да се информира ако вашето дете има било каква болест, алергиии, ако е изложено на опасност да добие анафилакса или ако треба да прима препишани лекарства. Овие податоци обично се доставуваат како дел од постапката на запишување на детето на училиште, меѓутоа, исто така е важно да го известите училиштето за сите промени на здравствената состојба на вашето дете.

Алергии

Анафилакса е сериозна и ненадејна алергиска реакција на храна како што се лешници, ореви, кикиритки, школки/ракови или убоди од инсекти. Ако на вашето дете му е поставена дијагноза дека има сериозна алергија на одреден вид на храна, важно е колку што можете побрзо да го известите директорот за да може да се подготват стратегии кои ќе помогнат минимално да се намали можноста вашето дете да биде изложено на познатиот алерген. На пример, може да ве замолат да му помогнете на раководителот на школската кантина при проверувањето на менито на кантината.

www.allergyfacts.org.au

Корисни информации

NSW Department of Education and Training

Телефон: (02) 9561 8000
www.det.nsw.edu.au

Информации за државните училишта во NSW

www.schools.nsw.edu.au

Технологија на училиште видете под *Click*

www.schools.nsw.edu.au/click

Размена на наставни материјали и материјали за учење
Teaching and learning exchange (TaLe)

Информации за учење и корисни материјали за школската работа: Видете под *Parents and Community* на

www.tale.edu.au

Телефонска преведувачка служба:

Телефон: 131 450

Board of Studies

www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents

Превоз на ученици

Телефон: 1800 227 774 или (02) 9891 8900
www.transport.nsw.gov.au

Совети за родители

www.raisingchildren.net.au

Идеи за школски ручек и здрава исхрана

www.healthykids.nsw.gov.au

Здрави школски кантини

www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/studentwellbeing/schoolcanteen/index.php

Начела за благосостојба на учениците

www.det.nsw.edu.au/policies/student_serv/student_welfare/stude_welf/PD20020052.shtml

Против заплашување на ученици

www.det.nsw.edu.au/antibullying
www.bullyingnoway.com.au
За преведени информации, погледнете под
Anti-bullying
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm

Посебни потреби

www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/lrngdifficulty.php
www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/disability.php

Best Start Kindergarten Assessment

За преведени информации, погледнете под

Best Start Kindergarten Assessment
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm

Образование за надарени и талентирани ученици

www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats/assets/pdf/polsuppparent.pdf

Алергии

www.allergyfacts.org.au
www.allergyfacts.org.au/PDF/AnaphylaxisGuidelinesFinal.pdf
За преведени информации, погледнете под
Anaphylaxis
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm

Спорт и рекреација во NSW

www.dsr.nsw.gov.au

Федерација на здруженијата на родители и граѓани

www.pandc.org.au

Група за абориџинско образование и консултации

http://www.aecg.nsw.edu.au/

Враќање на данок за образование

www.ato.gov.au/individuals/content.asp?doc=/content/00174278.htm

Додаток за дневен престој на деца

http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.nsf/payments/childcare_benefit.htm

Помош и поддршка
Информативна линија за помош на деца (Kids Helpline)

Бесплатна телефонска служба за советување во доверливост за лица на возраст од 5 до 25 години:

Телефон: 1800 551 800
www.kidshelpline.com.au

Телефонска преведувачка служба

Ако сакате да добиете повеќе информации, ве молиме контактирајте го училиштето. Ако ви треба помош од преведувач, ве молиме телефонирајте во Телефонската преведувачка служба на **131 450** и побарајте преведувач на вашиот јазик. Телефонистот ќе се јави во училиштето и преведувачот ќе остане на линија за да ви помогне при разговорот. За оваа услуга нема да ви наплатат.

Преведени информации во врска со школување

Најдете информации за школување преведени на многу јазици на:
www.det.nsw.edu.au/languagesupport/index.htm

© December 2009
NSW Department of Education and Training

GPO Box 33
Sydney NSW 2001
Australia
T (02) 9561 8000
www.det.nsw.edu.au

ISBN 978-1-921084-24-9

NEW SOUTH WALES DEPARTMENT OF EDUCATION AND TRAINING

The National Education Access Licence for Schools (NEALS)