



# Οδηγός ομαλής μετάβασης

για παιδιά που ετοιμάζονται για την Α'  
Δημοτικού και για το Γυμνάσιο



Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί:  
Δημήτρης Γραμμένος (ΠΕ11)  
Ολυμπία Μπανά (ΠΕ70)  
Βασιλική Τζίκα (ΠΕ70)

3ο Δημοτικό Σχολείο Σχηματαρίου,  
2025



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ..... 4

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ..... 5

### Α' ΜΕΡΟΣ\_ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΩ  
ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ..... 6

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ  
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ..... 7

ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ..... 8

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΟΝΕΩΝ – ΔΑΣΚΑΛΩΝ ..... 10

### ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ:

- ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ  
ΑΝΑΓΚΕΣ..... 14
- ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ  
ΑΠΟ ΑΛΛΑ ΚΡΑΤΗ ..... 17

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Β' ΜΕΡΟΣ_ΓΥΜΝΑΣΙΟ                                                         |    |
| ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΩ<br>ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ..... | 18 |
| ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ .....                                          | 20 |
| ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΟΝΕΩΝ – ΔΑΣΚΑΛΩΝ .....                                       | 22 |
| Υγιεινή Διατροφή στο Σχολείο .....                                        | 23 |
| Ενημερωτικοί ιστότοποι .....                                              | 24 |

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Αγαπητοί γονείς,

Σας καλωσορίζουμε θερμά στο 3ο Δημοτικό Σχολείο Σχηματαρίου.

Ο οδηγός αυτός έχει σκοπό να σας ενημερώσει για τη λειτουργία του ελληνικού δημοτικού σχολείου, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας, τις ευκαιρίες υποστήριξης που υπάρχουν, και – κυρίως – να ενισχύσει την επικοινωνία και τη συνεργασία ανάμεσα στην οικογένεια και το σχολείο.

Πιστεύουμε ότι κάθε παιδί αξίζει να νιώθει αποδεκτό, ασφαλές και ισότιμο στο σχολικό περιβάλλον. Μαζί, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι η σχολική ζωή του παιδιού σας θα είναι γεμάτη μάθηση, φιλία, σεβασμό και αγάπη.

**Με εκτίμηση,  
Η Διεύθυνση και ο Σύλλογος Διδασκόντων  
του 3ου Δημοτικού Σχολείου Σχηματαρίου**



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Η φοίτηση σε ένα νέο σχολείο και ειδικά η εγκατάσταση σε μια ξένη χώρα (για παιδιά και γονείς με μεταναστευτικό υπόβαθρο) αποτελεί μια σημαντική εμπειρία τόσο για τα παιδιά όσο και για τις οικογένειές τους. Στην Ελλάδα, τα δημοτικά σχολεία είναι ανοιχτά και υποστηρικτικά προς όλους τους μαθητές, ανεξαρτήτως εθνικότητας, γλώσσας ή πολιτισμικής καταγωγής.

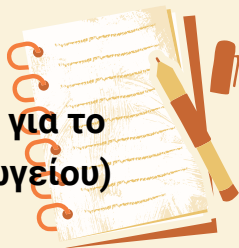
Ο παρών οδηγός δημιουργήθηκε για να προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες και κατευθύνσεις στους γονείς που είτε προέρχονται από άλλες χώρες είτε όχι, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα:

- Πώς λειτουργεί το σχολείο μας,
- Ποιος είναι ο ρόλος τους ως γονείς,
- Ποιες είναι οι δυνατότητες στήριξης των παιδιών τους στο σχολείο,

Στόχος μας είναι να στηρίξουμε την ομαλή ένταξη των παιδιών στην εκπαιδευτική διαδικασία, να ενισχύσουμε την επικοινωνία μεταξύ σχολείου και οικογένειας, και να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον αποδοχής, συνεργασίας και αλληλοσεβασμού.

Η εκπαίδευση είναι μια κοινή προσπάθεια. Μαζί μπορούμε να εξασφαλίσουμε το καλύτερο δυνατό μέλλον για τα παιδιά μας.

## Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου για το δημοτικό σχολείο; (Για γονείς νηπιαγωγείου)



- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (μοίρασμα, συνεργασία, αυτοέκφραση)
- Καλλιέργεια βασικών δεξιοτήτων προγραφής – προανάγνωσης
- Αυτονομία στις βασικές ανάγκες (ένδυση, τουαλέτα, φαγητό)

### ✓ Τρόποι υποστήριξης:

1. Διαβάστε μαζί καθημερινά.
2. Ιστορίες με εικόνες ενισχύουν το λεξιλόγιο και τη φαντασία.
3. Μιλήστε και ακούστε το παιδί.
4. Δώστε χρόνο να εκφραστεί, ακόμα και με αργό ή ακατάστατο λόγο.
5. Παιχνίδι με νόημα.
6. Πάζλ, τουβλάκια, ζωγραφική, παιχνίδια ρόλων ενισχύουν τη λεπτή κινητικότητα και τη δημιουργικότητα.
7. Καθημερινή ρουτίνα.
8. Σταθερό ωράριο ύπνου, φαγητού, παιχνιδιού – βοηθά στην αίσθηση ασφάλειας.
9. Ενισχύστε την αυτοεξυπηρέτηση.
10. Ντύσιμο, πλύσιμο χεριών, τακτοποίηση τσάντας – μικρά βήματα προς την ανεξαρτησία.

# ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

## ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



- 08:00 – 08:15: Προσέλευση μαθητών.
- 08:15 – 09:00: 1η διδακτική ώρα.
- 09:00 – 09:40: 2η διδακτική ώρα.
- 09:40 – 10:00: Διάλειμμα.
- 10:00 – 10:40: 3η διδακτική ώρα.
- 10:40 – 11:20: 4η διδακτική ώρα.
- 11:20 – 11:40: Διάλειμμα.
- 11:40 – 12:20: 5η διδακτική ώρα.
- 12:20 – 13:00: 6η διδακτική ώρα.
- 13:00 – 13:15: Διάλειμμα και αποχώρηση μαθητών πρωινού προγράμματος.
- 13:15 – 14:00: 1η ζώνη ολοήμερου προγράμματος (σίτιση, χαλάρωση).
- 14:00 – 14:55: 2η ζώνη ολοήμερου προγράμματος (μελέτη, προετοιμασία).
- 14:55 – 15:50: 3η ζώνη ολοήμερου προγράμματος (μελέτη, προετοιμασία).

| 6/ Θέσιο Δημοτικό Σχολείο |                                                   |        |    |    |    |    |     |
|---------------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|----|----|-----|
| α/α                       | Μαθήματα                                          | Τάξεις |    |    |    |    |     |
|                           |                                                   | Α΄     | Β΄ | Γ΄ | Δ΄ | Ε΄ | ΣΤ΄ |
| 1                         | ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ                                       |        |    | 2  | 2  | 1  | 1   |
| 2                         | ΓΛΩΣΣΑ                                            | 9      | 9  | 8  | 8  | 7  | 7   |
| 3                         | ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ                                        | 5      | 5  | 4  | 4  | 4  | 4   |
| 4                         | ΙΣΤΟΡΙΑ                                           |        |    | 2  | 2  | 2  | 2   |
| 5                         | ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ                              | 3      | 3  | 2  | 2  |    |     |
| 6                         | ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ                                         |        |    |    |    | 1  | 1   |
| 7                         | ΦΥΣΙΚΑ                                            |        |    |    |    | 3  | 3   |
| 8                         | ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ                      |        |    |    |    | 1  | 1   |
| 9                         | ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ                                   |        |    |    |    |    |     |
|                           | -Εικαστικά                                        | 2      | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   |
|                           | -Μουσική                                          | 1      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   |
|                           | -Θεατρική Αγωγή                                   | 1      | 1  | 1  | 1  |    |     |
| 10                        | ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ                                      | 3      | 3  | 3  | 3  | 2  | 2   |
| 11                        | ΑΓΓΛΙΚΑ                                           | 2      | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   |
| 12                        | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ                             | 3      | 3  | 2  | 2  | 1  | 1   |
| 13                        | 2η ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ                                    |        |    |    |    | 2  | 2   |
| 14                        | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ | 1      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   |
|                           | ΣΥΝΟΛΟ                                            | 30     | 30 | 30 | 30 | 30 | 30  |

## ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Το Ολοήμερο Σχολείο είναι μια πολύ σημαντική δομή στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, ειδικά για μαθητές και οικογένειες που χρειάζονται διευρυμένο ωράριο, πρόσθετη στήριξη και εμπλουτισμένο πρόγραμμα. Είναι σημαντικό και οι μαθητές αλλά και οι γονείς να γνωρίζουν τι ακριβώς ισχύει.

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;

Το Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο είναι προαιρετικό πρόγραμμα εκτός του βασικού ωραρίου, το οποίο περιλαμβάνει επιπλέον δραστηριότητες και ενισχυτική μάθηση.

### ΩΡΑΡΙΟ:

Πρωινό πρόγραμμα: 08:15 – 13:15 (υποχρεωτικό για όλους τους μαθητές)

Ολοήμερο πρόγραμμα: 13:15 – έως και 15:00 ή έως 16:00 (δήλωση προτίμησης ώρας αποχώρησης)

Οι μαθητές παραμένουν για φαγητό, ξεκούραση, μελέτη και δραστηριότητες.

### ΓΕΥΜΑ:

Οι μαθητές φέρνουν φαγητό από το σπίτι σε ειδικά ισοθερμικά μπολ ή σε κανονικά που μπορούν να μπουν σε φούρνο μικροκυμάτων για ζέσταμα. Υπάρχει και ψυγείο όπου διατηρούνται τα φαγητά ως το μεσημέρι.

Η πρώτη ώρα του ολοήμερου (13.15 ως 14.00) είναι η ώρα σίτισης με επίβλεψη από εκπαιδευτικούς.

## ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



### ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ:

Τις επόμενες δύο ώρες (14.15 ως 15.00 και 15.15 ως 16.00) συνήθως περιλαμβάνει:

- Μελέτη και προετοιμασία μαθημάτων για την επόμενη μέρα
- Δημιουργικές δραστηριότητες

Το πρόγραμμα μπορεί να διαφέρει ανά σχολείο, ανάλογα με το διαθέσιμο προσωπικό.

### ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΓΓΡΑΦΟΥΝ:

- Όλοι οι μαθητές Δημοτικού μπορούν να εγγραφούν, αν υπάρχει ζήτηση και προσωπικό.
- Οι εγγραφές γίνονται κάθε Μάιο-Ιούνιο με ειδικό έντυπο.

*Είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με το σχολείο για να μάθετε τις ακριβείς διαδικασίες και προθεσμίες εγγραφής στο ολοήμερο πρόγραμμα για το σχολικό έτος 2025-2026, καθώς ενδέχεται να υπάρχουν διαφοροποιήσεις ανά σχολείο.*

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:

- Το ολοήμερο έχει κανόνες λειτουργίας, με δραστηριότητες, εργασίες και υπευθυνότητα.
- Είναι ευκαιρία για οργάνωση μελέτης, ανάπτυξη δεξιοτήτων και κοινωνικοποίηση.
- Μαθαίνουν να οργανώνουν τον χρόνο τους, να σέβονται κανόνες και να δουλεύουν ομαδικά.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΟΝΕΩΝ – ΔΑΣΚΑΛΩΝ



***Τι μπορώ να κάνω για να έχω μια εποικοδομητική συνεργασία με τον δάσκαλο του παιδιού μου:***

Η **συνεργασία με τον δάσκαλο** είναι καθοριστική για την πρόοδο και την ψυχολογική ισορροπία του παιδιού. Όταν υπάρχει μια σχέση εμπιστοσύνης και επικοινωνίας ανάμεσα σε γονέα και εκπαιδευτικό, το παιδί νιώθει στήριξη από παντού.

**Πότε και πώς μπορείτε να επικοινωνείτε με τους δασκάλους:**

- Υπάρχουν **καθορισμένες ημέρες και ώρες** για συναντήσεις με τους γονείς, που σας ανακοινώνονται στην αρχή της χρονιάς.
- Αν χρειάζεται, μπορείτε να **κλείσετε ραντεβού** με τον δάσκαλο ή τη διεύθυνση του σχολείου για να συζητήσετε οποιοδήποτε θέμα.
- Η επικοινωνία γίνεται συνήθως **προσωπικά στο σχολείο**, αλλά μπορεί να γίνει και **τηλεφωνικά ή μέσω γραπτού μηνύματος/email**, εφόσον υπάρχει αυτή η δυνατότητα.



## ✓ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ:

### 1. Δείξε εμπιστοσύνη

- Μίλησε με σεβασμό για τον δάσκαλο μπροστά στο παιδί.
- Εμπιστεύσου την κρίση του, ακόμα κι αν διαφωνείς σε κάτι – πρώτα συζήτησέ το ιδιωτικά.

### 2. Κράτα επαφή

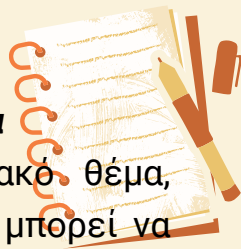
- Ζήτησε να συναντιέστε τακτικά ή να έχεις μια μηνιαία ενημέρωση.
- Χρησιμοποίησε το τετράδιο επικοινωνίας ή το email με διακριτικότητα, όχι υπερβολικά.

### 3. Πήγαινε στις συναντήσεις προετοιμασμένος

- Πες τι παρατηρείς στο σπίτι, ρώτησε τι βλέπει στο σχολείο.
- Απόφυγε να ζητάς μόνο βαθμολογικές πληροφορίες – ρώτα και για συμπεριφορά, κοινωνικές σχέσεις, συνήθειες μάθησης.

### 4. Συνεργαστείτε σαν ομάδα

- Μη βλέπεις τον δάσκαλο σαν "κριτή" του παιδιού αλλά σαν σύμμαχο.
- Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, μη ρίχνεις ευθύνες – αναζητήστε μαζί λύσεις.



## **5. Ενημέρωσέ τον για σημαντικά ζητήματα**

- Π.χ. αν υπάρχει κάποιο οικογενειακό θέμα, ασθένεια ή αλλαγή στη ρουτίνα που μπορεί να επηρεάζει το παιδί.

## **6. Υποστήριξε τις προσπάθειες του σχολείου**

- Βοήθησε το παιδί να εφαρμόζει όσα ζητά ο δάσκαλος (π.χ. εργασίες, πρόγραμμα).
- Ενίσχυσε την πειθαρχία χωρίς αυστηρότητα – με συνέπεια.

## **Θέματα που μπορείτε να συζητάτε:**

- Την πρόοδο και τη συμπεριφορά του παιδιού στην τάξη.
- Δυσκολίες στο μάθημα ή στη γλώσσα.
- Τυχόν προβλήματα με άλλα παιδιά.
- Οικογενειακές καταστάσεις που μπορεί να επηρεάζουν το παιδί.
- Την ενσωμάτωση του παιδιού στο σχολικό περιβάλλον.





### **Συμβουλές για αποτελεσματική επικοινωνία:**

- Μην διστάζετε να ρωτήσετε ή να ζητήσετε βοήθεια – οι δάσκαλοι είναι εκεί για να βοηθήσουν.
- Δείξτε ενδιαφέρον και σεβασμό – αυτό ενισχύει τη συνεργασία.
- Μοιραστείτε χρήσιμες πληροφορίες για το παιδί σας που μπορεί να βοηθήσουν τους δασκάλους να το κατανοήσουν καλύτερα.

### **Θυμηθείτε:**

**Το σχολείο και η οικογένεια είναι ομάδα. Μαζί μπορούμε να βοηθήσουμε κάθε παιδί να αναπτυχθεί, να μάθει και να νιώσει ότι ανήκει!**



## **ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ: ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ**

**Ποιοι μαθητές θεωρούνται ότι έχουν Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (διαγνωσμένες από επίσημους κρατικούς φορείς);**

Παιδιά με:

- Μαθησιακές δυσκολίες (π.χ. δυσλεξία, δυσαριθμησία)
- Διαταραχές λόγου, επικοινωνίας ή λόγου-ομιλίας
- Νοητική αναπηρία
- Διαταραχές αυτιστικού φάσματος
- ΔΕΠ-Υ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα)
- Κινητικές ή αισθητηριακές αναπηρίες (π.χ. τύφλωση, κώφωση)
- Ψυχοκοινωνικές δυσκολίες
- Σύνθετες ή πολλαπλές αναπηρίες



**Τι υποστήριξη προβλέπεται;**

### **1. Παράλληλη Στήριξη**

Εξειδικευμένος εκπαιδευτικός υποστηρίζει το παιδί μέσα στην τάξη.

Δίνεται μετά από έγκριση από το ΚΕΔΑΣΥ.

### **2. Τμήματα Ένταξης**

Ειδικά οργανωμένα τμήματα λειτουργούν στο σχολείο μας και συμμετοχή εντός της τάξης.

Διδάσκεται το παιδί σε μικρότερη ομάδα για μέρος της ημέρας.

### **3. Εξατομικευμένο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης (ΕΠΕ)**

Προσαρμοσμένο πρόγραμμα στις ανάγκες, ικανότητες και ρυθμό του παιδιού.

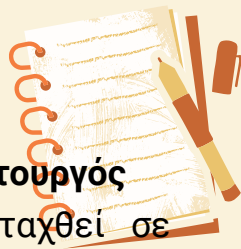
### **4. Προφορική εξέταση ή διαφοροποίηση τρόπου αξιολόγησης**

Για μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, ΔΕΠ-Υ, αυτισμό κ.ά.

Προβλέπεται σε όλα τα μαθήματα, ιδίως στη ΣΤ' Δημοτικού και σε εξετάσεις.

### **5. Διαφοροποίηση διδασκαλίας**

Οι εκπαιδευτικοί προσαρμόζουν τις ασκήσεις, τους στόχους και τις μεθόδους για να καλύπτουν όλους τους μαθητές.



## 6. Σχολικός Ψυχολόγος / Κοινωνικός Λειτουργός

Παρέχονται σε σχολεία που έχουν ενταχθεί σε σχετικά προγράμματα. Το σχολείο μας υποστηρίζεται κάθε χρόνο από Σχολική Ψυχολόγο και Κοινωνική Λειτουργό.

### Πρακτικά για τον γονέα:

Αν υποψιάζεσαι ότι το παιδί σου έχει κάποια ΕΕΑ, **επικοινωνήσε με τον δάσκαλο και τη διεύθυνση** του σχολείου. Δεν είσαι μόνος και δεν χρειάζεται άγχος καθώς οι περισσότερες μαθησιακές δυσκολίες ή δυσκολίες μάθησης που μπορεί να αναπτύξει ένα παιδί σε αυτή την ηλικία είναι αντιμετωπίσιμες με την έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση.

Ζήτησε παραπομπή στο **ΚΕΔΑΣΥ**, ώστε να γίνει **έγκαιρη διάγνωση και εισήγηση** για υποστήριξη.

Έχεις δικαίωμα να παραλαμβάνεις τη γνωμάτευση και να συμμετέχεις στις αποφάσεις αναφορικά με την φοίτηση του παιδιού σου και την καλύτερη υποστήριξή του.



## **ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ: ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΆΛΛΑ ΚΡΑΤΗ**

Στο σχολείο μας λειτουργεί Τμήμα Υποδοχής για μαθητές/ ήτριες που προέρχονται από άλλα κράτη με στόχο την ομαλή ένταξή τους στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα και στην εκμάθηση της ελληνικής ως δεύτερης ξένης γλώσσας.

Εκεί οι μαθητές/ήτριες μπορούν να φοιτήσουν κατόπιν αίτησης του γονέα.

Λειτουργεί για όλες τις τάξεις και οι μαθητές συμμετέχουν σε μικρότερες ομάδες ανάλογα με το βαθμό απόκτησης της ελληνικής γλώσσας.

## **Οδηγός για Γονείς ΣΤ' Δημοτικού: Η Μετάβαση στο Γυμνάσιο**

Η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο είναι ένα σημαντικό βήμα για κάθε παιδί και για την οικογένειά του. Ο παρακάτω οδηγός παρέχει βασικές πληροφορίες και συμβουλές για να βοηθήσετε το παιδί σας να προσαρμοστεί ομαλά.

### **1. Τι αλλάζει στο Γυμνάσιο**

- Περισσότεροι καθηγητές: Κάθε μάθημα διδάσκεται από διαφορετικό ειδικευμένο καθηγητή.
- Περισσότερα μαθήματα: Εισάγονται νέα αντικείμενα όπως η Φυσική, η Χημεία, η Τεχνολογία, η Οικιακή Οικονομία.
- Αλλαγή τάξεων: Οι μαθητές μπορεί να αλλάζουν αίθουσες ανάλογα με το μάθημα.
- Περισσότερη αυτονομία: Τα παιδιά πρέπει να οργανώνουν μόνοι τους τα βιβλία, τις εργασίες και τον χρόνο τους.

### **2. Τι χρειάζεται να γνωρίζετε**

- Βαθμολογία: Η αξιολόγηση γίνεται με γραπτές δοκιμασίες, συμμετοχή και εργασίες.
- Εργασίες για το σπίτι: Είναι πιο απαιτητικές και απαιτούν καθημερινή μελέτη.
- Πειθαρχία & κανονισμοί: Το σχολείο εφαρμόζει εσωτερικό κανονισμό για τη συμπεριφορά, το ωράριο και τις απουσίες.

### **3. Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας**

- Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή του: Υπενθυμίστε του ότι είναι φυσιολογικό να έχει άγχος, αλλά μπορεί να τα καταφέρει.
- Καλλιεργήστε την οργάνωση: Βοηθήστε το να οργανώσει πρόγραμμα μελέτης και να διαχειρίζεται σωστά τον χρόνο του.
- Ενθαρρύνετε την υπευθυνότητα: Αφήστε το να αναλάβει μικρές ευθύνες, π.χ. να ετοιμάζει την τσάντα μόνο του.
- Συνεργασία με το σχολείο: Κρατήστε επαφή με τους εκπαιδευτικούς και παρακολουθείτε την πρόοδό του.

### **4. Συζητήστε με το παιδί για...**

- Τις προσδοκίες και τις ανησυχίες του.
- Τη σημασία της φιλίας και του σεβασμού στους συμμαθητές και καθηγητές.
- Τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν και πώς να ζητήσει βοήθεια.

### **5. Πρακτικές Συμβουλές**

- Δημιουργήστε σταθερό ωράριο για ύπνο, φαγητό και μελέτη.
- Οργανώστε έναν ήσυχο χώρο μελέτης στο σπίτι.
- Αποφύγετε την υπερβολική πίεση για βαθμούς — δώστε έμφαση στην προσπάθεια και την πρόοδο.

### **6. Χρήσιμοι Φορείς και Επαφές**

- Διευθυντής/ντρια Γυμνασίου: Για γενικά θέματα και εγγραφές.
- Υπεύθυνος/η τμήματος: Πρώτη επαφή για θέματα συμπεριφοράς ή απόδοσης.
- Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων: Πηγή ενημέρωσης και υποστήριξης.

## Λειτουργία του Γυμνασίου – Πληροφορίες για Γονείς

Το Γυμνάσιο είναι η πρώτη βαθμίδα της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 12 έως 15 ετών (Α', Β', Γ' Γυμνασίου). Διαρκεί τρεις σχολικές χρονιές και αποτελεί σημαντικό στάδιο στην ακαδημαϊκή και προσωπική ωρίμανση των παιδιών.

Ακολουθεί πίνακας με τα μαθήματα ανά τάξη και με το ωράριο.

| Διδακτικό Αντικείμενο/Μάθημα          |                                       | Τάξεις |    |    |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------|----|----|
|                                       |                                       | Α'     | Β' | Γ' |
| Νεοελληνική Γλώσσα και Γραμματεία     | Γλωσσική Διδασκαλία                   | 3      | 2  | 2  |
|                                       | Νεοελληνική Λογοτεχνία                | 2      | 2  | 2  |
| Αρχαία Ελληνική Γλώσσα και Γραμματεία | Αρχαία Ελληνική Γλώσσα                | 2      | 2  | 2  |
|                                       | Αρχαία Ελληνικά Κείμενα από Μετάφραση | 2      | 2  | 2  |
| Μαθηματικά                            |                                       | 4      | 4  | 4  |
| Φυσική                                |                                       | 1      | 2  | 2  |
| Χημεία                                |                                       | -      | 1  | 1  |
| Βιολογία                              |                                       | 1      | 1  | 1  |
| Γεωλογία - Γεωγραφία                  |                                       | 1      | 2  | -  |
| Ιστορία                               |                                       | 2      | 2  | 2  |
| Θρησκευτικά                           |                                       | 2      | 2  | 2  |
| Αγγλικά                               |                                       | 2      | 2  | 2  |



|                                                         |              |    |    |    |
|---------------------------------------------------------|--------------|----|----|----|
| 2 <sup>η</sup> Ξένη Γλώσσα (Γαλλικά/Γερμανικά/Ιταλικά)* |              | 2  | 2  | 2  |
| Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή                            |              | -  | -  | 3  |
| Οικιακή Οικονομία                                       |              | 1  | -  | -  |
| Φυσική Αγωγή                                            |              | 2  | 2  | 2  |
| Τεχνολογία και Πληροφορική                              | Τεχνολογία   | 1  | 1  | 1  |
|                                                         | Πληροφορική  | 2  | 1  | 1  |
| Πολιτισμός και Δραστηριότητες                           | Μουσική      | 1  | 1  | 1  |
|                                                         | Καλλιτεχνικά | 1  | 1  | 1  |
| Εργαστήρια Δεξιοτήτων                                   |              | 1  | 1  | 1  |
| Σύνολο ωρών                                             |              | 33 | 33 | 34 |

## Διάρθρωση του ωρολογίου προγράμματος:

- 1η ώρα: 8:15 - 9:00
- Διάλειμμα: 9:00 - 9:15
- 2η ώρα: 9:15 - 10:00
- 3η ώρα: 10:00 - 10:45
- Διάλειμμα: 10:45 - 11:00
- 4η ώρα: 11:00 - 11:45
- 5η ώρα: 11:45 - 12:30
- Διάλειμμα: 12:30 - 12:45
- 6η ώρα: 12:45 - 13:25
- 7η ώρα: 13:25 - 14:05

## **Εκπαιδευτικοί – Ρόλοι και Στήριξη**

- Κάθε μάθημα διδάσκεται από διαφορετικό καθηγητή ειδικότητας.
- Υπεύθυνος Τμήματος: Καθηγητής που έχει τον γενικό παιδαγωγικό συντονισμό της τάξης.
- Υπάρχουν επίσης εκπαιδευτικοί υποστήριξης (π.χ. ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός σε ορισμένα σχολεία).

## **Αξιολόγηση και Βαθμολογία**

- Οι μαθητές αξιολογούνται με βάση:
  - ο Τη συμμετοχή στην τάξη
  - ο Τις γραπτές δοκιμασίες (τεστ, διαγωνίσματα)
  - ο Τις εργασίες
- Κάθε τετράμηνο εκδίδεται έλεγχος προόδου.
- Στο τέλος της χρονιάς οι μαθητές δίνουν προαγωγικές ή απολυτήριες εξετάσεις.

## **Κανονισμοί:**

- Το σχολείο εφαρμόζει **εσωτερικό κανονισμό** με κανόνες για:
  - ο Συμπεριφορά
  - ο Χρήση κινητών τηλεφώνων μετά την αποχώρηση από τον χώρο του σχολείου . Επιτρέπονται να τα έχουν μαζί τους απενεργοποιημένα κατά την διάρκεια των μαθημάτων
  - ο Απουσίες-Αποβολές
- Η συνεργασία οικογένειας – σχολείου είναι σημαντική για την πρόληψη προβλημάτων.

## **Συνεργασία με Γονείς**

- Οι γονείς μπορούν να:
  - ο Συμμετέχουν σε συναντήσεις με εκπαιδευτικούς.
  - ο Ενημερώνονται τακτικά για την πρόοδο και τη συμπεριφορά του παιδιού.
  - ο Συμμετέχουν στον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων.

## **Υγιεινή Διατροφή στο Σχολείο**

### **Η αξία της υγιεινής διατροφής**

Η διατροφή αποτελεί θεμέλιο λίθο για τη σωστή σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Μέσα από ισορροπημένες διατροφικές επιλογές, το παιδί αποκτά ενέργεια, βελτιώνει την απόδοσή του στο σχολείο και προστατεύει την υγεία του.

### **Το πρωινό και το δεκατιανό στο σχολείο**

Το παιδί πρέπει να ξεκινά τη μέρα του με ένα θρεπτικό πρωινό στο σπίτι. Στο σχολείο, είναι σημαντικό να έχει μαζί του ένα υγιεινό δεκατιανό, όπως ένα φρούτο, ένα σπιτικό σάντουιτς ή ένα γιαούρτι. Αποφεύγουμε τροφές πλούσιες σε ζάχαρη ή λίπος, όπως τσιπς, γλυκά και αναψυκτικά.

### **Ορθή προετοιμασία γευμάτων**

Τα τρόφιμα πρέπει να είναι καλά πλυμένα και κατάλληλα συσκευασμένα. Ιδανικά, το φαγητό τοποθετείται σε καθαρό ταπεράκι και είναι ασφαλές για θέρμανση σε φούρνο μικροκυμάτων.

### **Η σημασία του σχολικού κυλικείου**

Τα σχολικά κυλικεία οφείλουν να ακολουθούν τις οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας και να προσφέρουν μόνο υγιεινά τρόφιμα. Απαγορεύεται η πώληση προϊόντων που περιέχουν υπερβολικό αλάτι, ζάχαρη ή λιπαρά.

### **Σκοπός και επιδιώξεις**

Στόχος είναι να καλλιεργηθούν υγιεινές συνήθειες από νωρίς, ώστε τα παιδιά να εξελιχθούν σε υγιείς ενήλικες με σωστή διατροφική συμπεριφορά.

## Ενημερωτικοί ιστότοποι

Μπορείτε να συμβουλευτείτε τους παρακάτω ιστοτόπους σχετικά με νομοθετικά ζητήματα του σχολείου και της λειτουργίας του:

Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Θρησκευμάτων  
[www.minedu.gr](http://www.minedu.gr)

3ο Δημοτικό Σχολείο Σχηματαρίου  
<https://blogs.sch.gr/3dimesch/>

Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Βοιωτίας  
<https://blogs.sch.gr/dipevoi/>