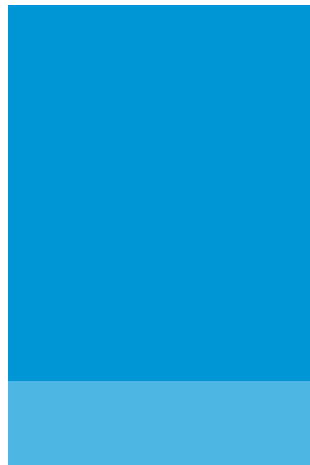


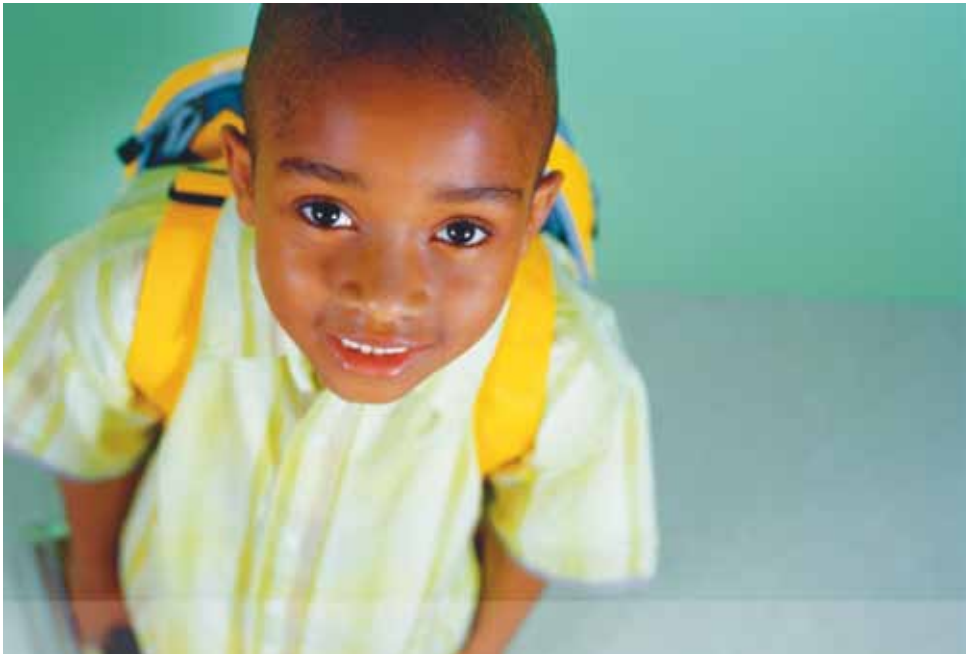
## Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

## Καλωσορίσατε στο προσχολικό κέντρο

Ένας οδηγός για γονείς παιδιών που αρχίζουν να φοιτούν σε προσχολικό κέντρο





## Τι θα βρείτε στο Καλωσορίσατε στο προσχολικό κέντρο

Το Καλωσορίσατε στο προσχολικό κέντρο αποσκοπεί να βοηθήσει το παιδί σας να κάνει μια θετική και ευχάριστη αρχή στα πρώτα χρόνια της μάθησης. Στις σελίδες του θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές από δασκάλους βρεφονηπιακής ηλικίας και γονείς που αποσκοπούν να διευκολύνουν εσάς και την οικογένειά σας να προετοιμάσετε το παιδί σας για το προσχολικό κέντρο. Θα σας παράσχει επίσης διαβεβαίωση ότι έχετε πάρει τη σωστή απόφαση να στείλετε το παιδί σας στο προσχολικό κέντρο και θα σας κάνει να καταλάβετε πόσο πολύτιμο είναι αυτό για την ανάπτυξη του παιδιού σας.

Αν έχετε οποιοσδήποτε απορίες ή θα θέλατε να κάνετε οποιοσδήποτε προτάσεις, στείλτε μας ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στο [parents@det.nsw.edu.au](mailto:parents@det.nsw.edu.au)

<b>Φοίτηση σε προσχολικό κέντρο</b>	<b>3</b>
<b>Προετοιμασία</b>	<b>3</b>
<b>Φαγητό στο προσχολικό κέντρο</b>	<b>4</b>
<b>Τι θα πρέπει να φορά το παιδί μου;</b>	<b>5</b>
<b>Μάθηση για μικρά παιδιά</b>	<b>5</b>
<b>Στήριξη της μάθησης του παιδιού σας</b>	<b>6</b>
<b>Ετοιμασία για το δημοτικό σχολείο</b>	<b>6</b>
<b>Όταν το παιδί σας είναι άρρωστο</b>	<b>7</b>
<b>Ψείρες του Κεφαλιού</b>	<b>7</b>
<b>Χρήσιμοι ιστοχώροι</b>	<b>8</b>

## Φοίτηση σε προσχολικό κέντρο

Η ιδέα του προσχολικού κέντρου μπορεί να φοβίζει κάπως πολλούς γονείς. Μπορεί να αισθάνεστε ότι το μικρό παιδί σας μεγαλώνει πάρα πολύ γρήγορα. Μην ανησυχείτε! Στο προσχολικό κέντρο το παιδί σας θα περνά πολύ ευχάριστα με παιδιά της ηλικίας του. Το προσχολικό κέντρο βοηθά το παιδί σας να αναπτύξει και να διευρύνει τον τρόπο με τον οποίο βιώνει τις εκπαιδευτικές εμπειρίες και του προσδίδει αυτοπεποίθηση, προθυμία και ενθουσιασμό για τη γνώση κάνοντάς το να λαχταρά τότε θ' αρχίσει το δημοτικό σχολείο.

## Προετοιμασία

### Έχετε συναντήσει το δάσκαλο του προσχολικού κέντρου;

Είναι σημαντική η γνωριμία σας με το δάσκαλο του προσχολικού κέντρου. Ο δάσκαλος θα είναι σε θέση να σας μιλήσει σχετικά με το τι συμβαίνει στο προσχολικό κέντρο και να δώσει απαντήσεις σε τυχόν ερωτήσεις σας οι οποίες θα βοηθήσουν το παιδί σας να προσαρμοστεί στο περιβάλλον.

Το προσχολικό κέντρο διαθέτει μια σειρά από πολιτικές και διαδικασίες για την προαγωγή της υγείας, της ασφάλειας και της ευημερίας όλων των παιδιών, π.χ. για την άφιξη και την αναχώρηση, το φαγητό και τη διατροφή, την ανάπτυξη και την εκπαίδευση καθώς και την προστασία από τον ήλιο.

**Συμβουλή:** Το προσχολικό κέντρο θα σας ζητήσει να υπογράψετε ένα μητρώο προσέλευσης κατά την έναρξη και το τέλος κάθε ημέρας ή περιόδου. Παρακαλείστε να υπογράψετε οπωσδήποτε αυτό το μητρώο, το οποίο θα βρίσκεται γενικά στην είσοδο του προσχολικού κέντρου.

## Κατάσταση ελέγχου

Παρατίθεται εδώ μια συνοπτική λίστα πραγμάτων που θα χρειαστεί το παιδί σας:

- τσάντα
- κουτί φαγητού
- μια αλλαξιά ρούχων, στα οποία συμπεριλαμβάνονται κάλτσες και εσώρουχα
- καπέλο
- σνακ για το πρωινό ή απογευματινό διάλειμμα και ποτό/ρόφημα.

Αν το προσχολικό κέντρο είναι ολοήμερο, το παιδί σας θα χρειάζεται επίσης:

- μεσημεριανό γεύμα
- σεντόνι ή/και κουβέρτα για την περίοδο ανάπαυσης.



## Αλλεργίες, ιατρικές παθήσεις και ειδικές ανάγκες

Πριν αρχίσει το παιδί σας το προσχολικό κέντρο, είναι σημαντικό να ενημερώσετε το προσχολικό κέντρο αν το παιδί σας έχει οποιοσδήποτε αλλεργίες ή ιατρικές παθήσεις ή κάποιες άλλες ειδικές ανάγκες. Αυτό θα δώσει στο προσχολικό κέντρο χρόνο για να κάνει οποιοσδήποτε πρόσθετες ρυθμίσεις για το παιδί σας.



**Συμβουλή:** Ετοιμάζετε για το παιδί σας τρόφιμα που γνωρίζετε ότι του αρέσουν και θα τα φάει. Είναι επίσης καλή ιδέα να βοηθήσετε το παιδί σας να μάθει πώς να ξετυλίγει το φαγητό του και να το τρώει μόνο του.

#### Φροντίδα σχετικά με αλλεργίες

Η αναφυλαξία είναι μια σοβαρή και αιφνίδια αλλεργική αντίδραση σε ορισμένα τρόφιμα όπως οι ξηροί καρποί ή τα οστρακοειδή ή σε τσιμπήματα εντόμων. Πρέπει να ενημερώσετε το δάσκαλο του προσχολικού κέντρου αν το παιδί σας είναι αλλεργικό σε τρόφιμα ή διατρέχει κίνδυνο αναφυλαξίας. Ορισμένα προσχολικά κέντρα έχουν πολιτική που απαγορεύει τους ξηρούς καρπούς, γι' αυτό ρωτήστε σχετικά το δάσκαλο του προσχολικού κέντρου.



#### Βάζετε ετικέτα στα πάντα!

Θα υπάρχει καλάθι απολεσθέντων αντικειμένων στο προσχολικό κέντρο αλλά για να εξοικονομήτε χρόνο και να αποφεύγετε την απογοήτευση, βάζετε ετικέτα σε όλα τα αντικείμενα του παιδιού σας, όπως τα ρούχα, την τσάντα και το κουτί του φαγητού.

#### Μάθηση για μικρά παιδιά

Η μάθηση του παιδιού σας στο προσχολικό κέντρο θα αναπτύξει περαιτέρω ό,τι του έχετε διδάξει στο σπίτι. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, το παιδί σας θα χρησιμοποιεί τη φαντασία του, θα μαθαίνει να συναναστρέφεται με τους άλλους, να προγραμματίζει και να ακούει.

Οι δάσκαλοι των προσχολικών κέντρων μας είναι πλήρως καταρτισμένοι στις σπουδές της βρεφονηπιακής ηλικίας. Οι μαθησιακές εμπειρίες στις οποίες συμμετέχει το παιδί σας μέσω του παιχνιδιού θα είναι προσεκτικά προγραμματισμένες από το δάσκαλο και θα κατευθύνονται από τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας.

#### Φαγητό στο προσχολικό κέντρο

Το φαγητό στο προσχολικό κέντρο αποτελεί σημαντικό μέρος του καθημερινού προγράμματος και υποστηρίζουμε υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Το προσωπικό του προσχολικού μας κέντρου θα βοηθά επίσης το παιδί σας κατά τη διάρκεια των γευμάτων υπενθυμίζοντάς του να πλένει τα χέρια του, και ενθαρρύνοντάς το να τελειώνει το φαγητό του και να μην το μοιράζεται με άλλους φίλους.

Θα σας ζητηθεί να παρέχετε υγιεινές τροφές για το πρωινό, το μεσημεριανό και ίσως και το απογευματινό διάλειμμα. Μιλήστε στο δάσκαλο του προσχολικού κέντρου για να πάρετε μια ιδέα σχετικά με το τι να ετοιμάζετε για το παιδί σας κάθε ημέρα. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε τον ιστοχώρο μας Healthy Kids (Υγιή Παιδιά) για να πάρετε περισσότερες ιδέες σχετικά με τα πρόχειρα γεύματα (σνακ) και το μεσημεριανό γεύμα.

Επισκεφθείτε το:  
[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)



#### Τι θα πρέπει να φορά το παιδί μου στο προσχολικό κέντρο;

Ντύνετε το παιδί σας με άνετα, πρακτικά ρούχα που είναι ασφαλή και εύκολο να τα φορέσει μόνο του, καθώς και βολικά παπούτσια για να παίζει και να σκαρφαλώνει.

Τα παιδιά θα χρειάζεται να φορούν καπέλο για να παίζουν σε εξωτερικούς χώρους. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συνηθίσει να φορά καπέλο όταν βρίσκεται έξω. Τα περισσότερα προσχολικά κέντρα έχουν καθιερώσει πολιτική «no hat, play in the shade» κατά την οποία τα παιδιά χωρίς καπέλο επιτρέπεται να παίζουν μόνο στη σκιά.

**Συμβουλή:** Τα παιδιά θα πρέπει να φορούν τα καλά τους ρούχα μόνο όταν βγαίνουν έξω ή πηγαίνουν σε πάρτι. Αν και οι δάσκαλοι προσπαθούν να αποφεύγουν να λερώνονται τα ρούχα των παιδιών, η μπογιά και το χύμα είναι όλα μέρος της διασκέδασης και της μάθησης.

#### Προσχολικές δραστηριότητες για μάθηση

- Παζλ και παιχνίδια κατασκευών (τουβλάκια)
- Ζωγραφική και σχέδιο, κοπή (με ψαλίδι) και επικόλληση
- Ανάγνωση βιβλίων και ακρόαση ιστοριών
- Ομιλία και ακρόαση
- Θεατρικό ντύσιμο και παιχνίδι στη γωνιά του σπιτιού ή σε παιδικό σπιτάκι
- Ακρόαση και παίξιμο μουσικής
- Χορός και δραματική τέχνη
- Αναρχήρηση σε εξοπλισμό, εξισορρόπηση, τρέξιμο και πήδημα
- Χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών
- Παιχνίδι με πηλό, πλαστελίνη, άμμο και νερό

Μέσα από αυτές τις μαθησιακές εμπειρίες, το παιδί σας θα εξερευνά και θα πειραματίζεται, και θα αναπτύσσει τις δεξιότητές του στην επίλυση προβλημάτων, την επικοινωνία και τη συναναστροφή. Θα αναπτύσσει επίσης αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση και θα χτίζει τα θεμέλια της τυπικής του μάθησης.



### Μια καλή αρχή

Ένα θρεπτικό πρωινό θα βοηθά το παιδί σας να περνά όσο το δυνατόν καλύτερα την ημέρα του στο προσχολικό κέντρο. Θα το βοηθά να συγκεντρώνεται και θα του δίνει ενέργεια για να παίξει. Θα το υποστηρίξει επίσης για να αναπτύσσει καλές διατροφικές συνήθειες για την υπόλοιπη ζωή του.

### Ένας καλός νυχτερινός ύπνος

Τα παιδιά χρειάζεται να κοιμούνται καλά κάθε βράδυ για να μπορούν να αντεπεξέρχονται στις περιπέτειες και στις διασκεδαστικές δραστηριότητες του προσχολικού κέντρου.

### Ένας καλός ύπνος θα βοηθά το παιδί σας:

- να δίνει προσοχή και να συγκεντρώνεται
- να λύνει προβλήματα και να σκέφτεται νέες ιδέες
- να παίζει λογικά και να απολαμβάνει την ημέρα του.



### Ετοιμασία για το δημοτικό σχολείο

Το προσχολικό κέντρο του παιδιού σας θα υποστηρίξει εσάς και το παιδί σας να προετοιμαστείτε για το σχολείο. Τα προσχολικά κέντρα και τα σχολεία συχνά διεξάγουν ένα πρόγραμμα *Μετάβασης στο Σχολείο (Transition to School)*, το οποίο θα σας δώσει χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με την πρώτη «μεγάλη» ημέρα του παιδιού στο Kindergarten (Νηπιαγωγείο) και θα σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε με τη ρουτίνα του σχολείου και

τα συναρπαστικά πράγματα που προσφέρει η σχολική ζωή στις οικογένειες. Με την ανάμιξή σας στη σχολική φοίτηση του παιδιού σας θα το βοηθήτε να κάνει μια επιτυχημένη αρχή στις υπόλοιπες σπουδές του.

### Όταν το παιδί σας είναι άρρωστο

Το παιδί σας θα αρρωσταίνει από καιρό σε καιρό. Παρακαλείστε να τηλεφωνείτε στο προσχολικό κέντρο χωρίς το πρωί, αν το παιδί σας είναι άρρωστο.

Ορισμένες ασθένειες μπορεί να είναι λοιμώδεις. Για να σταματήσετε τη μετάδοση αυτών των λοιμώξεων σε άλλα παιδιά, βλέπετε το γιατρό σας και κρατάτε το παιδί σας στο σπίτι κατά το διάστημα που ενδείκνυται.

### Ακολουθούν μερικές συνηθισμένες λοιμώξεις:

Ανεμοβλογιά (Chicken pox) – ελαφρός πυρετός, ρινική καταρροή και εξάνθημα που ξεκινά με εξογκωμένες ροζ κηλίδες που δημιουργούν φουσκάλα και κάκαδο

Ιλαρά (Measles) – πυρετός, κόπωση, ρινική καταρροή, βήχας και κόκκινα μάτια που πονούν για λίγες ημέρες, ακολουθούμενα από εξάνθημα με κόκκινες πιτσιλάδες που αρχίζει στο πρόσωπο και εξαπλώνεται κάτω προς το σώμα και διαρκεί τέσσερις έως επτά ημέρες

Επιπεφυκίτιδα (Conjunctivitis) – ερεθισμός στο μάτι, το οποίο είναι κόκκινο και μπορεί να δακρύζει. Τα βλέφαρα ενδέχεται να κολλούν μεταξύ τους κατά τη διάρκεια του ύπνου

Μολυσματικό Κηρίο (σχολικό εξάνθημα) [Impetigo (school sores)] – μικρές κόκκινες κηλίδες που μεταβάλλονται σε φουσκάλες οι οποίες γεμίζουν με πύον και σχηματίζουν κάκαδο – συνήθως στο πρόσωπο, στα χέρια ή στο τριχωτό της κεφαλής

Λειχήνες (Ringworm) – μικρή λεπίδωτη περιοχή στο δέρμα που περιβάλλεται από ροζ δακτύλιο.

### Τι να κάνετε αν αρρωστήσει το παιδί σας

#### Αν το παιδί σας έχει τα ακόλουθα συμπτώματα, τότε είναι καλύτερα να συμβουλευτείτε το γιατρό σας και να κρατήσετε το παιδί σας στο σπίτι:

- πυρετό 38°C ή υψηλότερο
- εμετό ή διάρροια
- σοβαρά συμπτώματα κρουρολογήματος ή γρίπης
- εξανθήματα άγνωστης προέλευσης.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λοιμώδεις ασθένειες που μπορεί να επηρεάζουν το παιδί σας, επικοινωνήστε με το Υπουργείο Υγείας της ΝΝΟ (NSW Health) στο Τηλ: 9391 9000.

Επισκεφθείτε το: [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

### Ψείρες του κεφαλιού

Στο προσχολικό κέντρο μπορεί να έχετε την πρώτη σας εμπειρία με τις ψείρες του κεφαλιού (φθειρίαση). Μην ανησυχήσετε αν εκδηλωθούν κρούσματα. Οι ψείρες του κεφαλιού μπορεί να είναι πολύ ενοχλητικές, αλλά ευτυχώς δεν θα βλάψουν την υγεία του παιδιού σας και δεν έχουν καμία σχέση με την προσωπική υγιεινή ενός παιδιού.

#### Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να βοηθήσετε στον έλεγχο της φθειρίασης:

- ελέγχοντας τακτικά τα μαλλιά του παιδιού σας
- διατηρώντας τα μακριά μαλλιά δεμένα πίσω ή πλεγμένα κοτσίδα
- έχοντας μια φιλή χτένα στο μάνιο και ενθαρρύνοντας τα μέλη της οικογένειάς σας να τη χρησιμοποιούν όταν πλένουν τα μαλλιά τους
- καθημερινά χτενίζοντας τα μαλλιά με λευκό μαλακτικό μαλλιών (hair conditioner) χρησιμοποιώντας ψιλή χτένα για να αφαιρέσετε τις ψείρες του κεφαλιού και τα αυγά (nits) τους.

