

## Klasse2000

# العناية بالصحة وتجنب العنف والإدمان في المدارس الابتدائية

### رسالة الى أهل تلاميذ الصف الأول

حضرة الوالدان العزيزان !  
يشترك إنكم (إنبتكم) في اكبر برنامج تعليمي منتشر في مختلف أنحاء جمهورية  
المانيا الاتحادية في المدارس الابتدائية تحت إسم (Klasse2000) وذلك بهدف  
العناية بصحته ولكي يتجنب الإدمان على التدخين / المخدرات / الكحول . إن هذا  
الموضوع يثير حسب التجارب المتوفرة لدينا إهتمام كل من المعلمين (المعلمات)  
والآباء والأمهات حيث أن كل منهم يريد ويأمل أن ينمو الأولاد بحالة صحية  
جيدة بعيدين عن أعمال العنف وعن الإنسياق الى تناول المخدرات عندما يكبروا  
بالسن .

لقد أثبتت الدراسات العلمية بأن " درهم الوقاية أفضل من قنطار علاج " وبأن  
الإهتمام بالأولاد الصغار يساعدهم في المستقبل على التغلب ليس على المهمات  
البسيطة فحسب بل أيضا على المصاعب التي تواجههم في حياتهم ويحافظ هذا  
الإهتمام أيضا على صحتهم فيما بعد. وبناءا على ذلك يتعلم إنكم (إنبتكم) في  
برنامج (Klasse2000) ما يلي :-

- كيف يمكن لي أن أتصرف لكي أعيش بخير وأمان ،
- أنا أتعلم في هذا البرنامج الأمور المتعلقة بوضعي الجسمي بشكل أفضل ،
- أنا أعرف كيف أغذي نفسه بالشكل المفيد لي صحيا ،
- مزاوله الحركة والرياضة والإرتياح من التعب والتوتر،
- كيف أتصرف كرد فعل على الإنفعال والمشاعر ؟
- كيف أحل المشاكل ؟
- كيف أتخلص من الخصام بدون أن أستعمل العنف ؟

يتم مناقشة ومعالجة هذه الأمور بالشكل التمريني في برنامج (Klasse2000) وبعد  
الدخول الى الصف الرابع من المدرسة الابتدائية تبدأ مرحلة دراسة تجنب خطر  
التبغ والكحول ، بحيث يتمكن الأولاد من إكتشاف خدع الدعاية لها ويتعلمون أن  
يقولوا " لا / Nein " للأولاد الآخرين الذين يحاولون أن يأتروا عليهم . مختصر  
القول : إن برنامج (Klasse2000) يمنح أبنائكم الشجاعة الكافية في حياتهم .

من الطبيعي أنكم كوالدان تتضعون حجر الأساس للنمو الصحي لأطفالكم . ذلك لأن الأولاد يجدون عندكم كل المحبة والحنان . أنتم تعطون لإبنكم الحرية لكي يتمكن أن يكتشف طريقه في الحياة وفي نفس الوقت ترسمون له الحدود الضرورية المناسبة لذلك . أنتم أهم مثال ونموذج يريد أطفالكم أن يقتدوا به في حياتهم ، وبفضل رعايتكم يتعلم الطفل تدريجيا (خطوة ... خطوة) كيف يتمكن من تحمل المسؤولية . ونحن نقوم حسب هذا المفهوم بالتدريس في برنامج (Klasse2000) التعليمي للصف الأول بالإتصال بكم لكي تحصلوا منا على المعلومات بهذا الخصوص وأيضا لكي نقدم لكم بعض الإقتراحات لمجرى الحياة اليومية ضمن إطار العائلة .

مع أطيب التحيات  
(توقيع) المدير الإداري  
توماس دوبريه (Thomas Dupree)

### صف 2000 (Klasse2000) المواضيع في الصف المدرسي الأول :

- ها أنا - أنا أقدر على :  
الموضوع في هذه الحلقة هو تقوية الثقة بالنفس .
- إجراء الحديث مع الآخرين بشكل صحيح :  
يتعلم الأولاد/ البنات الأساليب البسيطة بخصوص حسن الإستماع والإصغاء وكيف يمكن لهم أن يتكلموا بشكل واضح ذلك لأن هذا الموضوع يعتبر قاعدة مهمة بالعلاقات العامة عند الناس بين بعضهم البعض .
- قاعدة الإستماع : النظر الى الشخص المتكلم / السماح للآخرين أن يكملوا جملتهم أو كلامهم / توجيه الأسئلة (الإستفسار) إن لم أفهم .  
قاعدة التكلم : الإنتظار حتى التأكد من أن الآخرين قد أصبحوا على إستعداد للإستماع الي / النظر الى الآخرين / التكلم بوضوح .

3 >>>

## - التنفس، الحركة والإستراحة :

يتعلم الأولاد كيف تتم عملية التنفس وما هي علاقة التنفس بالحركة و بالمشاعر حيث يتعلمون أيضا أسلوب التنفس الصحيح (Klaro - Atmung) ويركز الأولاد عند ممارسة هذا التمرين على تنفسهم حسب طريقة معينة وبهذا يمكن لهم أن يخففوا عن أنفسهم الضغط والثقل عند الشعور بالغضب أو الخوف وبعد ذلك يمكن لهم تركيز أفكارهم بشكل أسهل .  
بهذه المناسبة يرجى منكم أن تسألوا إبنكم / إبنتم عن أسلوب " كلارو - للتنفس " لكي يوضح لكم ذلك ولكي تتمرنوا معه سويا .

## يمكن لكم أن تنفذوا هذه الأمور فى البيت التحدث بشكل صحيح :

يمكن التخلص من النزاع والإنفعال بين الوالدين من ناحية وأولادهما من ناحية أخرى بواسطة المحادثة بشكل صحيح وعليه ننصح بالرجوع الى قواعد الإستماع والتكلم المذكورة سالفا بحيث يتم بها التوصل الى :

- .... الإستماع الى الإبن / الإبنة قدر الإمكان
- .... الإنصات الى الإبن / الإبنة بشكل مركز وتكفي في كثير من الأحيان فترة 15

دقيقة في اليوم بحيث تكونوا مئة بالمئة (100%) مع إبنكم ذلك لأن هذه الفترة لها قيمة كبيرة .

- .... أن تعتذروا له بصدق في حالة عدم توفر الوقت والإتفاق على وقت آخر .
- .... ومن المفروض الإيفاء بذلك (أنجز حر ما وعد) .
- .... الإنتباه الى عدم قطع إنشغال الطفل في شيء أثار إهتمامه بشكل مفاجئ .
- .... أعلم الطفل عن ضرورة قطع إنشغاله وأعطه فرصة لكي ينهي ذلك .
- .... حث الطفل على الإستفسار في حالة عدم فهمه لشيء معين .

لا تنسى بأن " نتيجة ما نفعله هي أكبر بكثير عن نتيجة ما نقوله ! "

## الحركة :

إن " الحركة " هي مركز الثقل في برنامج (Klasse2000) الذي يستمر عبر السنوات المدرسية حيث يتعلم الأولاد أهمية الحركة لصحتهم . وبواسطة الإستراحات الحركية أثناء الحصص التدريسية وبواسطة الألعاب والتجارب يتم الوصول الى الإنتعاش بحيث يشعر الأولاد بالفرح . ويمكن لكم كوالدين تطبيق هذا الإنتعاش في حياتكم اليومية حسب الوسائل التالية على سبيل المثال :-

- .... حاولوا أن تمكنوا أولادكم على الحركة في الهواء الطلق بواسطة اللعب ، سوق
- الدراجات بمختلف أنواعها ، التسلق ، القفز والتوازن
- .... قدر الإمكان الحركة والنشاط داخل البيت بواسطة القفز أو اللعب بكرة صغيرة وما يشبه ذلك .
- .... السماح لإبنكم / إبنتم قدر الإمكان بالسير مشيا على الإقدام الى المدرسة أو لزيارة الأصدقاء
- .... تكليف إبنكم / إبنتم بالقيام ببعض المهمات المنزلية البسيطة مثل الشراء من المتجر القريب أو الذهاب الى مكتب البريد لإرسال رسالة لكي يشعر بأنه يقوم
- في مهمات منزلية تولد عنده الثقة بالنفس والكبرياء .
- .... السماح لها بإستراحة يلعب بها فترة من الزمن أثناء تأدية وظائفه المدرسية
- .... أن تمارسوا أنتم أيضا الحركة لكي تشجعوا أبنائكم على النشاط البدني .
- لقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة بأن الحركة ليست مفيدة للجسم فحسب بل أنها ذات أهمية كبيرة للعقل .

يمكن لكم الحصول على معلومات أكثر عن برنامج (Klasse2000) في المدرسة أو عن طريق الإتصالات على العنوان التالي :

Verein Programm Klasse2000 e.V.  
Feldgasse 37  
90489 Nürnberg  
Tel. 0911 - 89 121 - 0  
[info@Klasse2000.de](mailto:info@Klasse2000.de)  
[www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)