

## Klasse2000

Protection sanitaire à  
l'école primaire  
Mesures préventives contre  
violence et la toxicomanie

Französische Übersetzung des Elternbriefes 1. Klasse

Chers parents,

votre enfant prend part à la Klasse2000 , le programme d'enseignement fédéral le plus étendu en ce qui concerne la santé publique et la prévention contre violence et toxicomanie dans les écoles élémentaires. Selon nos expériences ce sont les sujets qui tiennent dans une grande mesure à cœur des instituteurs et des parents. C'est le désir de chacun de faire grandir les enfants en bonne santé, protégés contre violence et n'ayant pas recours plus tard aux drogues.

Des études scientifiques ont montré qu'une prévention efficace permettent les enfants de maîtriser les grandes et petites tâches de leur vie et de garder la santé. C'est pour cela que votre enfant apprend à la Klasse2000 ce qu'il peut faire lui-même pour se porter bien. Il fait une meilleure connaissance de son corps et apprend beaucoup en ce qui concerne une nourriture qui est très bonne pour la santé, le mouvement et le relâchement. Comment savoir s'y prendre avec les sentiments, comment résoudre des problèmes et comment apaiser un conflit sans force – ici, il s'agit de capacités ultérieures qui sont étudiées à la Klasse2000. A partir de la 4<sup>ème</sup> classe on discute les problèmes du tabac et de l'alcool. Les enfants apprennent de percer à jour les trucs de la publicité et de dire "non", p.e. à ceux qui veulent les persuader à fumer. Bref : La Klasse2000 rend les enfants forts pour la vie.

Mais naturellement ce sont vous, les parents, qui posent la base la plus importante pour un bon développement de votre enfant. De votre part il reçoit de l'attention effectueuse. Vous accordez à l'enfant des libertés pour être capable de faire son chemin et, en même temps, vous mettez les bornes nécessaires. De plus, vous êtes le modèle le plus important pour votre enfant. Par votre aide votre enfant apprend – pas à pas – d'assumer la responsabilité pour soi-même. Dans cet esprit, nous nous permettons de vous informer des cours de la Klasse2000 de la 1<sup>ère</sup> classe et de vous donner quelques tuyaus pour la vie quotidienne au sein de la famille.

Veillez agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de mes sentiments très distingués.

  
Thomas Duprée  
Le gérant

Klasse2000-Les sujets de la première classe:

- Voilà – c'est moi – tout cela je peux déjà faire.  
Ici il s'agit de l'affermissement du sentiment de la propre valeur.
- Se parler d'une manière correcte.  
Les enfants font la connaissance de règles simples pour être capable d'écouter attentivement et de parler clairement – une base fondamentale pour le rapport avec les autres.  
  
Les règles pour écouter: regarder l'autre – laisser finir l'autre de parler. demander quand je n'ai pas compris quelque chose.  
Les règles pour parler: attendre jusqu'à ce que l'autre est prêt à m'écouter – regarder l'autre – parler clairement.
- Respiration, mouvement et relaxation.  
Les enfants apprennent le fonctionnement de la respiration ainsi que la relation de respiration, mouvement et sentiments.

Ils font aussi connaissance de la „Klaro-Atmung“ [respiration]. Cet exercice fait concentrer les enfants dans une certaine manière sur leur respiration. En situation d'agitation ou de peur ils sont capables de cette façon de se calmer soi-même. En conséquence ils ont moins de problème de se concentrer. De plus, en première classe votre enfant fait connaissance de KLARO, le symbole de Klasse2000. Parlez donc avec votre enfant de KLARO et les faites expliquer à vous le "Klaro-Atmung". Ensuite, vous pouvez l'entraîner ensemble.

Cela vous pouvez faire à la maison :

Parler ensemble d'une manière correcte

En parlant ensemble d'une manière correcte, les enfants et les parents peuvent éviter des querelles et de stress. Essayez-vous de respecter les règles pour bien écouter et parler. Dans ce contexte il faut...

- ... écouter votre enfant autant que possible.
- ... écouter votre enfant d'une manière concentrée 15 minutes par jour qui sont souvent suffisantes. Pendant ce temps vous devriez être à 100 % tout à votre enfant – il s'agit donc d'un temps „précieux“.
- ... dire honnêtement si vous n'avez pas de temps d'écouter. Fixez une date ultérieure qu'il faut observer obligatoirement!
- ... prendre garde de ne pas interrompre brusquement votre enfant en état très concentré sur une activité.  
Annoncez l'interruption et accordez assez de temps à votre enfant de terminer son activité respectivement son entretien.
- ... encourager votre enfant de demander quand il n'a pas compris quelque chose.

Et n'oubliez pas:

„Ce que nous faisons a plus d'effet que ce que nous disons!“

Le mouvement

„Mouvement“ est le point capital de la Klasse2000 dans toutes les classes. Les enfants apprennent l'importance du mouvement pour leur bien-être. Par moyen de récréations donnant occasion au mouvement pendant les cours, de jeux et des expériences ce sujet atteint de l'élan et les enfants s'amuse beaucoup. Transférez cet élan à votre vie quotidienne en ...

- ... réalisant pour votre enfant de mouvement en plein air autant que possible, p.e. jouer, faire de roller, inliner au skateboard, grimper, sauter, balancer,...
- ... pratiquer le mouvement de même à la maison – p.e. par moyen d'un petit tremplin, de bals de caoutchouc ou bien d'un bal de siège.
- ... faites vos enfants aller à pied autant souvent que possible – à l'école ou bien à des amis.
- ... prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou l'escalier roulant.
- ... donnez ordre à votre enfant pour de petites courses, de cette façon l'enfant se donne du mouvement et certainement il est fier d'avoir apporté une contribution importante à la famille.
- ... faire des récréations donnant occasion au mouvement pendant les devoirs.
- ... donner soi-même du mouvement – de cette façon vous pouvez encourager votre enfant de faire le même.

De plus: Le mouvement n'est pas seulement positif pour le corps, mais il a aussi – ce que de nouvelles études scientifiques ont démontré – de l'importance énorme pour le développement du cerveau !

Des informations ultérieures au sujet de Klasse2000 vous recevrez à l'école ou bien à:  
Verein Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse37, 90489 Nürnberg  
Tel. 0911 – 89 121-0, [info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)