

## **Klasse2000**

Оздоровительные мероприятия в начальной школе  
Предупреждение насилия и зависимостей

### **Russische Übersetzung des Elternbriefs 1.Klasse**

#### **Уважаемые родители!**

Ваш ребёнок принимает участие в программе Класс2000, самой масштабной на всей территории ФРГ – оздоровление и предупреждение насилия и зависимостей в начальной школе. Исходя из нашего опыта эта тема очень близка учителям и родителям. Все хотят, чтобы дети росли здоровыми, были защищены от насилия и чтобы в последствии они не увлекались наркотиками.

Научные исследования показали, что своевременное предупреждение к тому же поможет детям справиться с их большими и маленькими жизненными проблемами, оставаться здоровыми. Поэтому в программе Класс2000 Ваш ребёнок учится тому, что можно сделать самому, чтобы хорошо себя чувствовать. Он лучше знакомится со своим телом и узнаёт многое о здоровом питании, движении и отдыхе. Как я должен управлять своими чувствами, как я решу проблемы и как я разрешу спор без применения насилия? – это дальнейшие навыки, которые прививаются учащимся по программе Класс2000. Только в 4-ом классе раскрываются темы об опасности табака и алкоголя. Дети учатся распознавать уловки рекламы и говорить «нет» тем, кто напр. пытается склонить их к курению. Говоря кратко, программа Класс2000 подготовит детей к жизни.

Важнейшие основы для здорового развития Вашего ребёнка закладываете, конечно, Вы – родители. От Вас он получает внимание, преисполненное любви. Вы предоставляете ребёнку свободу, чтобы он смог пойти по своему пути, и одновременно Вы строите для него необходимые границы. Кроме того, Вы являетесь для него важнейшим примером. Вместе с Вами шаг за шагом Ваш ребёнок учится принимать на себя ответственность. С этой целью мы сообщаем Вам сегодня о программе Класс2000, рассчитанной на учащихся первого класса и даём Вам несколько советов, касающихся жизни в семье.

С уважением,

Томас Дупре  
Коммерческий директор

#### **Темы программы Класс2000 для учащихся 1-ого класса:**

- **Это я – я это уже могу.**  
Здесь речь идёт об укреплении чувства собственного достоинства.
- **Правильно разговаривать друг с другом.**  
Дети знакомятся с простыми правилами, как они могут правильно слушать и говорить – важная основа для общения с другими людьми.  
*Правила слушания:* смотреть на собеседника – дать ему высказаться – задать ему вопросы, если мне что-то непонятно.  
*Правила ведения разговора:* подождать, пока собеседник будет готов меня выслушать – смотреть на собеседника – говорить чётко.
- **Дыхание, движение и отдых.**  
Дети узнают о том, как происходит дыхание и как взаимосвязаны дыхание, движение и чувства.

Они знакомятся также с дыханием КЛАРО. При выполнении этого упражнения дети определённым образом концентрируются на своём дыхании. Тем самым они могут сами успокоиться, если они взволнованы или напуганы. После чего детям также легче удаётся сосредоточиться.

Кроме того в первый год обучения Ваш ребёнок познакомится с КЛАРО, символом программы Класс2000. Спросите Вашего ребёнка о КЛАРО и попросите его рассказать Вам о дыхании КЛАРО. Затем Вы можете поупражняться вместе с ним.

### **Это Вы можете делать дома:**

#### **Правильно разговаривать друг с другом**

Конфликтов и стресса между родителями и детьми часто можно избежать, если правильно разговаривать друг с другом. Попробуйте также придерживаться правил слушания и ведения разговора, где Вы будете...

- ... слушать Вашего ребёнка так часто, насколько это возможно.
- ... внимательно слушать Вашего ребёнка. Часто для этого достаточно всего 15 минут в день. В этот момент Вы должны быть на 100% с Вашим ребёнком – тогда это будет самым «ценным» временем.
- ... говорить честно, если у Вас нет времени, выслушать своего ребёнка. Договоритесь перенести Ваш разговор на более позднее время, которого Вы обязательно должны придерживаться!
- ... обращать Ваше внимание на то, что Вы не должны резко прерывать Вашего ребёнка, если он чем-то очень сильно занят. Скажите ему о перерыве и дайте ему время, закончить своё дело, либо довести свой разговор до конца.
- ... давать возможность Вашему ребёнку задавать вопросы, в случае, если он что-то не понял.

#### **И не забывайте:**

**«То, что мы делаем, имеет большее действие чем то, что мы говорим!»**

#### **Движение**

«Движение» это основная задача программы Класс2000, которая прослеживается во всех младших классах. Дети учатся тому, насколько важным является движение для их хорошего самочувствия. Благодаря небольшим перерывам в занятиях, связанных с движением, играм и экспериментам, здесь наблюдается настоящий прорыв и детям это доставляет огромное удовольствие. Внесите этот темп в Вашу семейную повседневную жизнь, где Вы ...

- ... позвольте Вашему ребёнку как можно больше движения на свежем воздухе, напр., игры, велосипед, самокат, езда на роликовых коньках или на скейтборде, лазание, прыжки, балансирование, ...
- ... также позаботьтесь о том, чтобы Ваш ребёнок как можно больше двигался дома – напр., соорудите для него маленький батут, пенопластовый или гимнастический мяч.
- ... по возможности всегда будете заставлять ребёнка ходить пешком – в школу или к друзьям.
- ... лучше будете использовать лестницы вместо лифта или эскалатора.
- ... будете давать Вашему ребёнку поручения отнести или купить что-нибудь. Так он начнёт двигаться и определённо будет гордиться, выполняя важное поручение для своей семьи.

- ... позаботитесь о небольших перерывах во время выполнения Вашим ребёнком домашних заданий, чтобы он смог подвигаться.
- ... сами будете больше двигаться, так Вы сможете воодушевить и ребёнка.

**Кроме того:** Движение полезно не только для тела, но и, как показали новые научные исследования, имеет огромное значение для развития мозга!

**Дальнейшую информацию** о программе Класс2000 Вы получите в школе, где обучается Ваш ребёнок, либо по адресу:

Verein Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse37, 90489 Nürnberg

Тел.: 0911 – 89 121–0, E-mail: [info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)