

## Klasse2000

I lkokulda  
Saglik Tesviki  
Siddetin önlenmesi ve  
Bagimlilikin önlenmesi

Türkische Übersetzung des Elternbriefes 1.Klasse

Sevgili Ebeveyn,

Çocugunuz, ilkokulda saglik tesviki, siddetin ve bagimlilikin önlenmesi için federal çaptaki en büyük öğretim programi olan, Klasse2000'e katılmaktadır. Bu konular, bizim deneyimimize göre, öğretmen ve ebeveynler için çok önemlidir. Herkes, çocukların saglikli büyümesini, siddetten korunmasını ve ileride elini uyusturucuya uzatmamasını istiyor.

İlmi çalışmalar, basarili olan önlemlerin, yaşamlarının büyük ve küçük ödevlerinin üstesinden gelmelerinde ve saglikli kalmalarında, çocuklara yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle çocukunuz, Klasse2000'de, kendisinin iyi olabilmesi için neler yapabileceğini, öğrenmektedir. Bedenini daha iyi öğrenebilmekte ve saglikli beslenme, hareket ve dinlenme hakkında çok bilgi edinmektedir. Hislerimi nasıl kullanabilirim, sorunları nasıl çözerim ve bir tartışmayı, siddete basvurmadan nasıl sona erdirebilirim – bunlar, Klasse2000'de alıştırması yapılan diğer yeteneklerdir. Tütün ve uyusturucunun tehlikeleri, ilk olarak 4. sınıfta söz konusu olmaktadır. Çocuklar, reklamlardaki kurnazlıkları iyice anlamayı ve, baskaları onları, örneğin sigara ve benzeri şeyleri içmeye ikna etmek isterse, „hayır“ demeyi öğrenmektedir, kısaca söylemek gerekirse, Klasse2000 çocuklara hayat için güç kazandırmaktadır.

Çocugunuzun saglikli gelişmesi için en önemli temeli, dogal olarak, ebeveyn olarak siz atıyorsunuz. Sefkatli ilgiyi, o sizden alır. Kendi yolunda gidebilmesi için gerekli hürriyeti, ona siz verir ve aynı zamanda gerekli olan sınırları siz koyarsınız. Ayrıca, siz onun en önemli idealisiniz. Çocukunuz, kendisi için adım adım sorumluluk üstlenmeyi, sizinle beraber öğrenir. Bu anlamda olmak üzere, bugün size 1. sınıfta Klasse2000 hakkında bilgi vermekte ve ailenizin günlük yaşamı için bazı öğütlerde bulunmaktayız.

Dostça selâmlarla

  
Thomas Duprée  
Genel Müdür

Klasse2000-Birinci sınıftaki konular:

- Ben buyum – ben bunları yapabiliyorum  
Bu, özgüvenin güçlendirilmesidir.
- Birbiri ile dogru konuşmak  
Çocuklar, dogru olarak, nasıl dinlemelerini ve nasıl açık konuşmaları hakkındaki basit kuralları öğreniyor – diğer insanlarla ilişkide bulunurken önemli bir temel.  
  
Dinleme kuralları: Diğerine bakma – diğerinin sözünü bitirmesini bekleme – ardıl soru sormak, herhangi bir şeyi anlamamışsam.  
Konuşmanın kuralları: Diğerini beni dinlemeye hazır olana kadar bekleme – diğerine bakma – anlaşılacak şekilde konuşma.
- Solunum, hareket ve dinlenme  
Çocuklar, solunumun nasıl olduğunu ve solunum, hareket ve hislerin birbirine bağlılığının nasıl olduğunu, öğrenmektedir.

Klaro-Atmung'u [solunumu] da öğrenecekler. Bu alıstirmada çocuklar, belirli bir şekilde nefes alıp, vermelerine konsantre oluyor. Böylece onlar, eğer heyecanlanmışlar veya korkmuşlarsa, kendi kendilerini sakinlestirebilir. Bunun ardından tekrar konsantre olabilmek, çocuklara zor gelmez.

Ayrıca çocuğunuz birinci ders yılında, Klasse2000'in simge figürü olan KLARO ile tanışır. Çocuğunuza KLARO hakkında sorunuz ve ona Klaro-Atmung'u anlattırınız. Bunun ardından alıştırmasını beraber yaparsınız.

Bunları evde yapabilirsiniz:

Birbiri ile doğru konuşmak

Eğer birbiri ile doğru konuşacak olurlarsa, ebeveyn ve çocuk arasındaki tartışma ve gerginliklerden, çoğunlukla kaçınılabilir. Siz de dinleme ve konuşmanın kurallarına uymaya çalışınız, söyle ki ...

... mümkün olduğunca çok olarak, çocuğunuzu dinleyiniz.

... çocuğunuzu konsantre olarak dinleyiniz. Çoğunlukla, günde 15 dakika yetmektedir. Bu zaman zarfında siz % 100 olarak, çocuğunuz ile berabersiniz - o zaman bu „değerli“ bir zaman.

... dinlemek için zamanınız yok ise, bunu samimi olarak söyleyiniz. Daha sonraki zaman için sözleşiniz, fakat bunu kesinlikle yerine getirmelisiniz!

... yoğun olarak herhangi bir şey ile uğraşmıyor ise, çocuğunuzu aniden kesintiye uğratmamaya dikkat ediniz.

Kesintiye uğratacağınızı önceden bildiriniz ve çocuğunuza, isini veya konuşmasını sona erdirmek için, zaman veriniz.

... herhangi bir şeyi anlamıyacak olursa, çocuğunuzu soru sormaya cesaretlendiriniz.

Ve sunu unutmayınız:

„Yapmış olduğumuz, söylemiş olduğumuzdan daha fazla etkiler!“

Hareket

„Hareket“, bastan sona bütün sınıfları kapsayan, Klasse2000'in bir ağırlık merkezidir. Çocuklar, hareketin kendi sağlıkları açısından, ne kadar önemli olduğunu, öğrenecektir. Dersteki hareket molaları, oyunlar ve deneyler vasıtasıyla konuya bir coşkunluk gelecek ve çocuklar zevk ile buna katılacaktır. Bu coşkuyu günlük aile yaşamınıza da katiniz, söyle ki...

... çocuğunuzun, temiz havada, mümkün olduğunca çok hareket etmesini sağlayınız, örneğin bisiklet, „Roller“[trotinet], „Inliner“[paten] veya „Skateboard“[kay kay] ile dolasma, atlama, denge kurma, ...

... mümkün olduğunca, evde de hareket etmesini sağlayınız – örneğin küçük bir trampolin, „Schaumstoffbällen“[yumusak toplar] veya „Sitzball“[üzerine oturlan toplar] ile.

... çocuğunuzu, yapilabilmesi mümkün olduğunca, - okula veya arkadaşlarına yaya gönderiniz.

... asansör veya yürüyen merdiven kullanma yerine, merdiven kullanılsın.

... çocuğunuza ufak tefek ayak işleri veya alışveriş görevleri veriniz.. Böylece hareket eder ve aileye önemli bir katkıda bulunmuş olmaktan, gurur duyar.

... ev ödevlerinde, hareket molalarının verilmesini sağlayınız.

... kendiniz daha fazla hareketli olunuz – çünkü o zaman çocuğunuza da bunun için cesaret verirsiniz.

Ayrıca: Hareket sadece beden için iyi olmayıp – yeni ilmi araştırmaların göstermiş olduğu gibi – aynı zamanda beynin gelişmesi için de büyük öneme sahiptir.

Klasse2000 hakkındaki daha fazla bilgiyi okulda veya suradan alabilirsiniz:

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)