

**Liebe Eltern,**

**حضرة الوالدان العزيزان !**

تحية وبعد ،،،

يشارك إينكم (إينتكم) بالسنة الثانية في برنامج (Klasse2000) . إن هدفنا هو مساعدة إينكم (إينتكم) في نموه الصحي . من المفروض أن يتعلم الولد (البتت) نفسه ماذا يمكن أن يعمل لكي يشعر بالفرح والسرور ويبقى في حالة صحية جيدة . وللوصول الى هذا الهدف يجب على الأولاد (البنات) أن يمارسوا الرياضة (الحركة والنشاط) وأن يحصلوا على الغذاء الصحي المفيد وايض يجب أن يتعلم الأولاد طريقة حل المشاكل دون إستعمال العنف وأن يرفضوا (Nein-Sagen) التدخين وشرب الكحول مثل البيرا والخمر .

ومن الطبيعي أنكم أنتم كوالدان تتحملون المسؤولية الرئيسية للعناية بنمو إينكم (إينتكم) على الوجه الصحيح والسليم . إن لتربيتكم ومكانتكم ومركزكم قدوة لإبنائكم لها تأثير مهم على طريقة تصرف أولادكم في الحياة . ولهذا السبب فإن مساعدتكم على وجه الخصوص ذات أهمية كبرى .

نحن نود إعلامكم في هذه الرسالة الموجه لكم كوالدان عن المواضيع التي ستعالج في السنة الثانية ، ألا وهي : التغذية ، الحركة والنشاط ، ضبط المشاعر وإضافة الى ذلك نقدم لكم بعض الإقتراحات عن كيفية أخذ هذه المواضيع في حياتكم العائلية اليومية بعين الإعتبار .

لقد كان موضوع "الحركة" أيضا في السنة الأولى ذو أهمية كبيرة في برنامج (Klasse2000) لأن النشاط الجسمي هو حجر الأساس للنمو الصحي لجسم الإنسان وبواسطة هذا النشاط يتخلص الطفل من الضغوط النفسية والمشاعر السلبية من ناحية ويرفع من ناحية أخرى مستوى نمو التفكير والقدرة على التعلم لديه .

نحن ننصح أن تكون الحركة والنشاط الجسمي هي الجزء الأساسي في حياتنا اليومية . فعلى سبيل المثال إذهبوا قدر الإمكان مشيا على الإقدام مع أبنائكم / إستعملوا السلم (الدرج) بدلا من المصعد الكهربائي / أعطوا لإبنائكم فرصة اللعب داخل المنزل كإستراحة من الوظائف المدرسية / إسمحوا لأولادكم اللعب في الهواء الطلق / خذوا أولادكم الى النزاهات وممارسة الألعاب الرياضية في الهواء الطلق . فمن هذا المنطلق تشعرون أنتم أنفسكم ويشعر أبنائكم بالبهجة والسعادة .

مع أطييب التحيات

(توقيع)

توماس دوبريه Thomas Duprée

المسئول الإداري

• ماذا أنا أشعر وماذا أنت تشعر؟

يتعلم التلاميذ في هذه المرحلة التعرف على الشعور باختلاف أنواعه وأن يعبروا عن شعورهم ويتدربون تحت إصطلاح (KLARO) على كيفية التصرف الصحيح تحت ضغط الشعور الغير مريح . إن هذا الأسلوب البسيط يفيد تلاميذ المدارس الصغار كرد فعل عند الغضب أو الخوف .

مثال :

**قف !** قبل أن أقوم برد الفعل يجب علي أولاً أن أهدأ وأستعمل طريقة التنفس حسب إصطلاح (KLARO) لكي أتمكن أن أفكر بهدوء لكي أعرف ما هو شعوري؟ ماذا أريد؟ وماذا يمكن لي أن أفعل؟

• الحركة في كل يوم

إن التجارب والمعلومات عن العمود الفقري وعن العظام والمفاصل والعضلات تشرح وتفسر للأولاد بشكل واضح عما تقدر عليه أجسامهم وتعطي لهم الجواب على السؤال : لماذا الحركة مفيدة لهم .

• تغذية الأولاد على طريقة الشكل الهرمي :

حسب برامج ممارسة الألعاب يتعلم الأولاد أسلوب التغذية وما هي أنواع المواد الغذائية المهمة والمفيدة للجسم وأثناء ذلك يحصلون على نظام التغذية المبني على شكل هرمي والصادر من " جمعية تقديم المعلومات كخدمات " ويفسر هذا الشكل الهرمي ما هي أنواع وكميات المواد الغذائية المناسبة . ويشمل هذا البرنامج بطاقات لمواد غذائية تموينية والعديد من المقدمات لشرح الألعاب المتعلقة بالهرم ويجلب الأولاد أيضا " هرم التغذية " معهم الى البيت بحيث يمكن لهم أن يمارسوا هذه الألعاب أيضا في منازلهم .

يمكن للأولاد أن يمارسوا تمارين البرنامج في منازلهم :

### ماذا أشعر أنا ؟ وماذا تشعر أنت ؟

يتغير الشعور في كثير من الحالات ليس لدى الكبار فحسب بل لدى الصغار أيضا وذلك بشكل مفاجئ وشديد ويستغرب الكثيرون أسباب انفجار المشاعر بحيث يحصل لديهم الغضب ومن ثم إندلاع العراك الذي لم يكن قصد أي من المشتركين به سابقا وهذا الأمر معروف في الحياة العائلية خصوصا بين الأولاد الصغار. ولكي نتمكن من تجنب هذا الشيء يجب أن نطبق النظرية القائلة : كل نوع من المشاعر مسموح به ولكن لا يسمح بكل نوع من التصرفات .

يتعلم الأولاد بواسطة تطبيق الإصطلاح السحري (KLARO) على كيفية التغلب على الشعور الغير مرغوب به والذي يتولد عند الإندلاع المفاجئ للغضب أو الخوف . وبالرغم من أن تطبيق هذا الأسلوب لا ينجح دائما إلا أنه من الضروري التدرج عليه ومن الواجب أن يتعلم الصغار من الكبار .

يرجى منكم كوالدين أن تسألوا إبنكم (إبننكم) عن معنى هذا الإصطلاح السحري (KLARO) في مفهومهم وأن تحاولوا أن تطبقوا هذه الطريقة على أنفسكم . فعلى سبيل المثال إذا شعرتم بالغضب أو الزعل إتجاه إبنكم (إبننكم) فقولوا له :

**قف !** قبل أن أقوم برد الفعل يجب علي أولا أن  
**أهدأ** على سبيل المثال بواسطة التنفس العميق 3 مرات وبعد ذلك يمكن  
لي بكل هدوء أن  
**أفكر** ما هي حاجات إبنني (إبنتي) ؟ ماذا يريد ؟ كيف يمكن أن أجد الحل ؟

تكلّموا مع أولادكم عن مشاعرهم وحاولوا أن تساعدوهم بفهم مشاعرهم أنتم .  
تدربوا مع أولادكم على هذا الإصطلاح وإمدحوهم على نجاحهم .

### التغذية :

يتعلم الأولاد بالمدرسة الشكل الهرمي للتغذية ويحصلون على معلومات بخصوص أهمية هذا الموضوع وما هي الفائدة التي يحصل عليها الجسم في حالة أكل الفواكه والخضروات 5 مرات في اليوم وعدا عن ذلك يتعلمون أن الماء هو أفضل انواع السوائل ضد العطش .

## يمكن لكم تطبيق هذا البرنامج في البيت :

- إسمحوا لأولادكم أن يفسروا لكم كيفية التغذية حسب الشكل الهرمي وإشتركوا معهم بممارسة الألعاب التي يقترحونها عليكم .
- تناولوا مختلف أنواع الطعام قدر الإمكان خصوصا من الفواكه والخضروات .
- من المفروض أن يكون في علبة طعام الإستراحة التي يأخذها إبنكم الى المدرسة كل يوم فاكهة أو خضرة طازجة .
- خذوا أولادكم معكم الى حوانيت الخضرة لإكتشاف أنواعها المتعددة واسمحوا لهم أن يجربوا مختلف انواع الفواكه والخضروات لكي تجدوا الأنواع اللذيذة منها والتي تتناسب مع تذوقكم وأنتبهوا بهذه المناسبة الى النوعية والى أصل البضاعة .
- إن الماء الطبيعي أو المعدني هو أفضل السوائل ضد العطش وينطبق هذا ايضا على أنواع شاي الأعشاب والفواكه أو العصير المخلوط بالماء بنسبة (ثلث عصير وثلثين ماء) والذي يمكن تذوقه .
- قدر الإمكان يستحسن تجنب جميع أنواع الليموناده وعن المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر (مثل *Eistee*) كنوع من الحلويات .
- الحلويات ليست ممنوعة ولكن من المستحسن عدم الإدمان عليها فيكفي تناول القليل منها في اليوم بدلا من الإدمان عليها طول النهار.

إذا كنتم أنتم تشتهون الطعام الصحي فستبقون حتما أحسن قدوة لأولادكم .

يمكن الحصول على معلومات أكثر عن برنامج **Klasse2000** من المدرسة أو تحت العنوان التالي :

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)