

Chers parents,

c'est la deuxième année que votre enfant prend part au programme Klasse2000. C'est notre but d'assister à un développement positif de votre enfant. Il doit apprendre ce qu'il peut faire lui-même pour se sentir bon et pour rester en bonne santé. Cela implique le mouvement et une bonne nourriture ainsi que la solution sans force de conflits et le refus du tabac et de l'alcool.

Ce sont vous, les parents, qui sont, bien sûr, les personnes les plus importantes pour un bon développement de votre enfant. Votre éducation et votre modèle exercent une influence importante sur le comportement de votre enfant. C'est pour cela que votre assistance est très importante.

Dans la brochure informatrice actuelle pour les parents nous vous informerons des sujets de la deuxième classe: alimentation, mouvement et que faire avec les sentiments. En outre nous vous présenterons des propositions pour réaliser ces sujets dans votre vie quotidienne familiale.

Le mouvement – c'était déjà un sujet important du programme Klasse2000. Un mouvement suffisant est la base d'un bon développement en bonne santé, de la diminution de stress et de sentiments négatifs ainsi que du développement de la pensée et de l'étude.

C'est notre proposition de réaliser dans la vie quotidienne autant de mouvement que possible: allez à pied avec votre enfant autant souvent que possible et prenez les escaliers au lieu de l'escalier roulant ou l'ascenseur. Pendant les devoirs à la maison il faut créer de petites récréations en faveur de mouvement et de jeu. Rendez possible pour votre enfant de mouvement en plein air aussi beaucoup que possible. Faites avec lui des excursions, des jeux et des activités sportives en plein air. Votre enfant et vous-même se sentiront bien.

Sentiments distingués,



Thomas Duprée
Le gérant

Klasse2000- Les sujets de la deuxième classe:

- **Mes sentiments – tes sentiments**

Les enfants apprennent de percevoir, de différencier et d'exprimer leurs sentiments. „La formule magique KLARO“ les aide de s'y prendre avec des sentiments désagréables. Il s'agit ici d'un schéma simple qui peut être appliqué aussi par des élèves de l'école primaire p.e. en cas de rage ou de peur.

...**Stop!** Avant de réagir il me faut tout d'abord ...

... **Calmer:** p.e. par moyen de respiration „KLARO“. Ensuite je suis capable de ...

... **Réfléchir:** Quels sont mes sentiments? Qu'est-ce que je veux ? Que puis-je faire?

- **Chaque jour: mouvement**

Par moyen d'expériences et d'information en ce qui concerne la colonne vertébrale, les os, l'articulation et les muscles les enfants apprennent ce que leur corps peut maîtriser et pourquoi le mouvement est si important.

- **La pyramide d'alimentation pour les enfants**

Presque en jouant les enfants apprennent le chemin de l'alimentation et quels produits alimentaires sont importants pour le corps. Dans ce contexte, il reçoivent la pyramide d'alimentation pour les enfants de « aid infodienst e.V. ». Cette pyramide les informe quels aliments sont recommandés à quelle quantité. Elle contient de petites cartes d'aliments et plusieurs instructions pour des jeux avec la pyramide. Les enfants peuvent emporter la pyramide à la maison.

Cela vous pouvez faire chez vous :

Mes sentiments – tes sentiments

Les sentiments changent souvent très rapidement et d'une manière violente – c'est le cas pour nous, les adultes, mais dans une plus grande mesure pour les enfants. Pour les autres l'explosion des sentiments n'est pas à comprendre et crée de nouvelles irritations. Une querelle s'élève ce que personne n'a désirée. Certainement, vous connaissez cette situation dans votre vie quotidienne. Afin de l'empêcher la règle suivante s'applique: Chaque sentiment est permis, mais chaque comportement pas du tout.

Avec „ **La formule magique KLARO**“ les enfants ont fait connaissance d'une méthode pour maîtriser des sentiments brusques et désagréables p.e. de la rage ou de la peur. Cette méthode ne fonctionne immédiatement et pas toujours. Il faut l'entraîner. Ce sont les adultes qui doivent l'enseigner aux enfants.

- Faites donc vos enfants d'expliquer à vous „ *La formule magique KLARO*“ et l'appliquez vous-même.
Si vous êtes p.e. enragé ou furieux contre votre enfant, dites vous-même:
... **Stop!** Avant de réagir il me faut tout d'abord ...
... **Calmer:** p.e. 3 fois respirer à fond. Ensuite je suis capable de ...
... **Réfléchir:** Quels sont les besoins de mon enfant? Qu'est-ce que je veux ? Quelle est la solution?
- Parlez avec votre enfant de ses sentiments et aidez-lui de comprendre ses propres problèmes.
- Etudiez la formule avec votre enfant et louez ses succès.

Alimentation

Pendant les leçons les enfants font la connaissance de la pyramide d'alimentation et il font l'expérience de la nécessité de manger beaucoup de fruits et de légumes: 5 portions par jour. De plus, ils apprennent que l'eau est le moyen désaltérant le plus salubre.

Voilà ce que vous pouvez faire chez vous :

- Faites vos enfants d'expliquer à vous la pyramide d'alimentation et jouez ensemble les jeux proposés.
- Faites-le d'une manière „multicolore“! Utilisez beaucoup de denrées différentes. Ce sont surtout les fruits et les légumes qui donnent de couleur à chaque repas !
- La boîte de sandwich pour la récréation à l'école doit contenir chaque jour des fruits et des légumes frais.
- Faites avec votre enfant „un voyage de découverte“ chez le marchand de légumes. Goûtez de différentes sortes de fruits et de légumes. Essayez de trouver les denrées qui sont du goût de vous et de votre enfant et qui ne le sont pas. Prenez en considération la qualité et la provenance des denrées.
- Pour apaiser la soif il faudrait boire de l'eau ou de l'eau minérale. De tisane et de thé à fruits ou de „Saftschorle“ (1/3 jus de fruits - 2/3 eau) sont une variante délicieuse.
- Mais au contraire il faudrait renoncer à toutes sortes de limonade et a des boissons très doux (p.e. « Eistee »). Il s'agit ici plutôt de sucreries.
- Les sucreries ne sont pas défendues, mais elles ne devraient pas être toujours présentes. Il vaut mieux de se délecter d'une seule portion par jour que de manger par friandise tout le jour.

En jouissant des denrées salubres vous êtes le meilleur modèle pour votre enfant.