

Уважаемые родители!

Уже второй год Ваш ребёнок принимает участие в программе Класс2000.

Наша цель – поддержать его в его здоровом развитии. Ваш ребёнок должен научиться, что можно делать самому для того, чтобы хорошо себя чувствовать и оставаться здоровым. Сюда также относятся такие факторы как движение и здоровое питание, равно как и ненасильственное разрешение конфликтов и способность сказать «нет» табаку и алкоголю.

Важнейшими людьми в жизни ребёнка являетесь, конечно, Вы – родители. Именно Вы несёте ответственность за его здоровое развитие. Ваши методы воспитания и Ваш личный пример оказывают решающее влияние на поведение Вашего ребёнка. Поэтому Ваша поддержка в данном случае просто незаменима.

В настоящем письме мы представим Вам информацию о том, какие темы предусмотрены нашей программой для второго класса. Таковыми являются – питание, движение и умение обращаться со своими чувствами. Кроме того мы предложим Вам несколько вариантов, каким образом Вы сможете управлять вышеназванными критериями в повседневной семейной жизни.

Тема движения уже являлась одной из самых важных тем, представленных программой Класс2000 для первого класса. Регулярное движение это основа для здорового физического развития, для подавления стресса и негативных эмоций, а также для развития мышления и повышения интереса к обучению.

Мы рекомендуем Вам как можно чаще включать движение в повседневные дни: ходите с ребёнком в основном пешком, используйте лестницы вместо эскалаторов и лифта. Позаботьтесь о небольших перерывах во время выполнения Вашим ребёнком домашних заданий, позвольте ему поиграть в квартире. Как можно чаще позволяйте ему двигаться на свежем воздухе.

Устраивайте вместе с ним прогулки, играйте и занимайтесь спортом на улице. При этом Ваш ребёнок и Вы почувствуете себя легко и свободно.

С уважением,

Томас Дупре

Коммерческий директор

Программа Класс2000 – темы для второго класса:

- **Мои чувства это твои чувства**

Дети учатся распознавать и различать свои чувства, а также выражать их. «Магическая формула Кларо» поможет им правильно управлять своими негативными эмоциями. Данная формула представляет собой простую схему, хорошо применять которую уже могут ученики младших классов, если напр. они рассержены или боятся чего-либо.

... **Стоп!** Перед тем как отреагировать, я должен сначала...

... **Успокоиться:** напр. при помощи дыхания «Кларо». Затем я спокойно смогу...

... **Подумать:** Что я чувствую? Чего я хочу? И что я могу сделать?

- **Движение каждый день**

Наглядные эксперименты и информация о позвоночнике, костях, суставах и мускулах чётко покажут детям, что может делать их организм и почему движение является для него таким необходимым.

- **Пирамида питания для детей**

Играя дети знакомятся с тем, как нужно питаться и какие продукты особенно полезны для организма. В этом им поможет пирамида питания, любезно предоставленная зарегистрированным обществом по защите прав потребителей *aid infodienst e. V.* Данная пирамида объяснит детям, какие продукты и в каком количестве рекомендуется употреблять. Она содержит

маленькие продуктовые карточки и множество указаний, необходимых для проведения игр. Дети также могут взять так называемые пирамиды питания домой.

Что дети могут делать дома:

Мои чувства это твои чувства:

Наши эмоции могут очень быстро и часто сменять друг друга – у нас, у взрослых, но ещё больше у детей. Выход эмоций для других зачастую непонятен и ведёт, в свою очередь, к раздражению. Так возникают споры, затевать которые, собственно, никто и не хотел. Определённо Вы также знакомы с проявлением таких ситуаций и в Вашей повседневной семейной жизни.

Для того, чтобы это предотвратить, действует следующее правило – можно проявлять любые эмоции, но не всякое поведение!

Благодаря «магической формуле Кларо» дети познакомились с методом, а именно, как они могут справляться с неприятными чувствами, такими как ярость или страх. Этот метод срабатывает не сразу и не всегда. Для этого необходима тренировка. Дети должны научиться этому у взрослых.

- Поэтому попросите Вашего ребёнка рассказать Вам о «магической формуле Кларо» и сами пользуйтесь ею. Если напр. Вы чувствуете гнев или раздражительность по отношению к ребёнку, скажите себе:

... **Стоп!** До того как я отреагирую, мне следует сначала

... **Успокоиться:** напр. 3 раза глубоко вздохнуть. Тогда я смогу спокойно ...

... **Подумать:** Что нужно моему ребёнку? Что нужно мне? И каким могло бы быть решение?

- Разговаривайте с ребёнком о Ваших чувствах и помогайте ему, понимать его собственные.
- Применяя эту формулу, упражняйтесь вместе с ребёнком и поощряйте его за проявленные успехи.

Питание

Во время занятий дети знакомятся с пирамидой питания и узнают, насколько это важно, есть много овощей и фруктов – по пять раз в день. Кроме того им рассказывают о том, что вода является самым здоровым утолителем жажды.

У себя дома Вы также можете продолжить данные упражнения:

- Попросите Вашего ребёнка рассказать Вам о пирамиде питания и поиграйте вместе с ним в предложенные игры.
- Используйте при этом цвета! Применяйте при этом как можно больше разных продуктов. Прежде всего овощи и фрукты внесут краски в каждодневный рацион!
- Давайте ребёнку в школу каждый день свежие овощи и фрукты.
- Устраивайте вместе с ним «экскурсии» в овощной магазин. Попробуйте различные сорта овощей и фруктов. Определите вместе с Вашим ребёнком, что Вам показалось вкусным, а что нет. Обращайте при этом внимание на качество и происхождение продуктов.
- Для утоления жажды лучше всего подойдёт вода, напр. минеральная. Другими лакомыми вариантами здесь могут выступать травяной и фруктовый чай, а также фруктовые «шорле» (*1/3 сока и 2/3 газ. воды*).
- Откажитесь полностью от лимонада всех сортов и сильно подслащённых напитков (напр. от чая со льдом). Последние относятся скорее к категории сладостей.
- Сладости не запрещены, но они не должны быть постоянно доступными. Лучше раз в день насладиться порцией сладостей, чем питаться ими целый день между делом.

Если Вы сами проявляете интерес к здоровому питанию, тогда Вы являетесь лучшим примером для Вашего ребёнка!

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, www.klasse2000.de