

Sevgili Ebeveyn,

çocukunuz şimdi, ikinci yıl olmak üzere, Klasse2000 programına katılmaktadır. Hedefimiz, çocukunuzu, onun sağlıklı gelişmesinde desteklemektir. O, kendisini iyi hissedebilmesi ve sağlıklı kalaması için, kendisinin neleri yapabileceğini, öğrenmelidir. Buna, hareket ve sağlıklı beslenmenin olduğu gibi, anlasmazlıkların kaba kuvvet kullanmaksızın çözümü ve bütün ve alkole hayır demek de aittir.

Siz, ebeveynler, çocukunuzun sağlıklı gelişmesi için, doğal olarak, en önemli kişilersiniz. Sizin terbiyeniz ve örnek alınmanız, çocukunuzun davranışına kesin olarak etkide bulunmaktadır. Bu nedenle, sizin desteğiniz, özellikle çok önemlidir.

Bu ebeveyn mektubunda sizi, ikinci sınıfın konuları hakkında bilgi sahibi yapacağız: Beslenme, hareket ve duyarlılıklarla davranış. Ayrıca, sizin bu konuları kendi günlük aile yaşamınızda nasıl göz önüne alabileceğiniz hakkında, önerilerde bulunacağız.

Hareket, Klasse2000'in 1nci sınıf programında da önemli bir konuydu. Yeterli derecede hareket, sağlıklı gelişme, baskılı durumların ve olumsuz hislerin azaltılması ve de düşünme ve öğrenmenin gelişmesi için bir temeldir.

Hareketi, mümkün olduğunca fazla bir şekilde günlük yaşamın içine yerleştirilmesini, tavsiye ediyoruz: Çocukunuz ile, mümkün olduğunca, sık olarak ile yaya olarak gidiniz ve yürüyen merdiven ve asansör yerine merdiveni kullanınız. Evde, ev ödevlerini yaparken, kısa hareket molaları yapılmasını ve oynama fırsatı bulunmasını sağ-layınız. Çocukunuza, mümkün olduğunca, temiz havada hareket etmesi-ni, sağlayınız. Onunla geziler, oyunlar ve açık havada spor yapınız. Bunları yaparken çocukunuz ve siz kendinizi iyi hissedeceksiniz.

Dostça selâmlarla



Thomas Duprée
Genel Müdür

İkinci sınıftaki Klasse2000 konuları:

- **Benim hislerim – senin hislerin**

Çocuklar, hisleri tanımayı, ayırt etmeyi ve ifade etmeyi, öğrenmektedir. „KLARO'nun sihirli formülü“ hoş olmayan hislere karşı nasıl doğru bir şekilde davranılacağına yardım eder. Bu, ilkökul çocuklarının bile, örneğin öfkeli olduklarında veya korkmaları halinde, güzelce kullanabilecekleri bir semadır.

... **Dur!** Bir tepkiden bulunmadan önce bir kez ...

... **sakinlesmeliyim:** Örneğin KLARO-Atmung'u [solunum] ile. Ondan sonra sakin bir şekilde

... **düşünebilirim:** Hissim ne? Ne istiyorum? Ne yapabilirim?

- **Her gün hareket**

Omurga, kemikler, eklemler ve adaleler hakkındaki deneyler ve bilgiler, vücudunun neleri yapabileceği ve hareketin neden o kadar iyi olduğunu, çocukunuza açıkça ortaya koyar.

- **Çocuklar için beslenme piramidi**

Gıda yollarını ve vücut için hangi gıda maddelerinin önemli olduğunu, çocuklar oynayarak öğrenir. Bununla ilgili olarak, aid infodienst e.V.'dan, çocuklar için olan beslenme piramidini alabilirsiniz. Bu

piramit, hangi gıda maddesinin, ne miktarda olursa elverişli olduğunu, açıklar. O, küçük gıda maddesi kartlarını ve piramit ile olan oyunlar için birçok kılavuzu içerir. Beslenme piramidini çocuklar eve de götürür.

Bunları evde yapabilirsiniz:

Benim hislerim – senin hislerin:

Biz yetişkinlerde ve çocuklarda daha fazla olarak ta, hisler çok ani ve siddetli bir şekilde değişir. Bir his patlaması, baskıları için çoğu zaman anlaşılabilir ve tekrardan kızgınlığa sebebiyet verir. Böylece, esasen hiç kimsenin istememiş olduğu bir tartışma meydana gelir. Bunu muhakkak kendi günlük aile yaşamınızdan bilmektesiniz. Bunu önlemek için geçerli olan: Her hisse izin verilir, fakat her davranışa değil.

„**KLARO'nun sihirli formülü**“ ile çocuklar, hiddet ve korku gibi, hoş olmayan, ani hislerle başa çıkabilmek için bir yöntem öğrendiler. Bu yöntem, derhal ve her zaman işlevini yerine getirmez. Onun alıştırmasını yapmak gerekir. Çocuklar, yetişkinlerden öğrenmelidir.

- Bu nedenle, „KLARO'nun sihirli formülü“ çocuğunuza açıklattırın ve onu kendiniz uygulayınız. Örneğin, çocuğunuza karşı hiddet veya kızgınlık hissedecek olursanız, kendi kendinize söyle deyiniz:
... **Dur!** Bir tepkiden bulunmadan önce bir kez ...
... **sakinleşmeliyim:** Örneğin 3 kez derin nefes almalıyım. Ondan sonra sakin bir şekilde
... **düşünebilirim:** Çocuğumun gereksinimi nedir? Ben ne istiyorum? Nasıl bir çözüm olabilir?
- Hisleriniz ile ilgili olarak çocuğunuz ile konuşunuz ve ona, onun kendi hislerini anlamasında, yardım ediniz.
- Formülün alıştırmasını, çocuğunuz ile beraber yapınız ve başarıları övünüz.

Beslenme

Çocuklar derste, beslenme piramidini öğrenir ve bol miktarda meyve ve sebze yiyecek olurlarsa, onun ne kadar iyi olduğunu, öğrenirler: Günde 5 porsiyon. Onlar ayrıca, suyun, en sağlıklı susuzluk giderici olduğunu öğrenir.

Bunları evde ele alabilirsiniz:

- Beslenme piramidini, çocuğuna anlattırınız ve önerilmiş olan oyunları birlikte oynayınız.
- „Çok renkli“ yapınız! Mümkün olduğunca çok değişik gıda maddesi kullanınız. Özellikle meyve ve sebze her öğüne renk katar!
- Okul için olan teneffüs yiyeceği kutusunda her gün taze meyve veya sebze bulunmalıdır.
- Çocuğunuz ile, sebze dükkanında „kesif yolculuğuna“ çıkınız. Değişik meyve ve sebze türlerini deneyiniz. Birlikte, neyin sizin ve çocuğunuzun hoşuna gittiğini, ve neyin gitmediğini, bulunuz. Bu arada, gıda maddelerinin kalitesine ve nereden gelmiş olduğuna dikkat ediniz.
- Susuzluğu gidermek için en uygun su veyahut maden suyudur. Ot ve meyve çayları veya „Saftschorle“ler [suyla karıştırılmış usareler] (1/3 usare - 2/3 su) leziz değişik şekilleridir.
- En geniş kapsamda olmak üzere, her türlü limonatadan ve fazla tatlandırılmış içeceklerden (örneğin Eistee) kaçınmalısınız. Bunlar daha ziyade tatlılardan sayılır.
- Tatlılar yasak değildir, fakat onlar sürekli olarak el altında olmamalıdır. Günde bir porsiyonun lezzetini tam olarak çıkarmak, bütün gün boyunca yani sıra yalamaktan daha iyidir.

Eğer siz de sağlıklı yemekten zevk alıyorsanız, çocuğunuz için en iyi örneksiniz.

Klasse2000 hakkındaki daha fazla bilgiyi okuldan veya Programm Klasse2000 e.V.'den alabilirsiniz: Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911/89 121-0, info@klasse2000.de, www.klasse2000.de