

Klasse2000

Gesundheitsförderung in der Grundschule, Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung

العناية بصحة التلاميذ في المدارس الابتدائية ، الوقاية من العنف والإدمان

Liebe Eltern,

حضرة الوالدان العزيزان !

تحية وبعد،،،

يشترك إنكم (إنبتكم) بالسنة الثالثة في برنامج (Klasse2000). إن هدفنا هو مساعدة إنكم (إنبتكم) في نموه الصحي. من المفروض أن يتعلم الولد (البنات) بنفسه ماذا يمكن أن يعمل لكي يشعر بالعافية والسعادة ويبقى في حالة صحية جيدة. وللوصول الى هذا الهدف يجب على الأولاد (البنات) أن يمارسوا الرياضة (الحركة والنشاط) وأن يحصلوا على الغذاء الصحي المفيد وأيضا يجب عليهم أن يتعلموا طريقة حل المشاكل دون إستعمال العنف وأن يتعودوا على الرفض (Nein-Sagen) بخصوص التدخين وشرب الكحول مثل البيرا والخمر.

إن الأولاد يتعلمون في أول الأمر جميع التصرفات لديكم كوالدين كقدوة حسنة ومن الطبيعي أن تربيتمكم هي التي تؤثر عليهم وعلى تصرفاتهم بشكل حاسم ولهذا السبب نقوم نحن بإعطائكم المعلومات في "رسالة الوالدين" هذه بشكل يشمل مواضيع الصف الثالث ونقدم لكم النصائح عن كيفية تطبيق ذلك في المنزل.

في الصف الثالث تتصدر مواضيع دعم المؤهلات والخصائص الإجتماعية الشئون الأخرى :

معنى ذلك هو التفكير بقدرة وضعف التلميذ بالإضافة الى التعرف على شعور الآخرين ومعاملتهم بالتالي بالشكل المناسب وأيضا حل المشاكل بدون إستعمال العنف.

إن موضوع الحركة (النشاط) والتغذية المفيدة هي أيضا مهمة جدا في السنة المدرسية هذه ويمكن لكم ممارستها في الحياة العائلية. إنكم كوالدين تشكلون قدوة حسنة لابنائكم وإن تربيتمكم لها تأثير مهم على طريقة تصرف أولادكم في الحياة. ولهذا السبب فإن مساعدتكم على وجه الخصوص ذات أهمية كبرى. فنحن ننصح أن تكون الحركة والنشاط الجسمي هي الجزء الأساسي في حياتكم اليومية. فعلى سبيل المثال إذهبوا قدر الإمكان مشيا على الإقدام مع أبنائكم للنزهة واللعب في الهواء الطلق بحيث تشعرون جميعكم بالراحة.

يمكن توفير التغذية الصحية كل يوم بدون الجهد الكبير فعليه ننصحكم بتوفير أكل الفواكه والخضروات اللذيذة خمس مرات لأولادكم كل يوم لكي يكون هناك تنوع في الغذاء.

مع أطيب التحيات

(توقيع)

توماس دوبريه Thomas Duprée

المسئول الإداري

● القلب ومجرى الدم

يتعلم التلاميذ في هذه المرحلة كيف يشتغل القلب والدورة الدموية ويقوموا بأنفسهم بإجراء التجارب على ذلك بواسطة السماع الطبية (*Stethoskop*) ويقارنوا نبضات القلب بين حالة الهدوء وحالة التعب وإضافة الى ذلك يتعلمون ما هي علاقة الدورة الدموية بضرورة الحصول على الغذاء المفيد وكثرة الحركة والإستراحات .

● المشاعر؟ كل شى تمام!

هنا يتعلم التلاميذ لغة رد فعل الجسم والتعرف على الشعور باختلاف أنواعه لدى الآخرين ورد الفعل الصحيح لديهم .

يتعلم التلاميذ أيضا كيفية التصرف بمشاعرهم ويستفيدوا أن يعبروا عن شعورهم ويتدربوا تحت إصطلاح (*KLARO*) الذي كانوا قد مارسوه في الصف الثاني بحيث يتم التعمق " بالرسالة الشخصية " على كيفية التصرف الصحيح تحت ضغط الشعور الغير مريح . إن هذا الأسلوب البسيط يفيد تلاميذ المدارس الصغار كرد فعل في السيطرة على أنفسهم عند الغضب أو الزعل أو الخوف ويتجنبون بالتالي حصول المشاكل .

من الطبيعي أن يكون لكل إنسان شعوره الخاص به ولكن لا يحق له دائما حرية التصرف حسب مزاجه .

إذا إتحدنا فنحن أقوياء

إن الثقة المتبادلة مهمة جدا في العمل المشترك ولنشر مناخ جيد في الصف ويقوم الأولاد خلال ممارسة أنواع مختلفة من الألعاب والتمارين بجمع التجارب ويصبح هذا الأمر مهم في تنفيذ المهمات في المجموعة بحيث يجب على كل تلميذ المساهمة بذلك .

من العادة أن لكل إنسان خصائص قوية وضعيفة ولهذا يفكر الأطفال في قدراتهم من ناحية القوة أو الضعف ويشغل هذا الأمر بالهم كيف يطبقوا هذا الأمر مع زملائهم التلاميذ داخل صف المدرسة .

ماذا يمكن لكم العمل في البيت ؟

التعامل بخصوص المشاعر:

إن التعايش بسلام وسعادة هو أمل الكبار والصغار ، إلا أن مشاعرنا في حالات معينة تقلب هذا التوازن رأسا على عقب . فعلى سبيل المثال :

- في كثير من الحالات يعكر صراخ الأطفال مزاجنا بحيث نفقد أعصابنا ونضطر الى الصراخ .
- في كثير من الحالات يسبب الغضب الشديد لدى شخص آخر إنفجار لدي ويعكر أيضا مزاجي .
- في كثير من الحالات تسبب الإنفعالات السلبية لدى الآخرين تأثيرا كبيرا علي يؤدي الى الإنفجار .

في مثل هذه الحالات المذكورة أعلاه تعلم الأولاد تطبيق معادلة أو إصطلاح " كلارو السحري " أي كل شيء على مايرام :

⊙ **التوقف والتهدئة !** (على سبيل المثال تنفس عدة مرات بعمق وتخلص الغضب بالقيام بأشياء لا تضر الغير ولا تكسر أو تحطم أي شيء وعند الضرورة أضرب على المخدة عدة مرات لكي تتخلص من الكبت .

⊙ **التفكير** (ماذا حصل ؟ كيف تشعر الآن ؟ هل يمكن لك أن تشغل نفسك بأي شيء آخر ؟

⊙ **التصرف !** (على سبيل المثال بإرسال رسالة لنفسك) .

إن هذه النصائح لا تساعد الأولاد فحسب بل يمكن لكم الإستفادة منها في حياتكم اليومية وذلك لكي يمكن لكم التحكم بمشاعركم السلبية بالشكل التالي :

(1) لا تتركوا مجالاً لإنفجارات الغضب بشكل أوتوماتيكي وإنما توقوا فترة قصيرة من الزمن لكي تهدئوا أعصابكم وتضغطوا على زر الهدوء .

(2) فكروا ماذا هو الشيء الذي تريدون الوصول إليه ! هل تريدون الإنفجار للتخلص من الغضب أم هدفكم هو الوصول الى حل للمشكلة بشكل عقلائي ؟

(3) حاولوا صياغة رسالة لرأيكم بكل هدوء (راجعوا الصفحة التالية) .

(4) في حالة فشل هذه المحاولة فرجاءاً أن تتوقفوا وتهدئوا أعصابكم وحاولوا أن تتعرفوا على أسباب الفشل في مثل هذه الحالة .

حل المشاكل بدون إستعمال العنف والقوة :

إستعمل من الأفضل محاولة " الرسالة لنفسك أنت " لكي تتجنب تطبيق معادلة " الهجوم والدفاع " في حالات التوتر كما يلي :

- تعمق بالتفكير بنفسك وتكلم عن مشاعرك الخاصة (كيف تشعر في هذه اللحظة؟) .
- حاول أن تشرح ما الذي حصل ولماذا لديك هذا الشعور ؟
- إذكر تصوراتك الشخصية بخصوص التخلص من المشكلة وكيف تريد أن يكون الحل؟

مثال لرسالة توجهها لنفسك :

(يملكني الغضب كل مرة عندما أراك ترمي حقبيتك في الممر لإني أخشى كل مرة أن أتعثر بها . أرجوك أن تضع حقبيتك في غرفتك) .
إن مثل هذا الكلام يوضح موقف معين بدون التهجم .

مثال لرسالة توجهها لغيرك :

(أنت لن تتعلم ! لا ترمي حقبتك في الممر ! لأن هذا الأمر يسبب الغضب) إن هذا الكلام يشكل هجوم وإستفزاز .

ساعدوا أولادكم في فهم الرسالة الموجهة الى النفس لكي يطبقوها في حياتهم اليومية مثل الإستفسار عن مشاعرهم بسؤال : كيف حالك الآن ؟ أو ماذا حصل ؟ لماذا أنت زعلان ؟ من ماذا تخاف ؟ أو ماذا تريد أن تعمل ؟ من يمكن له تقديم المساعدة لك ؟ ما هو أفضل شيء بالنسبة لك

في كثير من الحالات تساعدون أبنائكم بواسطة التكلم بالنيابة عنهم في شرح مشاعرهم وتجاربهم بطريقة طيبة وإيجابية وبهذا يتعلم الإبن (الإبنة) كيفية مراعاة مشاعره وشعور الآخرين بشكل سريع .

لا تنسوا من فضلكم !

إن الرسائل التي توجهها لنفسك تكون إيجابية لدى الطفل : " أنا فرحت اليوم لما لاحظت أنك وضعت حقبتك المدرسية في غرفتك . هذا شيء جميل !"

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
www.Klasse2000.de