

Sevgili Ebeveyn,

çocuğunuzun, dördüncü yılda Klasse2000 programına katılmasından memnuniyet duyuyoruz. Programın hedefi, çocuğunuzun, sağlıklı gelişmesinde desteklemektir. Geçen üç yıl içinde, kendisini iyi hissedebilmesi ve sağlıklı kalabilmesi için, kendisinin neleri yapabileceği hakkında oldukça fazla şey öğrendi.

Bu yıl çocuklar, beynin nasıl işlemiş olduğunu ve nasıl daha kolay ders çalışabileceklerini, öğrenecektir. Onlar, televizyon ve bilgisayar önünde zaman geçirmenin beyne nasıl etkide bulunduğu sorusunu tetkik edecektir.

Tütün ve alkolü reddetme, bu yıl da aynı şekilde önemli bir konudur. Temel okul yaşındaki çocuklar, kesinlikle sigara ve benzeri ürünleri kullanmamalı ve alkol almamalıdır. Onlar daha büyüyeceğinden, her ikisi de onlara özellikle fazla zarar verir. Bağımlı olma tehlikesi, yetişkinlere nazaran daha yüksektir. Bizim önerimiz: En iyisi hiç sigara ve benzeri ürünleri içmemek ve 16 veyahut 18 yaşından önce hiç alkol içmemektir. Buna rağmen çocuğunuz, başkaları tarafından sigara ve benzeri ürünleri veya alkol içme ile ilgili teklif alacakları durumlarla karşılaşacaktır. Birçoğu böyle bir deneyimi daha 10 ilâ 13 yaşları arasında yapıyor. Klasse2000, çocuğunuzun böyle durumlara karşı hazırlamakta ve ona, fikirler ile ve bilinçli bir şekilde reddetmeye, yardım etmektedir.

Tütün ve benzeri ürünler ve alkol ile münasebet söz konusu olduğunda, ebeveyn olarak siz, doğal olarak, önemli örneklersiniz. Şüphesiz en iyisi, sizin kendinizin hiç sigara ve benzeri ürünleri içmemeniz ve sadece ölçülü bir şekilde alkol kullanmanız, olacaktır. Ama, hiç kimse her şeyi en iyi bir şekilde yapamaz. Örneğin, siz sigara ve benzeri ürünleri içiyorsanız, çocuğunuz ile bu konuda açıkça konuşunuz. Ona, sigara ve benzeri ürünleri içmenin bağımlı yapacağını ve tekrar onu bırakmanın kolay olmadığını, anlatınız. Bu, sigara ve benzeri ürünleri içmenin gayet normal ve tamamen zararsız olduğunu söyleyerek, göz boyamaktan daha iyidir.

Dostça selâmlarla

Thomas Duprée
Genel Müdür

Klasse2000 - Dördüncü sınıftaki konular:

Beynim – Her bilgisayardan daha iyi!

Çocuklar, vücutlarının kumanda merkezi olan beyin ile uğraşmaktadır. Onlar, onun nasıl çalışmış olduğu, öğrenme işleminin nasıl yürüdüğünü ve onların, onu, derslerini yaparken nasıl destekleyebilecekleri, hakkında bilgi sahibi olmaktadır. Burada, KLARO'nun ev ödevleri hakkındaki önerileri yardımcı olur. Bunları yaşama geçirmek basittir ve derslerini başarılı bir şekilde yapmakta iyi bir temel oluşturur:

- **Kendini, çiğneyerek formunda tut!** (Günde, düzenli olarak, iki kez büyük ve bir kez küçük öğün yemek ye. Öğleden sonra, yemek arası olarak, taze meyve en iyi şekilde uygun olanıdır. Çok su iç!)
- **Kendini, temiz hava ile tazele!** (Yorgun musun ve artık aklında bir şey tutamıyor musun? Belki taze oksijene gereksinimin var! Pencereleri aç ve odanı havalandır.)

- **Dikkati dağıtıcı şeyleri kapat!** (Her şeyi kapatın – bilgisayar, müzik, televizyon ... - ve sizin dikkatini ev ödevlerini yapmaktan dağıtacak olan her şeyi çalışma masandan toparlayıp kaldır.)
- **Kendini, müzik ile canlandır!** (Eđer hiçbir şey yürümüyorsa, bir hareket arası ver. Örneğin sevdiğin bir müzik parçası eşliğinde dans et. Bir şarkının arkasından tekrar daha formunda olursun.)
- **Skıntılı durumlar olmaksızın daha iyi yürür!** (Herhangi bir kişi ile, sizin üzerinde ağırlık oluşturan bir tartışma veya sorunların mı var? Herhangi bir kimse ile bu konuda konuş ve önce sorunu halletmeye çalış. Ondan sonra daha iyi ders çalışılır.)

Alkol ve nikotin – hayır istemem!

Alkol içersen veya sigara içersen, vücudumda ne oluyor? Sigara ve benzeri ürünleri içmek ve içki içmek yetişkin olmak için gerekli mi? Çocuklar bir anket yapıyor ve bu konu hakkında kendi fikirlerini oluşturuyor. Bu birimin sonunda çocuklar, kendilerinin alkol ve nikotin ile nasıl bir ilişkide olmak istedikleri hakkında bir karar verecek.

Gerçek arkadaşlar – sahte arkadaşlar

Bir arkadaşı, gerçekten iyi arkadaş yapan nedir? „Arkadaşlık“ konusu, eleştirel bir şekilde soruşturulacak. Grup baskısı durumları ortaya çıkartılacak ve çocuklar, rol oyunları ile, kendilerini böyle durumların içine sokmayı ve bilinçli bir şekilde „Hayır!“ demeyi öğrenecek.

„Beyin“ konusu ile ilgili arka plan enformasyonu:

Ekran medyaları, çocuk odalarını ele geçiriyor ve bir çok çocuğun gününün büyük bir kısmını belirliyor. Bu arada onlar sadece ders öğretici programlar ile uğraşmayıp, bilâkis sık olarak şiddet içerikli olan bilgisayar veya internet oyunları ile de uğraşiyor. Televizyon yayınları dahi öğleden sonraları şiddet – bedensel veya sözlü olarak ta - içeren yayınlar gösteriyor.

Çocuklar bu arada ne öğreniyor?

Beyin araştırmalarının güncel sonuçları, bir insanın gördüğü, duyduğu ve yaptığı her şeyin, beyin yapısını değiştirdiğini, göstermektedir. Sık sık tekrarıyla ders çalışmanın prensibi sadece okul ile ilgili şeylerde olmayıp, bilâkis her tarafta – şiddet içerikli olan bilgisayar oyun-ları ve televizyon yayınlarında da işlevini görüyor. Düşünme tarzı değişiyor! Kim televizyonda veya bilgisayar oyunlarında çok fazla şiddet görürse, ona alışır. Ondan sonra şiddet tamamen normal, günlük yaşamın bir parçası olur.

Bunun vastası ile kimse zorba olmaz, fakat şiddeti, sorunların çözüm olasılığı olarak hoş görme veya hatta kullanmaya olan razı olma durumu, belirgin bir şekilde artmaktadır.

Kim ekran önünde çok fazla oturursa, onun başka bir şey yapmak için vakti kalmaz, örneğin konuşmak, okumak, oyun oynamak, hareket etmek, başkaları ile fikir mücadelesi yapmak gibi ... Araştırmalar, televizyon ve bilgisayar önünde geçen süresinin okul randımanına olumsuz etkide bulunduğunu gösterdi.

Kim ekran önünde çok fazla oturuyorsa, o daha az hareket ediyor, daha fazla yiyor ve uzun süreli olmak üzere, kilo alıyor.

Ekran medyalarının zararlı yönleri de var. Bu nedenle, çocukların ne kadar süre ile bu medyaları kullandıkları ve hangi yayınlara ve oyunlara baktıkları veyahut oynadıklarına dikkat edilmelidir.

Bunları, evde yapabilirsiniz:

Çocuklar eleştirel olarak şu soru ile uğraşiyor: Benim beynimin gelişmesi için daha iyi olan nedir – arkadaşlar ve aile beraber yapılan faaliyetler mi yoksa tek başına ekran önünde oturmak mı?

Bu temel üzerine siz, ebeveyn olarak, inşa edebilir ve, televizyon ve bilgisayar önünde geçen zamanın kıstlanması veyahut kontrol edilmesi söz konusu olduğunda, daha iyi bir şekilde fikirler içeren yanıtlarda bulunabilirsiniz. Çünkü eşlik eden derse rağmen bu görevler sizde, yani ebeveynde kalır!

- **Siz ilgi duyuyorsunuz!**

Çocuğunuz ile beraber, tekrar tekrar yayınlara / oyunlara bakınız ve ardından onlar hakkında konuşunuz. Çocuğunuzun, yaşamış oldukları ile tek başına bırakmayınız. Bu oyunlar/yayınlardan çocuğunuzun o derece cezbeden şeyin ne olduğunu ona sorunuz ve birlikte hangi alternatiflerin olduğunu arayınız. Bazı yayın ve oyunları yasaklayınız (ge-recekçeli olarak).

- **Zamanları sınırlayınız!**

Çocuğunuzun televizyon ve bilgisayar önünde geçirmiş olduğu zamanı sınırlayınız. Temel okul çağındaki çocuklar günde *azami olarak 45 ilâ 60 dakika* ekran önünde zamanını ge-çirmelidir. Çocuğunuzun belirgin bir şekilde daha fazla zamanını diğer uğraşlar ile geçirmesine dikkat ediniz, örneğin okumak, arkadaşlar ile oynamak, spor yapmak veya dışarıda, açık havada oynamak gibi.

- **Ekran medyaları „bebek bakıcısı“ değildir!**

Çocukların çoğu, can sıkıntısından ekran önünde oturmaktadır. Çocuğunuza denge olmak üzere, birlikte girişimlerde bulunmayı teklif ediniz. Bilgisayarı, „bebek bakıcısı“ olarak devreye sokmaktan kaçınınız.

- **Ekran medyaları terbiye aracı olarak elverişli değildir!**

Bilgisayar oyunlarını ve televizyon zamanlarını ödüllendirme veya cezalandırma olarak devreye sokmayınız. Böyle olursa onlar yüksek bir değere sahip olur.

Bu konu hakkındaki daha fazla bilgiyi şuradan alabilirsiniz:

www.klicksafe.de/service/familie/alle-klicksafe-tipps/computerspiele

www.flimmo.de

Spitzer, M.: *Vorsicht Bildschirm*. Dtv (2006)

Klasse2000 hakkındaki daha fazla bilgiyi okuldaki veya şuradan alabilirsiniz: Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911 / 98 121-0, info@klasse2000.de, www.klasse2000.de