

## الأمهات والآباء الأعزاء،

إنه لمن دواعي سرورنا أن يكون أطفالكم في السنة الرابعة، من بين المشاركين في برنامج "صف 2000"، الذي يهدف بشكل رئيسي إلى دعم الطفل في تطوره السليم. لقد استطاع طفلكم في السنوات الثلاث الماضية أن يتعلم الكثير، فأصبح يعرف ما يمكن أن يفعله لوحده لكي يشعر بالسرور ويحافظ على صحته.

في هذه السنة سيتعلم الأطفال كيف يعمل الدماغ، وكيف يمكن لهم التعلم بطريقة أكثر سهولة. كما أننا سيتحاورون في قضية بالغة الأهمية، ألا وهي مدى تأثير التلفاز والكمبيوتر على عمل الدماغ.

إلى ذلك، فإن قضية التدخين وشرب الكحول وضرورة الابتعاد عن تعاطيهما ستكون واحدة من أهم القضايا المعالجة. وعلى أطفال المرحلة الابتدائية خاصة الابتعاد عن التدخين وشرب الكحول، لأنهم أكثر تأثراً بأضرارهما وأكثر عرضة للإدمان عليهما من الكبار. نصيحتنا هي: الابتعاد عن التدخين وشرب الكحول نهائياً، خاصة قبل سن السادسة عشر أو الثامنة عشر. ومع ذلك، فإن طفلكم سوف يتعرض لحالات يغبويه فيها أترابه على تجريب التدخين وشرب الكحول. ولقد بات معروفاً، أن معظم الأطفال يمرون بهذه التجربة بين السنة العاشرة والثالثة عشر من العمر. ولهذه الأسباب جميعاً، فإن "صف 2000" سيقوم بتحضير طفلكم عبر تزويده بحجج مقنعة ورفع درجة ثقته بنفسه ليقول "لا" في مثل هذه الظروف.

أنتم، حضرات الآباء والأمهات، تمثلون بالطبع النماذج الأهم التي يقتدي بها أطفالكم، عندما يتعلق الأمر بكيفية التعامل مع التدخين وشرب الكحول. الأمر الذي ينبغي أن يدفنا لاختيار الطريق الأفضل، والذي هو بلا شك الابتعاد عن التدخين وشرب الكحول إلا بكميات قليلة. فإذا كنتم تدخنون، عندها عليكم أن تتحدثوا معه عن هذا بصراحة وشفافية. اشرحوا له أن التدخين يسبب الإدمان وأن الإقلاع عنه ليس سهلاً. ذلك هو الأسلوب الأفضل على الطريقة التي تصوّر التدخين كأمر طبيعي جداً ولا يضر بالصحة.

مع أفضل التحيات

توماس دوبريه  
المدير العام

**صف 2000 : مواضيع المرحلة الدراسية في السنة الرابعة:**

**دماغي – أفضل من أي كمبيوتر!**

سيكون اهتمام الأطفال هنا منصباً على دراسة المركز الذي يدير أجسامهم، ألا وهو الدماغ. وسيتعرفون على آلية عمله بما فيها وظيفة التعلم وكيفية انجازها وعلى الطرق التي يستطيعون من خلالها تحسين أداء أدمغتهم أثناء التعلم. وسيساعدهم "المعين لانجاز الوظائف المدرسية – كلارو" في تلك العملية، إذ أنه يحتوي على إرشادات سهلة التطبيق وصالحة لأن تكون أساساً جيداً للتعلم الناجح.

- امضغ جيداً أثناء الطعام لتتمتع بصحة جيدة ( تناول بانتظام ثلاث وجبات كبيرة ووجبتين صغيرتين من الطعام يومياً. أفضل الوجبات الخفيفة الصالحة لفترة ما بعد الظهر هي الفاكهة الطازجة. عليك أن تشرب أيضاً كثيراً من الماء).
- قم بتهوية المكان الذي تدرس فيه (هل تشعر بالتعب ولم تعد قادراً على التركيز؟ لعلك بحاجة إلى أكسجين نقي! أفتح النوافذ و قم بتهوية غرفتك)
- أبتعد عما يُلهيك! (أغلق جميع الأجهزة التي تلهيك عن انجاز وظائفك المدرسية، مثل الكمبيوتر والتلفاز وأجهزة الموسيقى، و قم بترتيب طاولة الدراسة وإبعاد ما عليها إلى مكان آخر).
- قم بتنشيط نفسك بالاستماع إلى الموسيقى والرقص على أنغامها! (إذا لم يسعفك أي شيء آخر في استعادة قدرتك على التركيز، استرح قليلاً واستمع إلى موسيقى تحبها وارقص، فإنك ستشعر بعد ذلك بالنشاط).
- الإجهاد النفسي يعيق التعلم! (هل تشاجرت مع شخص آخر وهل تعاني من مشاكل أخرى؟ تحدث مع الآخرين عن ذلك وحاول أن تجد تفسيراً لأسبابها وستكتشف بعد ذلك أن عملية التعلم ستسير بشكل أفضل).

### **كحول أو نيكوتين – كلاً شكراً!**

ماذا يحدث في جسمي بعد التدخين أو شرب الكحول؟ هل يعبر التدخين وشرب الكحول عن النضج في الشخصية؟ يقوم الأطفال باستفتاء ثم يكونون رأيهم الخاص حول هذا الموضوع. وفي نهاية هذه الحلقة، يقوم الأطفال باتخاذ قراراتهم حول كيفية تعاملهم شخصياً مع مسألة التدخين وشرب الكحول.

### **الأصدقاء المخلصون – الأصدقاء المزيفون**

ما هي سمات الصديق المخلص فعلاً؟ سنتناول موضوع "الصدقة" وناقشها بإسهاب وعمق، حيث سنركز على ظاهرة سطوة الجماعة ونتعرف على آلياتها. كما أننا سندرب الأطفال من خلال "تمثيل الأدوار" على التصدي لسطوة الجماعة وإبداء الرفض بثقة عالية وقت الضرورة.

### **معلومات أساسية حول موضوع "الدماغ":**

لقد أخذ عالم الشاشات يسيطر على غرف الأطفال ويحدد جزءاً كبيراً من حياتهم اليومية، حيث يمضون معظم أوقاتهم لا في تحضير المواد المدرسية بل بالانشغال ببرامج ألعاب عنيفة على شاشات الكمبيوتر وشبكة الإنترنت. أما شاشات التلفاز فلا تخلو هي أيضاً من مشاهد العنف الجسدي واللغوي حتى في أوقات الظهرية.

### **ماذا يتعلم الأطفال من ذلك؟**

أظهرت دراسات حديثة في مجال بحوث الدماغ أن معظم ما يشاهده الإنسان أو يسمعه أو يفعله يحدث تغييرات في بنية الدماغ، وذلك انطلاقاً من أحد مبادئ التعلم الذي يقوم على التكرار الغزير ويتم تسخيره ليس في المسائل المدرسية فحسب، بل أيضاً في المجالات الأخرى بما فيها التفرج على مشاهد العنف في البرامج التلفزيونية أو ألعاب الكمبيوتر. إضافة إلى ذلك، فإن مشاهد العنف تغير التفكير! فمن يتفرج على مشاهد العنف كثيراً، يتعود عليها ويصبح العنف في نظره أمراً طبيعياً وجزءاً عادياً من الحياة اليومية.

صحيح أن مشاهدة البرامج المليئة بالعنف لا تغير الإنسان العادي ليصبح عنيفاً، إلا أن درجة الاستعداد لتقبل العنف أو ممارسته كوسيلة لحل المشاكل ترتفع بشكل جلي.

من يجلس ساعات طويلة أمام شاشة التلفاز، لا يملك الوقت للقيام بأشياء أخرى، كالتحدث إلى الآخرين والمطالعة، واللعب، والنشاط الحركي، ومواجهة الآخرين ... وقد أظهر عدد من الدراسات أن المدة الزمنية التي يقضيها التلميذ أمام شاشات الكمبيوتر والتلفاز تتناسب عكسياً مع نتائجه المدرسية.

من يمضي وقتاً طويلاً أمام التلفاز تكون حركته أقل واستهلاكه للطعام أكبر، الأمر الذي يؤدي منطقياً إلى زيادة الوزن.

لعالم الشاشات جوانب مظلمة تتطلب منا الانتباه إلى المدة الزمنية التي ينشغل الأطفال فيها بهذا العالم، وإلى طبيعة البرامج التي يشاهدونها والألعاب التي يتسلون بها.

### ماذا يمكنكم أن تفعلوا في المنزل:

يثير السؤال الآتي اهتمام الأطفال لدرجة كبيرة: ما هو الأفضل لتطور دماغي – القيام بنشاطات مشتركة مع الأصدقاء والأسرة أم الجلوس وحيداً أمام التلفاز أو الكمبيوتر؟ يمكنكم كأب وأم أن تؤسسا على هذه الأرضية لتقديم حجج أكثر إقناعاً لطفلكم لكي يقلص أو يحدد بوضوح المدة الزمنية التي يقضيها أمام الكمبيوتر أو التلفاز. فالدرس الذي نقدمه في المدرسة لا يكفي لوحده، بل تبقى المسؤولية الرئيسية ملقاة على عاتق الوالدين.

#### ● **اهتما بعالم طفلكم!**

ينبغي على الوالدين أن يهتموا بعالم طفلهما فيشاركاه في مشاهدة برامج تلفزيونية وألعاب كمبيوترية ثم يتناقشان معه حولها، ولا يجب أن يتركاه يعيش تجاربه الحياتية وحيداً. ويجدر بالوالدين أيضاً أن يسعوا لاكتشاف الأسباب الكامنة وراء شغف طفلهما بتلك البرامج والألعاب، والبحث معه عن بدائل. ولا بد أحياناً، ولأسباب وجيهة، من منع الطفل من مشاهدة بعض البرامج والانشغال ببعض الألعاب.

#### ● **على الوالدين أن يحددوا زمن التفرج واللعب!**

ينبغي على الوالدين تحديد المدد الزمنية التي يمضيها الطفل في التفرج على التلفاز والانشغال بالألعاب الكمبيوترية. فلا يجوز أن نسمح لتلاميذ المدرسة الابتدائية بقضاء أكثر من 45 - 60 دقيقة يومياً كحد أقصى أمام الشاشة. كما يجب الانتباه إلى ضرورة تقديم بدائل مثمرة، كالمطالعة واللعب مع الأصدقاء وممارسة الرياضة واللعب في الهواء الطلق.

#### ● **عالم الشاشات ليس 'مربياً للأطفال'!**

كثير من الأطفال يجلسون أمام الشاشة لشعورهم بالملل. قدما لطفلكم فعاليات بديلة مشتركة. تجنباً استخدام الكمبيوتر "كمرب للأطفال".

#### ● **عالم الشاشات لا يصلح كوسيلة تربوية!**

لا تستخدموا ألعاب الكمبيوتر أو البرامج التلفزيونية كأداة للمكافأة أو العقاب، إذ أنها بذلك تكتسب عند الطفل قيمة أكثر مما تستحق.

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع:

[www.klicksafe.de/service/familie/alle-klicksafe-tipps/computerspiele](http://www.klicksafe.de/service/familie/alle-klicksafe-tipps/computerspiele)

[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

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

يمكن الحصول على مزيد من المعلومات حول "صف 2000" من المدرسة أو بمراسلة برنامج صف 2000 على العنوان الآتي:

Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911 / 98 121-0

[info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)