

## **Уважаемые родители!**

Мы рады, что Ваш ребёнок участвует в четвёртом учебном году в программе Класс2000. Целью данной программы является оказание помощи Вашему ребёнку в его здоровом развитии. За последние три года он уже очень многому научился, например, тому, что он может сделать сам для того, чтобы хорошо себя чувствовать и оставаться здоровым.

В этом году дети узнают, как работает их мозг, а также как они могут легче усваивать школьный материал. Они также столкнутся с вопросом о том, какое влияние оказывает на мозг частое использование телевизора и компьютера.

В этом году отказ от табака и алкоголя является также важной темой. Детям в возрасте начальной школы ни в коем случае не следует курить или употреблять алкоголь. Так как дети ещё растут, эти вредные привычки причиняют им особый вред. Риск возникновения зависимости у них выше, чем у взрослых. Мы рекомендуем: лучше никогда не курить и не употреблять алкоголь до 16-ти или 18-ти лет. Тем не менее, Ваш ребёнок будет оказываться в ситуациях, когда другие будут ему предлагать покурить или выпить. Многие сталкиваются с этим уже в возрасте от 10-ти до 13-ти лет. Программа Класс2000 готовит Вашего ребёнка к таким ситуациям и помогает ему уверенно отказаться от подобных предложений, а также мотивировать свой отказ чёткими аргументами.

Самым важным для него является, конечно, Ваш родительский пример в употреблении табака и алкоголя. Бесспорно, лучше всего, если Вы сами не курите и в меру употребляете алкоголь. Но кто же безупречен во всём? Если Вы, например, курите, то говорите с Вашим ребёнком открыто об этом. Объясните ему, что курение делает человека зависимым и что от этой вредной привычки тяжело избавиться. Это лучше, чем внушать ребёнку, что курение это нормально и абсолютно безвредно.

С уважением,

Томас Дупре  
Коммерческий директор

## **Программа Класс2000 - темы для учащихся четвёртого класса:**

### **Мой мозг лучше любого компьютера!**

Дети знакомятся с центром управления собственного организма - мозгом. Они узнают, как работает мозг, как проходит процесс обучения и как они могут поддержать его во время обучения. Здесь на помощь им придут советы по выполнению домашних заданий КЛАРО. Они просты в применении и являются хорошей базой для успешного обучения.

- **Питайся правильно!** (Регулярно осуществляй главные приёмы пищи три раза в день и два раза перекусывай. В качестве послеобеденной лёгкой закуски лучше всего подойдут свежие фрукты. Пей много воды!)
- **Проветривай своё помещение!** (Ты чувствуешь усталость и не можешь больше ничего запоминать? Может быть тебе необходим свежий воздух! Открой окна и проветри свою комнату.)

- **Выключи всё, что тебя отвлекает!** (Выключи всё: компьютер, музыку, телевизор... и убери со своего письменного стола всё лишнее, что мешает тебе при выполнении домашних заданий).
- **Взбодрись!** (Если тебе совсем ничего не помогает, тогда сделай паузу и разомнись. Потанцуй, например, под свою любимую музыку. После одной песни ты будешь снова в форме.)
- **Без стресса всё получается лучше!** (Ты с кем-то поругался (пругалась) или тебя беспокоят какие-то проблемы? Поговори с кем-нибудь об этом и попытайся сперва разрешить проблему. Наверняка после этого учить тебе станет намного легче.)

### **Алкоголь и никотин - спасибо, нет!**

Что происходит в моём организме, если я пью алкоголь и курю сигареты? Относятся ли курение и распитие спиртных напитков к понятию "я - взрослый"? Дети проводят опрос и формируют своё собственное мнение по этой теме. После чего они принимают решение о том, как они сами будут относиться к алкоголю и никотину.

### **Настоящие друзья - фальшивые друзья**

Какими качествами обладает в действительности хороший друг? Тема дружбы подвергнется критическому обсуждению. Раскрываются ситуации группового давления и при помощи ролевых игр дети учатся тому, как справляться с подобными ситуациями и с уверенностью говорить "НЕТ!".

## **Основная информация по теме "Мозг":**

Аудиовизуальные средства массовой информации завоёвывают детские комнаты и занимают у многих детей большую часть дневного времени. При этом они пользуются не только обучающими компьютерными программами, но также компьютерными и интернет-играми со сценами насилия. Даже телевизионные передачи во второй половине дня транслируют сцены насилия, как физического, так и словесного характера.

### **Чему дети при этом учатся?**

Согласно последним результатам из области исследования мозга, всё, что человек видит, слышит или делает, меняет структуру его головного мозга. Принцип обучения посредством регулярного повторения срабатывает не только при запоминании учебного материала, но и всего остального, включая компьютерные игры и телевизионные передачи со сценами насилия. Мышление меняется! Тот, кто видит много насилия по телевизору или играя в компьютерные игры, привыкает к этому. Насилие становится для этого человека чем-то абсолютно нормальным, обыденным. От этого никто еще не стал насильственным преступником, но готовность рассматривать насилие в качестве возможного разрешения проблемы или же непосредственно применять его на практике, существенно возрастает.

У того, кто долгое время проводит за экраном телевизора или компьютера, нет времени ни на что другое: ни на разговоры, ни на чтение, ни на игры. Этот человек перестаёт двигаться и общаться с другими. Исследования показали, что долгое пребывание детей за экраном компьютера или телевизора негативно влияет на их успехи в школе.

Тот, кто подолгу сидит у телевизора или компьютера, меньше двигается, больше ест и начинает прибавлять в весе.

**Аудиовизуальные средства массовой информации имеют также и свои теневые стороны. Поэтому важно обратить внимание на то, как долго дети пользуются телевизором или компьютером, а также на то, какие передачи и игры они смотрят и в какие игры они играют на компьютере.**

### **Это Вы можете сделать дома:**

Дети подробно обсуждают вопрос: Что лучше для развития моего мозга - совместное времяпровождение с друзьями и с семьёй или же лучше сидеть одному перед компьютером или телевизором?

На основе этой дискуссии Вы, как родители, сможете лучше передать свои знания в этой сфере и лучше аргументировать своё мнение, в случае, если речь идёт о необходимости значительного сокращения или контроля времени, проводимого у телевизора или за компьютером. Потому что несмотря на наличие подобных занятий в школе выполнение данной задачи зависит, прежде всего, от Вас, родителей!

- **Проявите свой интерес!**  
Регулярно просматривайте передачи / игры вместе со своим ребёнком, а затем совместно обсуждайте их. Не оставляйте своего ребёнка наедине с его переживаниями. Спросите его, что ему так понравилось в этих играх или передачах и поищите вместе с ним другие занятия в качестве альтернативы телевизору или компьютеру.
- **Ограничьте время!**  
Ограничьте время, которое ребёнок проводит у телевизора и за компьютером. Дети в возрасте начальной школы должны проводить перед компьютером или перед экраном телевизора самое большее от 45 до 60 минут в день. Обращайте внимание на то, чтобы Ваш ребёнок намного больше времени уделял бы другим занятиям, например: чтению, игре со сверстниками, занятиям спортом или же играм на свежем воздухе.
- **Аудиовизуальные средства массовой информации - это не "няня"!**  
Многие дети проводят время у компьютера или телевизора, потому что им скучно. Вместо этого предложите своему ребёнку совместные занятия. Не допускайте, чтобы компьютер выполнял роль "няни".
- **Экраны телевизоров и компьютеров это неподходящие средства воспитания!**  
Не используйте компьютерные игры и времяпрепровождение у телевизора как средство поощрения или наказания. Иначе данные занятия приобретут слишком высокую значимость для ребёнка.

Дальнейшую информацию по этой теме Вы найдёте:

[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)

Шпритцер, М. (Spritzer, M.): *Vorsicht Bildschirm*. Dtv (2006)

Дополнительную информацию о программе КЛАСС2000 Вы получите в школе, где обучается Ваш ребёнок, либо по адресу: Программа КЛАСС2000 (зарегистрированное общество), Фельдгассе 37, 90489, г. Нюрнберг, тел. 0911/89 121-0, [info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)