Inhalt

Editorial	1	Sprichwörter	6
Neuer Berufsauftrag	2	Kinder und Schlaf	8
Musikalische Grundschule	3	Elternmitwirkung	10
Spiel und Spass in der Pause	4	Aus dem Schulteamzimmer	11
Unterrichtsform Vorträge	5	Auf dem Bauernhof	12

Ausgabe Dezember 2015

schulgemeinde mörschwil

Mörschwiler Schuelfenschter

«Mitenand gohts besser»

Die Schule ist ein Ort, wo die oben genannte Redewendung bestens zutrifft. Es braucht viele Menschen, um ein Kind in seinem Grosswerden zu begleiten, anzuleiten und zu fördern. Unsere Lehrpersonen und Mitarbeitenden sind dabei «mit Herz bei der Sache». Die meisten der Redensarten, die wir ohne Nachdenken und Hinterfragen gebrauchen, sind keineswegs sinnlose Sprachspielereien, sondern ein wichtiger Teil unseres kulturellen Erbes. Es sind traditionell-volkstümliche Aussagen, die ein Verhalten, eine Verhaltensfolge oder einen Zustand beschreiben und gründen auf einer langen Tradition. Die Kinder der sechsten Klasse von Ueli Hürlimann haben Sprichwörter und Redewendungen bildlich dargestellt. Finden Sie heraus, welche gemeint sind?
Nein, «das Rad ist nicht neu erfunden worden» mit dem neuen Berufsauftrag für die Lehrpersonen. Dieser wurde der heutigen Zeit angepasst. Die Vielfältigkeit der Aufgaben einer Lehrperson wurde in Arbeitsfelder mit entsprechenden Zeitgefässen eingeteilt. Der Bericht gibt auch Einblick in Tätigkeitsfelder, die für Aussenstehende nicht offensichtlich sind.
«Früh übt sich, wer ein Meister werden will.»
Während der gesamten Schulzeit erhalten die Kinder immer wieder die Möglichkeit, Inhalte vor der ganzen Klasse zu präsentieren. Lesen Sie die Tipps, wie Sie Ihre Kinder dabei sinnvoll unterstützen können.
«Am gleichen Strick ziehen» wollen die Elternmitwirkung und die Schule. Die Elternmitwirkung dient dabei unter anderem als Austausch- und Diskussionsplattform zwischen Schule und Eltern. Der neue Vorstand der Elternmitwirkung stellt sich vor und berichtet von seiner Motivation sich zu engagieren. Dank der Initiative aktiver Eltern kann die Schule Projekte wie Pausenkiosk, Verkehrssicherheit und Mitwirken am Fasnachtsumzug umsetzen.
«Ich brauche jetzt erstmal eine Mütze voll Schlaf.» Unser Schularzt Dr. David Roth zeigt die Auswirkungen von Schlafmangel bei Kindern auf. Oder anders gesagt: »Ausgeschlafene Kinder lernen motivierter!»
Nun hoffe ich, dass Sie «alle Zeit der Welt haben», die Advents- und Weihnachtszeit in vollen Zügen zu geniessen. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien fröhliche und besinnliche Stunden und natürlich einen guten Rutsch ins 2016.

Silvia Eugster-Wehrlin

Neuer Berufsauftrag für Lehrpersonen
Arbeitsfelder und Zeitgefässe definiert

Mit Beginn des Schuljahres 2015/16 ist ein neuer Berufsauftrag für die Lehrpersonen eingeführt worden. Sie haben Aufgaben in vier definierten Arbeitsfeldern zu verrichten: Unterricht, Schülerinnen und Schüler, Schule, Lehrperson.

Text
Emil Wick

Der neue Berufsauftrag für die Lehrpersonen bringt eine Klärung der Aufgaben der Lehrpersonen verbunden mit einem entsprechend zugewiesenen Zeitgefäss für die verschiedenen Arbeitsfelder. Die Unterrichtslektionen sind nach wie vor ein wichtiger Faktor zur Bestimmung des Arbeitspensums. Sie werden aber durch weitere Bereiche ergänzt. Die verschiedenen Arbeitsfelder fliessen teilweise ineinander und sind nicht klar abgrenzbar.
Folgende Arbeitsfelder werden unterschieden:

Unterricht: 88 % (1678 Jahresstunden)
SchülerInnen: 4 % (76 Jahresstunden)
Schule: 5 % (95 Jahresstunden)
Lehrpersonen: 3 % (57 Jahresstunden)

Ein Teil der Arbeiten ist beobachtbar wie der Unterricht, die Durchführung besonderer Anlässe oder die Elterngespräche. Damit diese sichtbaren Arbeiten durchgeführt werden können, sind viele versteckte Aufgaben zu erfüllen, um einen abwechslungs- und erfolgreichen Schulbetrieb möglich zu machen.

Zum Arbeitsfeld Unterricht gehören die Planung, Vorbereitung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts. Damit sind vielfältige und anspruchsvolle Arbeiten verbunden, die sich erst im Unterricht zeigen. Zu diesem Bereich gehören alle Absprachen mit den weiteren Lehrpersonen, die in einer Klasse unterrichten, seien das Teamteaching-, Förder- oder Fachlehrpersonen. Dieser Aspekt hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen und ist auch zeitlich aufwendiger geworden. Dazu gehört auch die Planung der Unterstützung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Die Beurteilung der Fachleistungen sowie des Arbeits-, Lern- und Sozialverhaltens sind Tätigkeiten der Lehrpersonen in diesem Arbeitsbereich. Schliesslich wird die Arbeit im Zusammenhang mit besonderen Anlässen wie Schulreisen, Klassen- oder Skilagern, Exkursionen, Sonderwochen oder Projekten diesem Arbeitsfeld zugerechnet. Damit wird auch klar, dass ein Skilager mit über 100 Stunden Verantwortung für die Kinder wahrlich keine «Ferienwoche» für die verantwortlichen Lehrpersonen darstellt.

Im Arbeitsfeld Schülerinnen und Schüler sind insbesondere die Klassenlehrpersonen gefordert. Sie tragen die Verantwortung für Beobachtung, Beratung und Unterstützung der Kinder. Die Zusammenarbeit mit den Eltern, der Schulleitung und Fachstellen gehört in diesen Bereich. Die Eltern erleben diese Tätigkeit an Elternabenden oder bei Beurteilungsgesprächen. Zu den Arbeiten in diesem Arbeitsfeld zählen auch die Erstellung der Zeugnisse und notwendiger Berichte, die Information der Eltern, die Erstellung diverser Listen oder der Stundenpläne. Klassenverantwortliche Lehrpersonen erhalten für diese Arbeiten mit dem neuen Berufsauftrag ein zusätzliches Zeitgefäss. Sie erteilen aus diesem Grund in einem Vollpensum pro Woche eine Lektion weniger Unterricht.

Zum Arbeitsfeld Schule gehören Aktivitäten, welche der Gestaltung, Organisation und Weiterentwicklung der Schule dienen. Konkret gehören der Vorbereitungstag für das Schuljahr, Sitzungen in verschiedenen Zusammensetzungen, die Teilnahme an kantonalen Stufenkonventen, die Teilnahme an gemeinsamen schulinternen Weiterbildungen oder die Mitwirkung in der Team- und Organisationsentwicklung dazu. Administrationsaufgaben wie Abrechnungen zählen ebenfalls zu diesem Arbeitsfeld. Zudem hat jede Lehrperson Ämtli für das Gelingen des Schulbetriebs zu erfüllen.

Zum Arbeitsfeld Lehrperson gehören die individuelle Weiterbildung im fachlichen, methodisch-didaktischen und psychologischen Bereich (durchschnittlich drei Tage pro Schuljahr in der unterrichtsfreien Zeit), das Studium von Fachliteratur, die Reflexion der eigenen Arbeit sowie Mitarbeitergespräche.

Die Jahresarbeitszeit einer Lehrperson mit Vollpensum entspricht der Jahresarbeitszeit eines Verwaltungsangestellten. Es gilt die Vertrauensarbeitszeit, d.h. die Lehrpersonen sind nicht verpflichtet, die Arbeitszeit zu erfassen und auszuweisen. Während der Unterrichtswochen reicht die Normalarbeitszeit in der Regel nicht aus, um alle Arbeiten zu erledigen. Während der unterrichtsfreien Zeit wird dies teilweise kompensiert. Im laufenden Schuljahr werden nun Erfahrungen mit dem neuen Berufsauftrag gesammelt und notwendige Anpassungen im nächsten Schuljahr umgesetzt.

Musikalische Grundschule
Beethovens Musik bewegt den Malstift

Die Musikalische Grundschule ist ein musikpädagogischer Fachunterricht, bei dem sich das Kind erlebend, erfahrend und begreifend mit den vielfältigen Erscheinungsformen der Musik auseinandersetzt. Die Freude zur Musik soll geweckt werden. Die Kinder werden zu einer aktiven Beschäftigung mit Musik und Tanz ermuntert.

Text
Urs Guidolin
Fotos
Silvia Eugster-Wehrlin

Seit der Einführung der Musikalischen Grundschule vor acht Jahren unterrichtet Esther Hauser dieses Fach. Wie sie dazu gekommen ist und was das alles beinhaltet, erzählt sie in einem Gespräch.

Ausbildung

Esther Hauser absolvierte die Ausbildung zur Primarlehrerin und unterrichtete in der Stadt St. Gallen. Die Musik war ihr schon immer ein wichtiges Anliegen. So spielt sie als musikbegeisterte Geigerin unter anderem im Kammerorchester St. Gallen. An der Musikakademie St. Gallen absolvierte Esther Hauser die zweijährige Ausbildung zur Musikalischen Grundschullehrerin. Dies entsprach damals den Anforderungen eines Konservatoriums mit Vorlesungen in Musiktheorie und -geschichte, Rhythmik, Akustik, Harmonielehre, Klavierunterricht und mehr. Heute ist die Ausbildung in die Pädagogische Hochschule integriert. Esther Hauser begleitet regelmässig Studierende auf ihrem Weg zum Diplom.

Inhalt der Musikalischen Grundschule

Während zwei Vormittagen erteilt sie heute den Kindern im zweiten Kindergartenjahr und der ersten Klasse dieses Fach. Der Unterricht wird in Halbklassen gestaltet. Das Dachatelier bietet genügend Platz für die vielfältigen Aktivitäten. Der Unterricht ist obligatorisch und beinhaltet alle musikalischen Aspekte wie Singen und Sprechen, Hörerziehung, Instrumentalspiel, Musik und Bewegung sowie musikalische Begriffsbildung. In der Praxis singen die Kinder Lieder, lernen Liedgut aus zahlreichen Ländern und verschiedenen Jahreszeiten oder hören aktiv Musik aller Stilrichtungen. Esther Hauser betont, wie sehr die Kinder auch klassische Musik schätzen und wie zeitlos diese Musik sei. Eine weitere kreative Ebene ist das Malen zur gehörten Musik. Beispielsweise schlüpft Beethovens Musik in den Malstift und «wandert» so auf das Papier. Mit verschiedenen Tänzen oder mit Bodypercussion wird der ganze Körper ins musikalische Erleben einbezogen. Mit verschiedenen Orff-Instrumenten lernen die Kinder die rhythmische Grundlage der Musik und einfache Begleitmuster zu spielen.

Musikalische Grundschule ist integriert

Esther Hauser arbeitet eng mit den Lehrpersonen in Kindergarten, Primarschule und Musikschule zusammen. Als Ergänzung zur Instrumentenkunde besuchen Musiklehrpersonen die Kinder der ersten Klasse und stellen ihnen verschiedene Instrumente vor, die sie im Gruppen- oder Einzelunterricht erlernen können. Esther Hauser ist stets offen für Themen und Liedvorschläge von Klassenlehrpersonen und beteiligt sich an Anlässen, wie zum Beispiel am Konzert beim Christbaum auf dem Gemeindeplatz oder bei der musikalischen Begleitung von Abschlussveranstaltungen in den Klassen.

Besondere und schöne Erlebnisse

Für Esther Hauser gibt es viele verschiedene positive Erlebnisse in der Musikalischen Grundschule. Sie nennt die sichtbaren und hörbaren Produkte des Unterrichts wie Konzerte und Aufführungen, wo die Kinder das Gelernte stolz präsentieren und den Leuten so eine grosse Freude mit ihrer Musik machen können. Aber auch die Aha-Erlebnisse im Unterricht, wenn sich die Kinder auf ihre Art durch Musik und Bewegung zeigen dürfen und ganz in der Musik und im Tun aufgehen: «Sie sind ein Teil der Musik und das Erleben steht im Vordergrund.»

Boccia, Springseil, Twister
Spiel und Spass in der Pause

Sich bewegen und austoben in der Pause ist wichtig. Mit dem neuen Pausenangebot wird dies gefördert.

Text
Catherine Hofer
Fotos
Emil Wick

Für die Schülerinnen und Schüler steht seit einiger Zeit ein neues Angebot mit Pausenaktivitäten zur Verfügung. Das Projekt der Pausenspiele wurde in enger Kooperation von drei Kindern des Schülerrates mit sechs Studierenden der Pädagogischen Hochschule St.Gallen ausgearbeitet.
Ziel des Projektes war es, den Schülerinnen und Schülern neue Möglichkeiten zu bieten, die Pausen auf dem Pausenplatz aktiv zu gestalten. Nun dürfen die Kinder während den grossen Pausen am Vormittag verschiedene Spiele nutzen.
Seit Ende August können die Kinder Spiele aus dem Angebot auswählen. Der Ansturm in der ersten Pause war riesig. Das Echo der Kinder war dementsprechend positiv:

«Es isch mega läss!»
«Me cha zwüsched sooo viel coole Sache uswähle.»
«I cha mi gar nöd entscheide, wan i söll uslehne.»
«Diä verlängeret Pause isch so schnell verbii gangä.»

Bis aber das Spielangebot genutzt werden konnte, arbeiteten Malena, Sarina und Gian-Andrin vom Schülerrat sowie die Studierenden wochenlang an diesem Projekt, bis jedes Detail stimmte. Während die Kinder ein ausgeklügeltes Ausleihsystem entwarfen, planten die Studentinnen die verschiedenen Angebote und kauften Spiele oder stellten sie selber her. So entstanden Stelzen, Springseile, Fadenspiele, Ringli werfen, Steinboccia, Twister, Jonglierbälle, Kreiden, Joghurtbecherspiele und vieles mehr.
Auch Spielideen, die sich für den Pausenplatz eignen, wie z.B. «Chum mit - gang weg», Pferderennen oder diverse Arten von Fangis, durften nicht fehlen.
Einige Spiele waren neu für die Kinder.

Das Joghurtbecher-Spiel beispielsweise war für alle unbekannt. Die Kinder spielten es mit grossem Interesse. Sie stellten schnell fest, dass sie es auch zu Hause spielen können – wenn sie zuerst einige Joghurts essen.
Damit die Motivation, das Angebot zu nutzen, nicht verloren geht, arbeitet der Schülerrat auch in Zukunft an diesem Projekt weiter.

Das Pausenangebot wurde vorerst täglich von vier Kindern des Schülerrats mit Unterstützung einer Lehrperson betreut. Die Kinder, welche jeweils die Spiele in den Pausen ausgeben, erledigen ihre Aufgabe sehr zuverlässig und gewissenhaft.
Der Renner sind die Springseile. Besonders das Grosse wird viel genutzt, da es mehr Spass macht, mit anderen Kindern zusammen zu hüpfen, als sich alleine mit einem Springseil zu beschäftigen, wie wir von einem Kind erfahren haben. Die Kreiden werden immer kleiner, der Pausenplatz dafür immer bunter. Mit den Stelzen und mit den Jonglierbällen können die Kinder ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen – es klappt immer besser! Bei vielen Jungen und Mädchen ist und bleibt aber trotzdem Fussball die Lieblingspausenbeschäftigung.

Präsentationen und Vorträge
Andere informieren, überzeugen, ...

Sich mit einer Sache zu präsentieren, gerade hinzustehen, eigene Ideen und Überzeugungen zu vertreten, egal ob vor der Klasse oder später vor dem Lehrmeister, auf der Baustelle, vor einer Studiengruppe oder an einem Meeting, ist wichtig.

Text und Foto
Ueli Hürlimann

Die ersten Präsentationen hält ein Kind schon im Kindergarten. Etwas selbst Gebasteltes oder Spannendes vorzuzeigen oder im Unterricht aufzuhalten und ein Ergebnis einzubringen, sind Lernschritte zu einem sicheren und wirkungsvollen Auftreten vor anderen. Dazu braucht es aber verschiedene Kompetenzen: Auswahl interessanter Inhalte, verständliche Sprache, Blickkontakt zum Publikum, spannende Darstellung und Ausdrucksweise.
Vorträge oder Präsentationen sind also eine hochkomplexe Anforderung. Was trainiert ein Kind bei dieser methodischen Unterrichtsform und worauf können Eltern achten, wenn sie ein Kind unterstützen wollen?

Sozialkompetenz: Vorträge werden häufig in Gruppen erarbeitet und gehalten. Die Mitglieder tauschen sich aus, diskutieren, setzen sich durch oder geben nach, verteilen Arbeiten, treffen Abmachungen und halten sich an diese. Die Kinder lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und konstruktiv Feedback zu geben oder mit Kritik umzugehen.

Sachkompetenz: Das Kind soll «Experte oder Expertin» in einem Teilbereich werden. Möglicherweise so sehr, dass es frei erzählen kann, was es über ein Thema erfahren und gelernt hat, anstatt einen vorbereiteten Text mehr oder weniger auswendig aufzusagen. Bei der Erarbeitung eines Vortrags werden verschiedene Arbeitstechniken eingesetzt. Das Kind überlegt sich Forscherfragen und erstellt beispielsweise ein Mindmap. Vielleicht werden Fotos aufgenommen, Filmsequenzen angeschaut oder gedreht, Bücher gelesen, Interviews durchgeführt, alte Fotoalben oder Zeitschriften durchstöbert, Bekannte und Verwandte befragt und natürlich im Internet recherchiert. Mit den Ergebnissen werden Plakate gestaltet oder es wird am Computer eine Präsentation erarbeitet. Neben der inhaltlichen Auseinandersetzung mit dem Thema werden durch diese Vorbereitungen auch verschiedene Arbeitstechniken geübt. Jedes Kind hat so die Möglichkeit, eigene Talente und Fähigkeiten einzubringen. Das erarbeitete Wissen dann innerhalb der vorgegebenen Zeit verständlich zu präsentieren ist eine Kunst und erfordert von Kindern Anstrengung und Training.

Selbstkompetenz: Es braucht Mut vor die Klasse zu treten. Nervosität gehört dazu. Die Schülerinnen und Schüler profitieren nicht nur vom Vortragsinhalt, sondern erweitern die eigene Methodenkompetenz, gewinnen Selbstvertrauen und erfahren, wie sich ihre Vorbereitung auf die Präsentation auswirkt. Sie erkennen, wo das selbständige Lernen geglückt ist.

Dies ermutigt, Belastungen anzugehen und auszuhalten. Die Kinder lernen Probleme zu bewältigen, indem sie selbständig denken und handeln.

Bei der Vorbereitung einer Präsentation können die Schülerinnen und Schüler auch zuhause unterstützt werden:
- das Thema weiter besprechen und eingrenzen
- helfen, Termine einzuhalten
- das Kind in die Bibliothek, zu Verwandten, ins Museum und auch im Internet begleiten
- prüfen, ob Informationen nicht veraltet sind oder die Quelle auch zuverlässig ist
- darauf achten, dass das Kind nicht den erstbesten, womöglich zu komplizierten Text aus dem Internet kopiert und Wort für Wort auswendig lernt
- Verständnis von Formulierungen und Wortschatz prüfen
- zuhören, wenn der Vortrag geübt wird und konstruktiv Feedback geben
- Interesse zeigen, eventuell einen Glücksbringer mitgeben und danach gespannt zuhören, wie es gelaufen ist

Wie sieht eine wortwörtlich genommene Redewendung aus? Die 6. Klasse von Ueli Hürlimann gestaltete dazu Situationen und Zeichnungen. Rätseln Sie mit! Welche Redewendung passt zu welchem Bild?

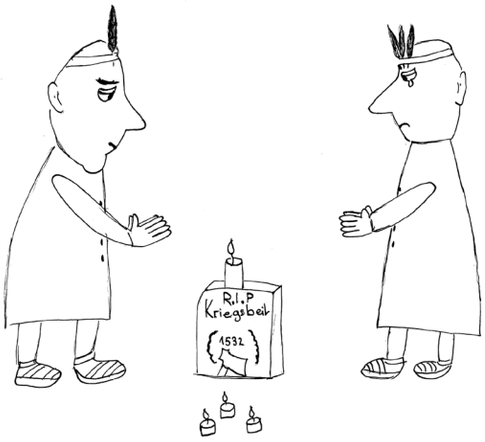
Tomaten auf den Augen haben.
= etwas nicht erkennen oder übersehen

Einen Bock schiessen.
=einen groben Fehler machen

Mit dem Kopf durch die Wand wollen.
= sich um jeden Preis durchsetzen wollen

Den Nagel auf den Kopf treffen.
= genau das Richtige sagen oder machen

Nicht in die Hand beissen,
die einen füttert.
= sich undankbar gegenüber jemandem verhalten,
der einem Gutes tut



Jemandem einen Bären aufbinden.
= jemanden anlügen oder täuschen

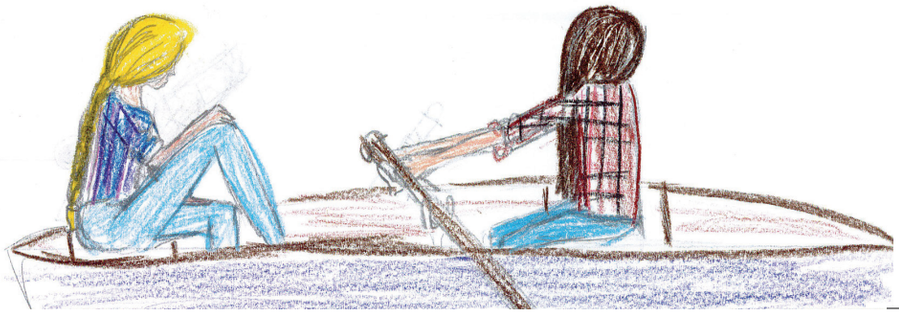
Im selben Boot sitzen.
= in derselben (häufig unangenehmen oder
schwierigen) Lage sein

Viele Köche verderben den Brei.
= aus einer Sache, bei der zu viele Leute
mitreden, wird nichts Gutes

In der Tinte sitzen.
= sich in Schwierigkeiten befinden

Den Kopf in den Sand stecken.
= eine drohende Gefahr nicht sehen wollen

Etwas im Schilde führen.
= etwas vorhaben, was der Andere nicht ahnt



Schulkinder brauchen genügend Schlaf
Tipps vom Schularzt

Gerade in der Schule kann Schlafmangel schwerwiegende Auswirkungen haben: Den Kindern fällt es oft schwer sich zu konzentrieren oder sie haben Lernprobleme. Kinder, die auf Dauer zu wenig Schlaf bekommen, werden nicht etwa müder, sondern zappeliger. Sie sind häufiger verhaltensauffällig.

Text
Dr. med. David Roth
Schularzt

Viele Schulkinder schlafen zu wenig

In den letzten Jahrzehnten hat die Schlafdauer in vielen Ländern abgenommen. In den USA geht man davon aus, dass ein Drittel der Kinder nicht ausreichend lange im Bett ist. Lässt man Schulkinder am Wochenende oder in den Ferien schlafen, so lange sie wollen, dann schlafen sie im Durchschnitt eine Stunde länger als an Schultagen. Der Freiburger Schlafforscher Ulrich Rabenschlag zieht daraus die Schlussfolgerung, dass viele Kinder wochentags zu wenig Schlaf bekommen.
Schlafforscher befürchten bei chronischem Schlafmangel schwerwiegende Folgen für die Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern; aber auch für die Sicherheit auf dem Schulweg. So haben Schlafforscher herausgefunden, dass bereits eine Stunde mehr oder weniger Schlaf erheblichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Kindern hat. Bei unausgeschlafenen Kindern lässt die Aufmerksamkeit meist schnell nach und sie sind kaum zu kreativen Leistungen fähig. Schwierigkeiten sich zu konzentrieren, Lernprobleme, aber auch auffällige Verhaltensweisen wie zum Beispiel erhöhte Nervosität und Ängstlichkeit sowie Probleme im Umgang mit Gleichaltrigen sind typische Folgeerscheinungen, wenn Kinder nicht genügend Schlaf bekommen.

Untersuchungen bei Erwachsenen haben gezeigt:
Bereits nach wenigen Nächten mit wenig Schlaf zeigen sich massive Verhaltensänderungen, zum Beispiel in der Reaktionsfähigkeit. Versuchspersonen reagieren in Computertests nach einer Woche mit nur rund sechs Stunden Schlaf pro Nacht so langsam oder ungenau, wie Menschen mit einem Promille Alkohol im Blut.

Auch auf das Wachstum und die Entwicklung des Kindes kann sich chronischer Schlafmangel negativ auswirken. Eine weitere Studie hat ausserdem gezeigt, dass Kinder, die zu wenig schlafen, stärker zu Übergewicht neigen.

Aufregung, Stress und Sorgen können die Kinder um den Schlaf bringen

Wenn Kinder abends Schwierigkeiten haben, zur Ruhe zu kommen, hängt das oft einfach damit zusammen, dass der Tag besonders aufregend war und die Eindrücke erst verarbeitet werden müssen. Muten Sie Ihrem Kind deshalb nicht zu viel zu. Anregung am Tag ist gut, aber zu viel Aufregung – vor allem kurz vor dem Schlafengehen – kann zu schlaflosen Nächten führen.
Auch im Schulalter können Ängste Kindern das Ein- und Durchschlafen schwer machen. Typische «Angstthemen» im Schulalter sind die Angst vor dem Alleinsein und die Angst vor der Dunkelheit. Hinzu kommen Ängste und Sorgen, die sich aus der ganz konkreten Lebenssituation der Kinder ergeben: Belastungen in der Familie, Streit mit dem besten Freund oder der besten Freundin, Schulstress und ähnliches können Kindern leicht den Schlaf rauben.

In einer Studie zum Schlafverhalten von Schulkindern zeigte sich, dass Eltern oft gar nicht mitbekommen, dass ihre Kinder Probleme mit dem Schlafen haben.

Beobachten Sie Ihr Kind genau. Sorgen Sie in Zeiten, in denen es besonderen Belastungen oder Veränderungen ausgesetzt ist (zum Beispiel Urlaub oder Umzug), ganz besonders dafür, dass es am Abend ausreichend Zeit hat, zur Ruhe zu kommen, und dass tagsüber Möglichkeiten bestehen, mit Ihnen über das zu sprechen, was es bewegt. Halten Sie Rücksprache mit den Betreuungspersonen, wenn Sie Probleme in Schule oder Kita als Ursache für die Schlafprobleme vermuten.

Die «Medienflut» im Kinderzimmer gehört zu den häufigsten Schlafstörern

Fernsehen und Videospiele gehören zu den wichtigsten Schlafstörern im Schulalter. Sie beeinflussen nicht nur die kindliche Traumwelt und können Alpträume begünstigen, sie können auch Probleme mit dem Einschlafen verursachen. Nicht kindgerechte Fernsehbilder drängen sich Kindern gerade dann mit grosser Macht auf, wenn sie in ihrem Bett liegen und nicht mehr von den Aktivitäten des Tages abgelenkt sind. Ein ruhiges und entspanntes Einschlafen ist dann fast unmöglich.
Auch äussere Faktoren wie Lärm, Licht, zu hohe Zimmertemperatur, aber auch koffeinhaltige Getränke oder zu schwere Mahlzeiten am Abend können in jedem Alter den kindlichen Schlaf empfindlich stören.

Körperliche Beschwerden können Kinder um den Schlaf bringen

Wenn Kinder, die normalerweise gute Schläfer sind, plötzlich nachts aufwachen, können auch akute Krankheiten, Schmerzen und Fieber dahinterstecken, zum Beispiel eine Mittelohrentzündung oder Schwellungen der Atemwege. Auch bei dauerhaften Schlafproblemen können organische Ursachen, wie zum Beispiel chronische Erkrankungen, Allergien oder eine Verengung der Atemwege dahinterstecken. Deshalb sollte bei dauerhaften Schlafproblemen kinderärztlich abgeklärt werden, ob keine organischen Ursachen vorliegen.

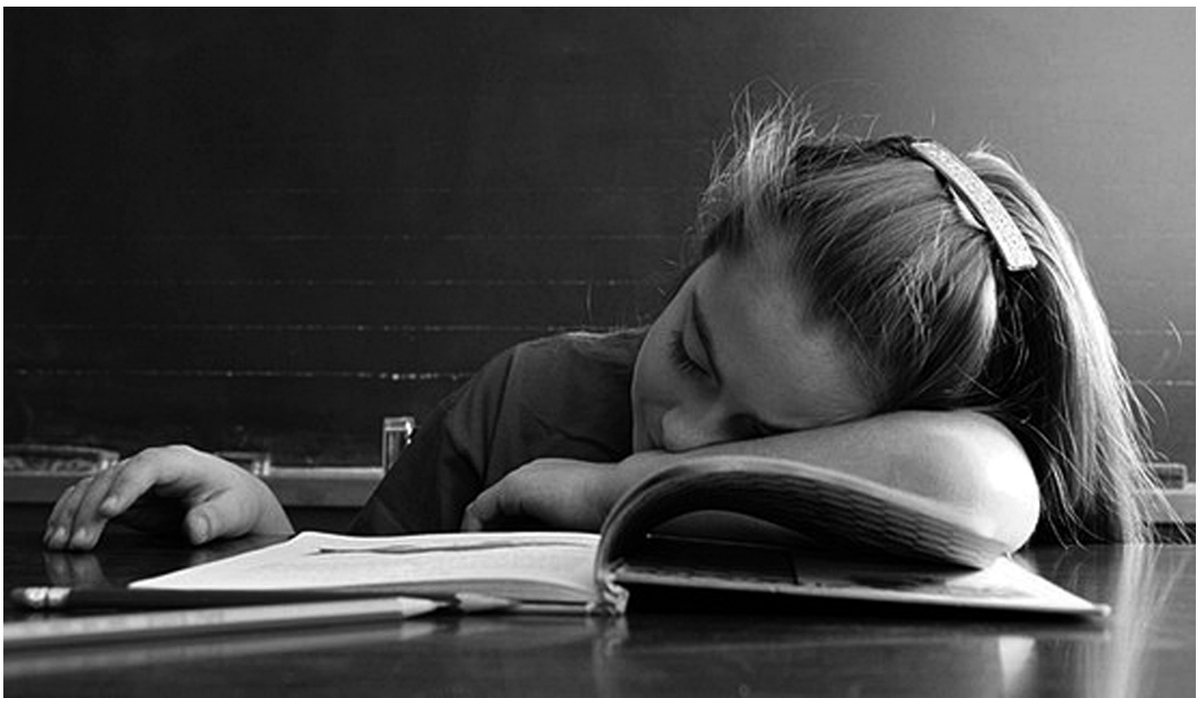
Einschlafen unterstützen

Es ist wichtig, dass Ihr Kind regelmässig zur gleichen Zeit ins Bett geht, weil unregelmässige Schlafenszeiten den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Achten Sie als Eltern darauf, dass das Kinderzimmer zur Schlafenszeit zu einem Ort der Ruhe wird. Helfen Sie Ihrem Kind zur Ruhe zu kommen, indem sie vor dem Schlafen noch ein wenig Zeit an seinem Bett verbringen, reden, singen oder vorlesen.

Wie viel Schlaf braucht mein Kind?

Wie viel Schlaf sinnvoll ist, ist individuell verschieden. Was für den einen locker reicht, ist dem anderen noch lange nicht genug. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder.
Als Eltern sollten Sie darauf achten, dass Ihr Schulkind als Richtwert eine «Netto-Schlafzeit» von ungefähr zehn Stunden einhält. Das heisst: Muss Ihr Kind beispielsweise um 6.30 Uhr aufstehen, sollte es spätestens um 20.30 Uhr schlafen. Ins Bett gehen sollte es aber schon um einiges früher, denn hinzu kommt ja noch die Zeit für das Einschlafritual und natürlich für das eigentliche Einschlafen. Die Zubettgehzeit hängt also unter anderem davon ab, wie lange Ihr Kind gewöhnlich zum Einschlafen braucht.
Viele Kinder sind tagsüber müde, unkonzentriert oder zappelig, weil sie schlicht und einfach zu spät ins Bett gehen und zu wenig Schlaf bekommen. Die Schlafdauer am Wochenende ist ein Hinweis für den individuellen Schlafbedarf Ihres Kindes. Wenn Sie denken, dass Ihr Kind möglicherweise zu wenig schläft, lohnt es sich, die Bettzeit während einigen Tagen um 30 Minuten nach vorne zu verschieben. Dann können Sie beobachten, wie das Kind in den nächsten Tagen am Morgen aufsteht und sich tagsüber verhält. Später können allenfalls weitere Anpassungen der Bettzeit vorgenommen werden.
Sollte Ihr Kind jedoch regelmässig sehr lange zum Einschlafen brauchen, kann es durchaus auch sein, dass es einfach weniger Schlaf braucht. Sie können dann einige Tage lang ausprobieren, ob eine etwas spätere Schlafenszeit die Einschlafprobleme beseitigt und Ihr Kind am nächsten Tag dennoch ausgeschlafen und munter ist.

Dr. med. David Roth, Facharzt für Allgemeinmedizin FMH u. Kinder- u. Jugendmedizin FMH



eltern mit wirkung

Aktive Eltern für das Wohl der Schülerinnen und Schüler

Seit nun 13 Jahren existiert in Mörschwil die Elternmitwirkung (emw), welche sich zusammen mit Lehrpersonen, Schulleitung und Behörden aktiv für eine gute Schule einsetzt. Doch was ist und macht die Elternmitwirkung genau?

Text und Foto
Silvia Zeller
Hansueli Müller

Gegründet wurde die emw Mörschwil, damit Eltern und Schule am gleichen Strick in die gleiche Richtung ziehen. Ihre Aktivitäten und Tätigkeiten zielen darauf ab, das Wohl der Kinder in der Schule sowie in der Freizeit zu fördern und sie dient als Anlaufstelle für Kinder, Eltern und Schule. Pro Klasse (Kindergarten bis 6. Klasse) übernehmen engagierte Eltern die Aufgabe der Klassendelegierten. Sie leiten Anregungen und Fragen an den emw-Vorstand weiter, der diese dann bearbeitet und entsprechende Anträge an Schulleitung und Schulrat stellt. Dazu gesellen sich viele Helferinnen und Helfer, die die emw unterstützen und tatkräftig mithelfen. Das Konzept der emw beschreibt detailliert die Aufgaben, Ziele und die Zusammenarbeit zwischen der emw und der Schule und kann unter www.schulemoerschwil.ch eingesehen werden.

Bild kleiner Vorstand EMW von links: Silvia Zeller, Veronique van der Pijl, Lena Günther, Petra Wettstein, Barbara Meile, Hansueli Müller und Emil Wick

Begegnungen schaffen

Neben der Arbeit mit der Schule setzt sich die EMW aktiv für das Dorfleben ein und schafft wertvolle Begegnungen zwischen Kindern, Eltern und der Bevölkerung. Durch die verschiedenen Projekte wird das Dorfleben bunter und die Kinder können sich darin integrieren. Zu den grösseren Projekten gehören der Fasnachtsumzug und der Ferienspass, welche Jahr für Jahr vielen Kindern schöne Momente bieten. Auch das Sportlerkafi am Sporttag für die Eltern, der Pausenkiosk in der Schule oder die jährlich stattfindende Verkehrssicherheits-Aktion gehören zu den Aufgaben der emw. Zudem unterstützt sie die Räbeliechtli-Umzüge und die Halloween-Party in Mörschwil.

Ohne Eltern geht es nicht

Die vielen Projekte, die sich schon zu kleinen Traditionen etabliert haben, sind nur dank der Mithilfe engagierter Eltern möglich. Ob als Helfer oder Klassendelegierte, sie alle tragen ihren Teil zum Dorfleben bei und ihnen gebührt ein herzliches Dankeschön. Haben Sie Lust mitzuwirken? Nehmen Sie Kontakt auf mit Silvia Zeller. elternmitwirkung@schulemoerschwil.ch

«Eine Vertretung der Schule in der emw ist sinnvoll und im Konzept so vorgesehen. Es ermöglicht kurze Informations- und Entscheidungswege. Ich leiste gerne einen Beitrag zur Unterstützung der emw-Aktivitäten.» Emil Wick, Schulleiter

«Ich tu es einfach gerne. Frei nach dem Motto: nehmen und geben, wirken und bewirken, von Mörschwil und für Mörschwil und dabei spannende sowie hilfsbereite Menschen kennenlernen.» Veronique van der Pijl, Kassierin

«Ich habe Freude am Kontakt mit Menschen, egal ob mit Kindern oder Erwachsenen. Es ist schön einen Beitrag am Geschehen zu leisten. Unser Engagement wird geschätzt, sowohl von den Eltern wie auch von der Schule.» Silvia Zeller, Präsidentin

«Für oder mit Kindern etwas in der Gemeinschaft zu erarbeiten ist wunderbar und wichtig für das Dorfleben. Daran teilzuhaben und sich einzubringen gefällt mir und macht Spass.» Hansueli Müller, Aktuar

«Der Einsatz für die emw macht für mich Sinn, weil im Zentrum immer unsere Kinder stehen. Ich vertrete auch gerne die Interessen der Eltern sowie der Kinder und habe Freude, bei der Planung und Durchführung von Anlässen zu helfen.» Barbara Meile, Beisitzerin

«Ich bin froh bei der emw zu sein, da ich die Möglichkeit habe, viel für unsere Kinder zu tun, aber auch für die Schule allgemein etwas beizusteuern.» Lena Günther, Beisitzerin

«Ich bin bei der emw, weil ich gerne aktiv das Freizeitangebot unserer Kinder gestalte, gerne etwas für die Kids mache und mir viel an einer guten Verbindung zwischen der Schule und den Eltern liegt.» Petra Wettstein, Vizepräsidentin

Aus dem Schulteamzimmer
Nachwuchs und neue Teammitglieder

Text
Silvia Eugster-Wehrlin
Fotos
Karin Neuschwander

Wir gratulieren herzlich zum freudigen Ereignis und wünschen den Familien mit ihren Jüngsten viel Freude und alles Gute!

Am 9. August 2015 durften Judith und Daniel Untersee ihre vierte Tochter Lena glücklich und dankbar in die Arme schliessen.

Dankbar und happy sind Bettina Schneider und Daniel Hofstetter über die Geburt ihres dritten Kindes, Sohn Mio. Er wurde am 8. Oktober 2015 geboren.

Herzlich willkommen! Unsere neuen Schulteammitglieder stellen sich vor.

Gertrud Flammer, 42 jährig, wohnhaft in Mörschwil

Beruf/Tätigkeit: Hauswartin
Aktuelle Lektüre: Camilla Läckberg
Das ist mir in meinem Beruf besonders wichtig: Ordnung und Sauberkeit ist mir wichtig, damit sich die Kinder und Lehrpersonen in der Schule wohlfühlen.
Darauf kann ich schwer verzichten: Zum Kaffee nach dem Mittagessen ein Stück Schokolade.
Dabei erhole ich mich: Beim Lesen oder Aktivitäten mit der Familie.
Das nervt mich: Wenn ich etwas nicht finde.
Was man über mich wissen muss: Ich kann kein Blut sehen.

Nadine Mühlematter, 23 jährig, wohnaft in Buechen/Staad

Beruf/Tätigkeit: Primarlehrerin, Ergänzungslehrperson in der 5. Klasse von Andreas Flury
Aktuelle Lektüre: Das geht bei mir schnell – deshalb gerne immer wieder etwas Neues.
Das ist mir in meinem Beruf besonders wichtig: Ich möchte jedes Kind annehmen, so wie es ist. Die Neugier der Kinder nutzen, das Interesse wecken, sie wo möglich individuell fördern, Fragen, die sich ergeben aufgreifen und so das Wissen vertiefen. Die Kinder sollen gerne in die Schule kommen und Freude am Lernen finden. Eine gute Lernatmosphäre in der Klasse zu erreichen, ist ein wichtiges Ziel für mich.
Darauf kann ich schwer verzichten: Auf meine Familie, das Wasser, den Bodensee und feines Essen in guter Gesellschaft
Dabei erhole ich mich: Mit dem Velo von Buechen nach Mörschwil in die Schule fahren, in der Natur beim Sport und Wandern, beim gemütlich Lesen mit einer Tasse Tee und Kerzen, bei guten Gesprächen mit Freunden.
Das nervt mich: Ein platter Veloreifen.
Was man über mich wissen muss: Da gibt es so eine Sache…am 9. Juli…

Impressum

Herausgeberin
Primarschule Mörschwil
www.schulemoerschwil.ch
Telefon 071 868 99 99

Layout
Andreas Zahner

Redaktionsteam
Birgit Seewald Vingelli
Emil Wick
Urs Guidolin
Wiborada Beck
Brigitte Hirzel
Ueli Hürlimann
Silvia Eugster-Wehrlin

Exkursion der Zweitklässler
Besuch auf dem Bauernhof