

Türligarten-Blättli

Nr. 2 – November 2020 - Schuljahr 2020/21 – www.pfifferlink.ch



Tempo, mach schneller, du kommst zu spät...!

Manche Kinder neigen dazu SICH ZEIT ZU LASSEN! ☺ Sie machen dies nicht absichtlich und schon gar nicht um Mama und Papa oder die Lehrperson zu ärgern! Nein, es kann nicht anders. Natürlich dürfen wir diesen Aspekt eines Kindes auch ansprechen und mit geeigneten Erziehungsstricks entgegenwirken.



"Beeil dich" sagen nützt wenig – zeigen Sie Ihrem Kind Alternativen auf. Wenn es beim Zmorgen oder Aufstehen mal wieder länger dauert, dann kann ein Ablauf mit Bildern helfen. Aufstehen, Kleider anziehen, in die Küche gehen etc. Oder hängen Sie die anzuziehenden Kleider auf eine Wäscheleine im Kinderzimmer. Oder aktivieren Sie die Fantasie Ihres Kindes; bei "Feueralarm" muss der Feuerwehrmann schnell reagieren,

schafft auch Ihr Kind das Anziehen in kürzester Zeit? Unterstützung in positiver Hinsicht ist immer schön: "Wau, super gemacht, dies ging aber schnell!". Verzichten Sie auf abfällige Zuschreibungen wie "Du bist mit dem Kopf nie bei der Sache" oder "Du bist ein Chaos", solche Sätze verfestigen sich beim Kind und es meint, es könne nichts daran ändern. Wenn eine längere Arbeit ansteht, portionieren Sie mit Ihrem Kind den Auftrag oder das Arbeitsblatt und schaffen so kleinere überschaubare Lernportionen. Arbeiten Sie mit einer grossen Uhr oder einem Timer, um die Hausaufgabenzeit zu visualisieren. Kurze Pausen bei längeren Arbeitsphasen sind wichtig – die Konzentrationsphase eines Kindes kann mit längerem Sitzen nicht ausgedehnt werden. Fragen Sie Ihr Kind, bevor es mit den Aufgaben beginnt: "Kannst du mir nochmals erklären, was du machen musst?" Reissen Sie Ihr Kind nicht aus der Hausaufgaben- oder Spielzeit raus, wenn es vertieft ist. Sagen Sie die Zeitdauer an, wie lange er/sie noch spielen oder lernen kann/soll. Es gilt immer noch die Faustregel: Hausaufgaben sollten ca. 10 Minuten pro Tag und Schulstufe dauern (z.B. 3. Klasse -> 30 Minuten / 5. Klasse -> 50 Minuten usw.).



LEHRERZIMMER	081 254 44 65
BÜRO SCHULLEITER	081 254 44 66
	079 124 45 67
MAIL	CLAUDIO.ALIG@SCHULECHUR.CH
KIGA ARASCHGEN	079 179 87 90
KIGA BODMER	079 179 88 03
KIGA KORNQUADER	079 179 87 97
SSA TÜRLLIGARTEN	081 254 46 16
KTS BODMER	081 254 44 96
HAUSWART C. JORDI	081 254 45 24



17.12.2020

Weihnachtsfeier fällt aus

Veranstaltungen oMo werden
vorläufig sistiert.

Wenn diese Zeit häufig überzogen wird, sprechen Sie mit der Lehrperson. Viele verträumte Kinder brauchen mehr Ruheinseln und Rückzugsorte; grosse Gruppen, laute Umgebung können eher Stress verursachen. Geniessen Sie es, wenn Ihr Kind dank reicher Innenwelt mehr eigenen Beschäftigungen nachgehen und nicht immer bespasst werden möchte.

(Auszug aus: *Wie motiviere ich mein Kind, sich zu beeilen* – F. Grolimund und S. Rietzler, *Eltenmagazin* 9 / September 20)

Corona...!

Leider müssen aufgrund der Coronaeinschränkungen einige traditionelle Gesamtschulanlässe sistiert werden. Bis zu den Weihnachtsferien fallen die Weihnachtsfeier und die Schulveranstaltung oMo (offener Montag für alle SuS) aus. Das gemeinsame Singen, wie auch klassenübergreifende Projekte werden vorerst auf ein Minimum beschränkt. Wir hoffen natürlich sehr, dass wir im Frühling wieder unsere gemeinsamen Schulaktivitäten hochfahren und für die Kinder ein abwechslungsreicheres "Programm" anbieten können.

Damit wir auf dem Pausenplatz die Klassendurchmischung so gering wie möglich halten können, werden die Pausenzeiten mehrheitlich gestaffelt durchgeführt. Darf ich Sie bitten, Ihr Kind am Morgen und Nachmittag so knapp wie möglich in die Schule zu schicken, so werden auch vor Schulbeginn keine zu grossen Gruppen auf dem Pausenplatz gebildet. Besten Dank!

Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Essen und Trinken sind genussvolle Sinneserlebnisse. Regelmässige und fantasievoll zubereitete Hauptmahlzeiten und angepasste Znüni und Zvieri machen Kinder satt und leistungsfähig. Das Znüniblatt zeigt auf, wie ein ausgewogenes Znüni und Zvieri zusammengestellt werden kann.



Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält Wasser oder ungesüssten Kräutler- oder Früchtetee.
- ✓ besteht aus Obst und/oder Gemüse.
- ✓ ist bunt und fantasievoll zusammengestellt.
- ✓ ist zuckerfrei.
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.



Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ Fleisch und Fleischprodukte wie Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch – bevorzugen Sie fettarme Varianten.

Nach diesen Lebensmitteln den Mund mit Wasser spülen:

- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ exotische Früchte wie Bananen, Mango, Ananas, Papaya – prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten möglichst das Bio- und Fairtrade-Angebot.



Nicht empfehlenswert sind

- ✗ Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel.
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien.
- ✗ Biskuits/Guetzli.
- ✗ Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks.
- ✗ künstlich gesüsste Getränke (light/zero).
- ✗ gesüsste, aromatisierte Milchgetränke.
- ✗ fettige oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse.

- Ein sinnvolles Znüni und Zvieri**
- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch.
 - ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit.
 - ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.
 - ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten.
 - ✓ wird am besten in eine praktische Znünibox verpackt: sie hält Znüni und Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.

23.12.2020 – 05.01.2021

Weihnachtsferien

25./26.02.2021

Skitage auf Brambrüesch bleiben weiterhin im Programm

27.02.2021 – 07.03.2021

Sportferien

TÜRLIGARTEN-BLÄTTLI IN FARBE

ANSCHAUEN? DIES IST AUF

[HTTP://STADTSCHULE.CHUR.CH](http://stadtschule.chur.ch) ODER

[WWW.PFIFFERLINK.CH](http://www.pfifferlink.ch) MÖGLICH.

NEWSLETTER DER STADT CHUR:

AKTUELL INFORMIERT MIT DEM E-MAIL-

ABONNEMENT DER STADT CHUR.

[WWW.STADTSCHULE.CHUR.CH](http://www.stadtschule.chur.ch)

(RUBRIK: AKTUELLES/E-MAIL ABO)

REDAKTION: SCHULLEITUNG

ERSCHEINT: 5 - 7 MAL IM SJ

VERTEILER:

ELTERN SH TÜRLIGARTEN, KINDERGÄRTEN

ARASCHGEN, BODMER, KORNQUADER



Stadt Chur