



### **Inhalt:**

- Begrüssung
- Agenda
- Bewegter Unterricht
- Musikalische Grundschule
- Übergewicht – ein Problem

### **Schulleitung:**

Paul Stengel  
Tel: 071 952 68 17

Peter Falk  
Tel: 071 952 68 18

Sehr geehrte Eltern



Wenn alle Lehrer und Lehrerinnen in der Pause 100 mal mit dem Seil springen, umringt von einer grossen Schülerschar, ist das ein einmaliges Ereignis in der Geschichte der Kirchstrasse. Ganz freiwillig kam diese Aktion nicht zustande. Wir mussten den Einsatz einer verlorenen Wette einlösen. „*Wetten, dass ihr es alle zusammen nicht schafft, in einer Woche 40'000mal mit dem Seil zu springen?*“ So haben wir die Herausforderung formuliert. Die Schülerinnen und Schüler haben uns haushoch überrascht – mit sagenhaften 318'457 Sprüngen! So bewegt kann Schule sein.

Gerne informieren wir Sie über Ereignisse und Themen, die uns im ersten Semester dieses Schuljahres bewegt haben oder auf uns zukommen. Danke für Ihr Interesse.

Mit freundlichen Grüssen

Die Schulleiter

Paul Stengel

Peter Falk

### **Agenda:**

27.02.- 28.02.08	Laustante
21.03.- 06.04.08	Frühjahrsferien
10.03.08	Informationsabend
	Eintritt in Kindergarten
	Übertritt in Unterstufe
01.05.- 04.05.08	Auffahrt
Woche 20	Sporttag
Woche 21	Impfen, KG, 5.Klasse
31.05.08	gesundbewegt
05.07. –10.08.08	Sommerferien



## Bewegter Unterricht

### Schulinterne Weiterbildung an der Kirchstrasse

Am Samstag, 24. November 2007, drückten für einmal wir Lehrpersonen die Schulbank. Das heisst, zum Sitzen kamen wir nicht lange. Das Thema hiess *Bewegter Unterricht*, und entsprechend bewegt war auch der Weiterbildungsmorgen. Dazu konnten wir zwei Fachpersonen der Pädagogischen Hochschule Rorschach als Kursleiter verpflichten. Ganz zufällig haben wir dieses Thema nicht gewählt. Im nächsten Schuljahr werden die Blockzeiten im ganzen Kanton St. Gallen Tatsache.

Alle Schülerinnen und Schüler, vom Kindergarten

bis in die 6. Klasse, werden von 8.00 Uhr bis 11.40 Uhr Unterricht haben. Für uns Lehrpersonen wird das Rhythmisieren eines Morgens und einzelner Lektionen ein grosses Thema. Wir wissen aus verschiedenen Untersuchungen, dass ein Kind, je nach Alter, 15 bis 25 Minuten am Stück konzentriert arbeiten kann. Anschliessend braucht es eine kurze Erholungsphase, z.B. mit Bewegung.

Eine bewegte Ausgestaltung des Schullebens unterstützt das Lernen, gestaltet es effektiver und verbessert insgesamt das Schulklima. Um diesem Bedürfnis

gerecht zu werden, erhielten wir in unserer Weiterbildung vielfältige Ideen. Wir erlebten bewegte Morgeneinstiege, sammelten Erfahrungen mit bewegten Unterrichtsmethoden in der Sprache oder in der Mathematik.

Es ist nicht so, dass wir bis anhin keine bewegten Unterrichtsphasen durchgeführt hätten. Aber eine Auffrischung des Themas tat gut und neue Ideen waren willkommen.

In einem zweiten Teil im März werden wir uns dann mit bewegten Pausen auseinandersetzen.



Der Humanbeater Nino G. bewegte uns mit seiner Show im November 2007.



## Änderungen in der Musikalischen Grundschule

Die Musikalische Grundschule war bis anhin ein freiwilliges Angebot der Musikschule. Neu wird es ab Sommer 2008 ein obligatorisches Fach in der ersten Klasse, ab Sommer 2009 zusätzlich im 2. Kindergartenjahr. Für die Eltern entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Die Musikalische Grundschule wird von ausgebildeten Grundschullehrerinnen erteilt. Die Kinder arbeiten in 5 Lernbereichen:

- ④ singen und sprechen
- ④ Musik und Bewegung
- ④ Instrumentalspiel und Instrumentenkunde
- ④ Hörerziehung
- ④ Musikalische Begriffsbildung

Ziel dieses Unterrichts ist es, grundlegende musikalische Anlagen und Fähigkeiten zu entfalten und weiter zu entwickeln und langfristig eine positive Beziehung zur Musik zu schaffen. Die Freude am eigenen Tun, Erleben und Experimentieren steht im Vordergrund.

Ab der 2. Klasse öffnet sich für die Schülerinnen und Schüler dann die ganze Vielfalt des Instrumentalunterrichts.

Im Schuljahr 2008/2009 wird für die Zweitklässler letztmals ein Grundkurs nach den alten Bedingungen durchgeführt. Das heisst: Er ist freiwillig und die Eltern bezahlen Fr. 180.- für das ganze Schuljahr. Die Anmeldung erfolgt über die Klassenlehrerinnen.

Übrigens: Haben Sie gewusst, dass die Musikschule Uzwil auch Instrumentalunterricht für Erwachsene anbietet? Nähere Informationen erhalten Sie unter:

[www.musikschule-uzwil.ch](http://www.musikschule-uzwil.ch)





## Übergewicht – ein Problem

Immer häufiger treffen wir in unseren Schulzimmern Kinder an, die deutlich Übergewicht haben. Dies ist nicht einfach mit einem Schulterzucken abzutun, denn diese Kinder haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Gelenkverschleiss. Im Erwachsenenalter ist das Risiko für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Oft leiden die Kinder aber auch unter dem Spott ihrer Kameraden. Sie werden ausgelacht, weil sie im Turnen nicht alles mitmachen können, sie werden ausgelacht, weil sie anders aussehen....

### Wann spricht man von Übergewicht?

Der Body-Mass-Index ist ein gutes Mittel, um herauszufinden, ob das Gewicht im Normalbereich liegt. Im Internet gibt es spezielle Rechner, die sofort den Index berechnen und Auskunft geben, ob das Gewicht im Normalbereich liegt. Man kann den Index selber ausrechnen:  $\text{Gewicht} : \text{Grösse}^2$

Der Wert für Kinder sollte je nach Alter nicht über 20 liegen.

<http://www.kinderaerzteimnetz.de/bvki/contentkin/bmi/>

### Was sind die Ursachen?

Viele Experten machen die neuen Medien TV, PC und Spielkonsolen mit verantwortlich für das steigende Gewicht der Kinder. Man weiss, dass heute die 11 bis 17 jährigen Jungen und Mädchen im Durchschnitt täglich knapp 3 Stunden vor dem Bildschirm verbringen! In dieser Zeit verbrauchen die Kinder, weil sie sich kaum bewegen, sehr wenige Kalorien. Die Werbung ermuntert sie zudem, Kinderschokolade zu essen, oder wie wäre es mit einem Eis, mit den neusten Pommes chips.... Daraus ergeben sich Bewegungsmangel und mehr Nahrungsaufnahme.

### Empfehlung

Die Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin empfiehlt, dass Kinder unter drei Jahren grundsätzlich nicht fernsehen sollten. Zwischen drei und sechs Jahren sollte die Fernsehzeit höchstens zweimal 30 Minuten täglich betragen, im Grundschulalter 60 bis 90 Minuten. In den ersten zehn Jahren ist ein eigener Fernseher im Kinderzimmer tabu. Eltern sollten Geschenke, die den Medienkonsum steigern (z.B. PC, Playstation), vorher gründlich überdenken.

Sorgen Sie dafür, dass ihr Kind viel Bewegung hat. Fahren Sie es nicht in die Schule, es soll gehen! Es sollte mindestens gleichviel Zeit im Freien mit Bewegung verbringen, wie vor dem Bildschirm.

Geben Sie ihm einen gesunden Znüni mit in die Schule! Früchte oder eine Scheibe dunkles Brot sind empfehlenswert. Pommes Chips und eine Cola oder ein Energie-Drink fördern in besonderem Masse die Gewichtszunahme.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen folgende Internetseite:

<http://debeka.gesundheitsportal-privat.de/de/lexikon/uebergewicht-kinder/index.jsp>

Beide Links finden Sie auch auf unserer Homepage.

[www.ks4-uzwil.ch](http://www.ks4-uzwil.ch)