



Thundorf, 26. Juni 2018

## **Mitteilungen der Schulleitung (1. Quartal Schuljahr 2018/19)**

Geschätzte Eltern und Erziehungsberechtigte

In ein paar Tagen stehen bereits die Sommerferien vor der Tür. Gerne würde ich diese Gelegenheit für ein paar Informationen meinerseits nutzen.

### **Personelles**

Katja Kneip, Unterrichtsassistenz, hat unseren Kindergarten Glückskäfer während den vergangenen zwei Jahren tatkräftig unterstützt. Leider haben wir im kommenden Schuljahr einen Einbruch in den Kindergartenzahlen und können diese Unterrichtsassistenzstelle nicht weiter aufrechterhalten.

Wir danken Katja Kneip von ganzem Herzen für ihre wertvolle Arbeit, ihren Einsatz und ihre Motivation. Wir wünschen ihr und ihrer Familie für die Zukunft alles Gute.

Jasmin Erne aus Romanshorn wird die Stellvertretung im Kindergarten Sonnenstube übernehmen, da Tina Schmid von den Herbst- bis zu den Weihnachtsferien 2018 einen unbezahlten Urlaub einziehen wird. Tina Schmid wünschen wir eine unvergessliche Hochzeitsreise und Jasmin Erne eine tolle Zeit bei uns an der Primarschule Thundorf.

Lisa Garbauer aus Frauenfeld wird die Stellvertretung in der 3./4. Klasse von Olivia Jost übernehmen. Olivia Jost wird von den Weihnachtsferien 2018 bis zu den Frühlingferien 2019 einen unbezahlten Urlaub einziehen. Wir wünschen Olivia Jost eine wunderschöne Reise und Lisa Garbauer eine tolle Zeit bei uns an der Primarschule Thundorf.

### **Rückblick Bazar für Kinderkrebshilfe der 5./6. Klasse Sager**

Der Bazar der 5./6. Klasse Sager für die Kinderkrebshilfe war ein voller Erfolg. Die Klasse konnte etwas mehr als 3900 Sfr. an die Kinderkrebshilfe überweisen. Ein grosses Dankeschön an alle, die das möglich gemacht haben. Wir sind immer noch überwältigt von der unglaublichen Solidarität, die uns entgegengebracht wurde.

### **Rückblick Workshop 07. März 2018 „Kinder im Stress“**

Peter Welti – Cavegn, Fachmann der Perspektive Thurgau, hat uns zu den Kernaussagen, die wir an diesem Workshop sammeln konnten, eine sehr interessante Zusammenfassung geschrieben. Gerne lasse ich Ihnen diese, als separate Einlage, mit dem Quartalsbrief zukommen.

### **Zukunftstag, 08. November 2018**

An diesem Tag haben unsere 5. und 6. Klässler die Möglichkeit Berufsluft zu schnupern. Der Tag kann nur mit dem ausgefüllten und unterzeichneten Formular bewilligt werden. Das Formular erhalten die Kinder bei Frau Widmer oder Frau Sager und muss bis spätestens am 29.10.2018 wieder bei der Klassenlehrperson abgegeben worden sein. Spätere Anträge werden nicht mehr bewilligt.

Sie haben ebenfalls die Möglichkeit das Formular auf unsere Homepage herunterzuladen ([www.schule-thundorf.ch](http://www.schule-thundorf.ch)).

## **Schulbus Schuljahr 2018/19**

Kinder aus Lustdorf und Dingenhart werden bis Ende 1. Klasse mit dem Schulbus in die Schule und wieder nach Hause transportiert. Die betroffenen Kinder haben den Busfahrplan am Besuchstag erhalten. Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an mich. Vielen Dank.

### **1.Schultag**

Um für unsere neuen Kindergärtler und unsere neuen 1. Klässler einen möglichst reibungslosen Ein- und Übertritt zu ermöglichen, werden wir am 1. Schultag (Montag, 13.08.2018) nach einem Spezialstundenplan unterrichten:

**1.Klässler: 08.15 – 11.45 und 13.30 bis 15.00 Uhr**

**2.Klässler: 10.15 – 11.45 und 13.30 bis 15.00 Uhr**

**Kleiner Kindergarten: Morgen frei, 13.30 – 15.00 Uhr**

**Grosser Kindergarten: 08.15 – 11.45 Uhr, Nachmittag frei**

Alle anderen Klassen werden gemäss Stundenplan unterrichtet.

### **Elternabende**

Bitte reservieren Sie sich bereits jetzt die Daten für die Elternabende im neuen Schuljahr. Sie werden nach den Sommerferien noch eine detaillierte Einladung dazu erhalten:

- **Donnerstag, 23.08.2018**                      **2. Zyklus (3. – 6. Klasse)**
- **Donnerstag, 06.09.2018**                      **1. Zyklus (Kindergarten bis 2. Klasse)**

Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch mit Ihnen.

### **Elternbildungsanlass „Weniger ist mehr“, 27.09.18, 19.30 Uhr in Halingen**

Im Herbst findet der nächste Elternbildungsanlass zum Thema „Weniger ist mehr“ in Halingen statt. Eingeladen sind alle Eltern und Erziehungsberechtigte der Schulen Halingen, Matzingen, Stettfurt und Thundorf. Die genaue Einladung zu diesem Anlass werden Sie zu gegebener Zeit erhalten.

### **Jokertage**

Das Formular für Jokertage finden Sie auf unserer Homepage [www.schule-thundorf.ch](http://www.schule-thundorf.ch). Auf dem Formular ist auch das Reglement für den Bezug eines Jokertages aufgeführt. Bitte denken Sie daran, dass Jokertage mindestens zwei Schultage im Voraus mit dem erwähnten Formular bei der Lehrperson angekündigt werden müssen. Ich möchte Sie ebenfalls darauf aufmerksam machen, dass Sie als Eltern bei Bezug eines Jokertages allfällige Schulbusfahrten, Religionsunterricht und Musikunterricht abmelden müssen. Dies ist für einen geregelten Unterricht unumgänglich, ich bedanke mich bei Ihnen für Ihre Zusammenarbeit.

### **Evaluation**

Das Amt für Volksschule evaluiert regelmässig alle Schulen im Kanton Thurgau. In diesem Zuge wurden Sie vor ein paar Wochen schriftlich befragt. Vom 18.02. – 20.02.2019 wird das Evaluationsteam hier an der Schule anwesend sein, Unterrichtsbesuche machen, mündliche Befragungen von Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen, Schulbehörde und Schulleitung durchführen. Ebenfalls wird auch eine

Elterngruppe zum Interview gebeten. Dies wird am Montagabend, 18.02.2018 stattfinden. Falls Sie zu dieser Elterngruppe zählen, werden Sie eine separate Einladung erhalten.

### **Jahresthema**

Wir haben uns im Lehrerteam für ein neues Jahresthema entschieden. Gerne würden wir das Schuljahr 2018/19 unter das Motto „Wir gehen um die Welt – gesunde Ernährung/Bewegung“ stellen. Dies wird bereits Thema an unserem gemeinsamen Start am ersten Schultag sein. Über weitere Aktivitäten, Anlässe und Projekte zu diesem Jahresthema werden Sie zu einem späteren Zeitpunkt informiert.

Falls Sie Fragen, Unklarheiten oder Anregungen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Auf unserer Homepage finden Sie meine Koordinaten sowie meine Bürozeiten. Ich wünsche Ihnen erholsame Sommerferien und allen Schülerinnen und Schülern einen guten Start ins neue Schuljahr. Den 6. Klässlerinnen und 6. Klässler wünsche ich alles Gute und viel Erfolg an der Sekundarschule in Halingen.

Freundliche Grüsse

Karin Jenni

Schulleitung PS Thundorf

## Jahresübersicht, Stand 1. Quartal 18/19 (Termine, welche bereits feststehen)

Datum	Anlass	Wer?
07.07. – 12.08.18	Sommerferien	alle
13.08.18	Spezialstundenplan für 1. Zyklus (Kindergarten bis 2. Klasse)	1.Zyklus
22./23.08.18	Kopflauskontrolle <b>Mi, 22.08.18:</b> Klassen Klaus, Richter, Frischknecht, Jost  <b>Do, 23.08.18:</b> Klassen Schmid, Bauer, Widmer, Sager	alle
23.08.18	Elternabend 2. Zyklus (3. bis 6. Klasse)	2. Zyklus
31.08.18	Zahnpflege	1.bis 6. Klasse
03.-07.09.18	Sommerlager Klasse Sager  <b>!Achtung: Spezialbusfahrplan für Kinder aus Dingenhart!</b>	Klasse Sager
06.09.18	Elternabend 1. Zyklus (Kindergarten bis 2. Klasse)	1.Zyklus
12./13.09.18	Schulfotograf: <b>Mi, 12.09.18:</b> Klassen Schmid, Frischknecht, Jost, Bauer, Gesamtfoto  <b>Do, 13.09.18:</b> Klassen Richter, Klaus, Widmer, Sager	alle
17.09.18	Schulreise 1./2. Klasse Richter und Klaus	1./2. Klasse
27.09.18	Elternbildungsanlass in Halingen «Weniger ist mehr»	alle
08.10. – 21.10.18	Herbstferien	alle
29.10.18	Abgabe Formular Zukunftstag	5./6. Klasse
02.11.18	Lichterumzug 1. Zyklus (Kindergarten bis 2. Klasse)	1.Zyklus
08.11.18	Zukunftstag	5./6. Klasse
14.11.18	Elternabend in Halingen für Eltern 6. Klasse	Eltern 6. Klasse
30.11.18	Zahnarztuntersuch 1. Teil Klassen: Frischknecht, Jost, Bauer, Schmid	

26.11. – 30.11.18	Themenwoche 5./6. Klassen Sager und Widmer	5./6. Klassen
03.12.18	Klausmarkt – Lehrerweiterbildung – schulfrei	alle
07.12.18	Zahnpflege	1.bis 6. Klasse
11.12.18	Seniorennachmittag	5./6. Klasse
14.12.18	Zahnarztuntersuch 2. Teil Klassen: Klaus, Richter, Widmer, Sager	alle
24.12. – 06.01.19	Weihnachtsferien	alle
28.01. – 03.02.18	Sportferien	alle
18.02. – 20.02.18	Evaluationstage	alle
22.02.19	Zahnpflege	1.bis 6. Klasse
08.04. – 22.04.19	Frühlingsferien	alle
01.05.19	Tag der Arbeit – schulfrei	alle
10.05.19	Exkursion 1./2. Klasse Klaus und Richter	1./2. Klasse
20.- 24.	Sommerlager Klasse Widmer	5./6. Klasse Widmer
24.05.19	Zahnpflege	1.bis 6. Klasse
30.5 – 10.06.19	Pfingstferien (Pfingstmontag – schulfrei)	alle
19.06.18	Besuchstag in neuen Klassen mit Abgabe Stundenplan	alle
08.07. – 11.08.19	Sommerferien	alle

# Wenn Hausaufgaben zum Stress werden?!

## Perspektive Thurgau

---

09. Mai 2018, Peter Welty Cavegn

### Schulstress ist weit verbreitet

**Der Stress durch die Schule bei Jugendlichen ist weiter verbreitet als noch vor 16 Jahren. Bei den 15-Jährigen fühlt sich nahezu ein Drittel gestresst. Bei ihnen kommt das Rauchen häufiger vor und das Wohlbefinden von gestressten Jugendlichen ist oft beeinträchtigt. Dies sind vertiefte Ergebnisse aus der letzten nationalen Schülerstudie, welche Sucht Schweiz im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit durchführte. Wie sieht es bei Kindern der Primarstufe aus? Wie wirken Hausaufgaben, Leistungsstress und private Lebenssituationen (Familie, Hobby, usw.) auf die Entwicklung eines Kindes?**

Im ersten Halbjahr 2017 haben 29,5 % der Jugendlichen, die sich beim Sorgentelefon 147 von Pro Juventute melden, Hilfe wegen «schwerwiegenden persönlichen Problemen» gesucht. Im Jahr 2010 waren es noch 12,1 %.

Bereits Kinder leiden zunehmend unter Stress. Vergleichbare Studien zeichneten ein ähnliches Bild: Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation bei Schweizer Schulkindern, leiden 27 Prozent der 11-jährigen Schulkinder an Schlafproblemen, einem typischen Stresssymptom. 15 % klagten über Niedergeschlagenheit.

### Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Depression

Hält der Druck über längere Zeit an, können Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen oder Schlaflosigkeit chronisch werden und zu depressiven Verstimmungen oder gar Suizidgedanken führen.

Die Pro Juventute lanciert 2017 die Kampagne «Weniger Druck, mehr Kind».

Ansetzen will die Kampagne dabei in einem ersten Schritt bei den Eltern. «Rund 90 % der Kinder, die sich gestresst und überfordert fühlen, beklagen sich darüber, dass sie über zu wenig Freizeit, insbesondere über zu wenig selbstbestimmte Zeit verfügen», heisst es in der Kampagnenbroschüre. Laut Pro Juventute ist die Angst um die berufliche Zukunft der treibende Faktor für Stress bei Kindern und Jugendlichen.

### Wie geht es gestressten Jugendlichen?

Viele Jugendliche haben die Werte der Leistungsgesellschaft aufgenommen – sie stressen sich vor allem selber, haben eine ausgeprägte Erfolgsorientierung und möchten alles perfekt machen.

Gleichzeitig hat durch Internet und Smartphones die Geschwindigkeit der Kommunikation deutlich zugenommen. Damit ist auch die ständige Angst verbunden, etwas zu verpassen, wenn man zu lange offline ist. Abhilfe schaffen will die Perspektive Thurgau hier mit dem Einsatz an Schulen auf verschiedenen Stufen, der Kindern und Jugendlichen aufzeigen soll, wie sie ihren Alltag mit weniger digitalem Stress gestalten können.

Das Wohlbefinden von Jugendlichen, die sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen, ist oftmals beeinträchtigt. Bei ihnen kommt es häufiger vor, dass sie an anhaltenden Beschwerden wie zum Beispiel Einschlafschwierigkeiten oder Nervosität leiden. Ob der Schulstress Ursache oder Folge ist, lassen die aktuellen Studien offen.

### Die Freizeit vieler Kinder ist von den Eltern verplant

Viele Eltern möchten ihre Kinder bereits früh auf die Anforderungen der Leistungsgesellschaft vorbereiten und ihnen möglichst alle Optionen offenhalten. In der Absicht, nur das Beste für ihr Kind zu wollen, verplanen Eltern oft die Freizeit ihrer Kinder. Denn sie finden, auch die Hobbys müssten zielführend sein.

Das freie Spiel kommt dabei je länger je mehr zu kurz. Durch das freie Spiel (nicht Gaming) eignen sich Kinder aus eigener Motivation wertvolle Kompetenzen an, wie zum Beispiel den Umgang mit anderen Kindern und mit Konflikten.

### Was die Prävention zu Schulstress leisten kann

In der Pflicht steht aber auch die Schule. Im letzten Erhebungsjahr der Schülerbefragung im 2014 fühlten sich mehr 11- bis 15-Jährige durch die Arbeit für die Schule gestresst, als noch im ersten Umfragejahr 1998. Der Anteil stieg von 22 % auf 27 %. Einer der möglichen Gründe könnte sein, dass sich die Haltung der Jugendlichen gegenüber schulischen Belangen gewandelt hat (dies sicher auch durch die familiäre Prägung), so dass heutzutage zum Beispiel das Erreichen guter Schulleistungen höher gewichtet wird.

Ein positives Schulumfeld kann die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler fördern. Zu den günstigen Voraussetzungen zählen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Solidarität innerhalb der Klasse oder transparente schulische Anforderungen und Bewertungen. Dazu kommt idealerweise eine bewegungsförderliche Umgebung, ausserschulische Aktivitäten oder die Möglichkeit, das Zusammenleben in der Schule mitzugestalten. Förderlich sind auch Programme, die Schülerinnen und Schülern Strategien zur Problemlösung, Techniken zur Stressbewältigung sowie Techniken der Arbeitsplanung aufzeigen. Solche Massnahmen können auch dazu beitragen, risikoreichen Konsumgewohnheiten vorzubeugen.

### Tipps für Eltern

Eltern zu sein ist schön und bereichernd, aber nicht immer einfach. Die Kinder werden im Laufe ihrer Entwicklung, vor allem im Jugendalter, unabhängig und gewinnen Eigenständigkeit. Diese Veränderungen prägen auch das Leben der Eltern. Und dann sind da die täglichen Herausforderungen, die Stress auslösen können. Spricht Ihr Kind darüber? Wie können Sie mit ihm darüber sprechen?

Sie müssen keine Spezialkenntnisse haben, um mit ihren Kindern über Lebenssituationen zu sprechen! Wichtig sind der Dialog, das Zuhören und das gegenseitige Vertrauen. Sich zu informieren, führt aber zu mehr Sicherheit im Gespräch. Beratung rund um Herausforderungen mit Kindern und Jugendlichen erhalten Eltern unter anderem bei der Perspektive Thurgau (über die Telefonnummer 071 626 02 02).

#### Zur Studie

Die für diesen Artikel zum Schulstress verwendeten Daten stammen aus der internationalen Studie «Health Behaviour in School-aged Children»

(HBSC - [http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Factsheet-Schulstress-HBSC-2017.pdf](http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Factsheet-Schulstress-HBSC-2017.pdf)). Die Befragung zu gesundheitsrele-

vanten Verhaltensweisen der 11- bis 15-jährigen wird alle vier Jahre durchgeführt, letztmals im 2014. Die Schweizer HBSC-Studie wurde von Sucht

Schweiz durchgeführt und vom Bundesamt für Gesundheit und der Mehrzahl der Kantone finanziert.

Auskunft:

Perspektive Thurgau  
Peter Welte Cavegn  
Fachexperte Gesundheitsförderung und Prävention  
[p.welte@perspektive-tg.ch](mailto:p.welte@perspektive-tg.ch)  
Tel.: 071 626 02 02