

# schulspur # 24 - februar 2024

Schuljahr 2023/24



Liebe Eltern und Freunde der Primarschule Bubikon

Hoffentlich durften Sie mit Ihrer Familie ein paar freie Tage in der Sonne, im Schnee oder vielleicht sogar an der Fasnacht geniessen.

Aktuell befinden wir uns mitten in der Fastenzeit. Haben Sie in dem Zusammenhang schon einmal den Ausdruck "Jammerfasten" gehört? Vor einiger Zeit bin ich in einem Achtsamkeit-Chat über diesen Begriff gestolpert. Der dazugehörige Text hat mich angesprochen, und ich habe ihn mir selbst sehr zu Herzen genommen. Gerne kopiere ich Ihnen den Text von Peter Beer hier ein:

*Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass **negative Gedanken viel hartnäckiger sind als positive?***

*Schöne Augenblicke haben wir oft schnell wieder vergessen – aber über diese kleinen Ärgernisse des Alltags könnten wir stundenlang schimpfen. Unsere Gedanken kleben*

regelrecht an dem, was schiefgelaufen ist.

### **Doch warum sind negative Gedanken eigentlich so hartnäckig?**

Das liegt in der Natur unseres Gehirns. Denn unser Gehirn muss Probleme schnell erkennen, um darauf zu reagieren – und im Ernstfall unser Überleben zu sichern. Eigentlich ist es also eine gute Sache.

Jetzt kommt das grosse ABER:

Unser **Gehirn unterscheidet nicht zwischen Problemen**, an denen wir etwas ändern können, und Dingen, auf die wir selbst keinen Einfluss haben.

Zum Beispiel, wenn wir es eilig haben und gerade jetzt jemand vor uns an der Supermarktkasse mit seiner gesamten Kleingeldsammlung aus dem letzten Jahr bezahlen will. Oder wenn wir am Wochenende endlich frei haben und es dann natürlich mal wieder zwei Tage Dauerregen gibt.

Jammern und meckern bringt uns in solchen Situationen nicht weiter.

Das sorgt nur für **Frust, Unzufriedenheit, Stress und es kostet unnötig viel Energie**.

Aber nicht nur das:

Wenn wir ständig Jammern, **programmieren wir unser Gehirn regelrecht auf Negativität**. Negative Gedanken werden zur Gewohnheit.

**Jammerfasten bedeutet, einmal bewusst hinzuschauen.**

Wann kann ich wirklich etwas zum Positiven verändern? Und wann verschwende ich meine Energie damit, nur zu schimpfen und zu jammern?

Das klingt vielleicht banal – aber es kann so viel verändern! So machen wir unseren Kopf frei, um **kreativ und lösungsorientiert zu denken**. Wir sind **ausgeglichen** und **lassen Negativität nicht mehr so leicht an uns ran**. Wir empfinden **mehr Dankbarkeit, Lebensfreude und geniessen wieder mehr**.

In den letzten Wochen habe ich immer wieder über verschiedene Situationen geschmunzelt oder gelacht, wenn es mir gelungen ist, nicht zu jammern. Das verändert etwas im Lebensgefühl und macht es heiterer und leichter.

Ich wünsche Ihnen für die kommenden Wochen viel positive Lebensfreude, vielleicht auch verbunden mit Jammerfasten.

Herzliche Grüsse

Urs Tschamper

Schulleiter PS Bubikon

## Inhaltsübersicht

[Aus dem Schulalltag](#)

[Mitteilungen der Schulleitung](#)

[Mitteilungen der Schulpflege](#)

[Mitteilung der Schulsozialarbeit \(SSA\)](#)

## Aus dem Schulalltag

---

### Schneesportlager 2024 - Disentis



Am Sonntag 11. Februar versammelte sich eine frohe Kinderschar der Primarschule Bubikon und ihre Leiter auf dem Parkplatz vom Schulhaus Bergli, um den Start ins Schneesporthlager 2024 einzuläuten.

Mit dem Car ging die Fahrt nach Disentis/Segnas los. Angekommen bei sehr frühlingshaften Temperaturen und kaum Schnee im ganzen Dorf, bezogen wir unser Lagerhaus. Die 14 Mädchen und 28 Jungs richteten ihre Zimmer ein. Die Stimmung war toll.

Hoch auf dem Berg erwarteten uns die ganze Woche über erstaunlich gute Schneeverhältnisse – ohne sichtbare Steine und kahle Stellen, wie im letzten Jahr. Eine Woche Skifahren bei besseren Wetterverhältnissen als vorausgesagt - und doch war alles dabei: Schneeflocken, Wind, Nebel und ganz viele Sonnenstrahlen, die uns allen eine tolle Farbe ins Gesicht zauberte. Wir genossen eine tolle Woche mit viel Skifahren, gemeinsamen Kochen, neue Freunde finden, Spiele spielen, Lagerflagge gestalten, Kartenmalen und -schreiben, puzzlen, töggele, Pingpong, Kinoabend uvm. Und zu meiner grossen Erleichterung jeweils am Ende der Woche - auch dieses Jahr kehrten wir wieder unfallfrei aus dem Lager zurück.

Viele Eindrücke - Tagesberichte und Fotos! - vom Lager, findet man über den untenstehenden Link.

Ein herzlicher Dank geht an

... alle Eltern und deren Anvertrauen ihrer tollen Lagerkinder.

... alle Eltern für die grosszügigen Pistenzustupfe.

... nochmals an alle Eltern/Grosseltern für die feinen Desserts.

... meine treuen Leiter/innen.

Und zum Schluss - für all diejenigen, die jetzt schon planen - das Schneesporthlager 2025 findet vom 9. bis 15. Februar 2025 wieder in Disentis statt.

Ich freue mich darauf.

Chantal Scheck

Hauptleiterin Schneesporthlager



## Mitteilungen der Schulleitung

---

### Schuljahresplanung 2024/25

Die Schülerzahlen der Primarschule Bubikon sind in den vergangenen drei Jahren leicht rückläufig. Dies hat damit zu tun, dass schon zum vierten Mal in Serie einem eher grossen 6. Klassen-Jahrgang ein unterdurchschnittlich kleiner 1. Kindergarten-Jahrgang entgegensteht. Somit starten wir - Stand heute! - mit 320 Kindern ins Schuljahr 2024/25. Die Schülerzahlen in den verschiedenen Jahrgängen schwanken allerdings stark. Der grösste Jahrgang umfasst 49 Kinder, der kleinste 29. Wir wären also nicht unglücklich, wenn noch ein paar Familien mit zukünftigen 2. KG- und/oder 2. PS-Kindern zuziehen würden...!

Zurzeit stehen wir mitten in der organisatorischen Planung des kommenden Schuljahres. Klar ist, dass wir unverändert 4 Kindergarten- und 12 Primarschulklassen (vier 1./2. Klassen mit AdL und je zwei 3., 4., 5. und 6. Jahrgangsklassen) führen werden.

In der Schulpur vom Mai werde ich Sie detailliert darüber informieren können, welche Klassen- und Fach-Lehrpersonen bzw. Schulischen Heilpädagog:innen an welchen Klassen unterrichten werden. Die Stundenpläne werden wie üblich Ende Mai kommuniziert.

### Digitale Medien in der Freizeit

Für die Eltern aller 4. Klässler:innen findet am Donnerstag, 14. März 2024 die obligatorische Informationsveranstaltung "Digitale Medien in der Freizeit" statt. Der Anlass wird zusammen mit der Elternmitwirkung der beiden Primarschuleinheiten Wolfhausen und Bubikon und der Firma "Zischtig" durchgeführt. Die betreffenden Eltern haben inzwischen eine schriftliche Einladung erhalten. Sollten Sie daran interessiert sein, am Vortrag dabeizusein, melden Sie sich bitte per Mail bei der Schulleitung.

### Schulbesuchsmorgen

An den beiden kommenden Besuchsmorgen vom 8. & 9. April 2024 heissen wir Sie ganz herzlich willkommen und freuen uns, Ihnen damit einen Einblick in den Unterricht geben zu können.

Bitte beachten Sie die folgenden Punkte:

- Um Störungen möglichst gering zu halten, bitten wir Sie, die Lektionen von Anfang bis Ende zu besuchen, keine jüngeren Geschwister von besuchten Kindern mitzubringen und auf Small-Talk mit anderen Eltern während der Lektion zu verzichten.
- Gerade im Kindergarten beobachten wir, dass pro Kind oft mehrere Besucher anwesend sind. Das führt zu einem grossen Gedränge im Klassenzimmer. Wir möchten keine Vorgaben zur Anzahl Besucher machen, bitten Sie jedoch, diesen Punkt im Auge zu behalten. Ausserdem möchten wir sie auf das Angebot hinweisen, im Kindergarten nach Rücksprache mit der Klassenlehrerin auch ausserhalb der offiziellen Besuchstage einen Besuch zu machen.
- Es gibt immer wieder Eltern, die anlässlich von Schulbesuchstagen Fotos von den Kindern machen. Bitte achten Sie darauf, sparsam und nur das eigene Kind zu fotografieren.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis!

Ich freue mich, Sie bei uns im Schulhaus begrüssen und in der 10-Uhr-Pause bei Kaffee und Gipfeli mit Ihnen ins Gespräch kommen zu dürfen.

## Mitteilungen der Schulpflege

---

### Sportcamp im Herbst 2024

In diesem Herbst findet das erste Mal ein Sportcamp in Wolfhausen statt. Es ist eine polysportive Ferienwoche vom 14. bis 18. Oktober 2024 für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

Die Kinder werden zu einem späteren Zeitpunkt Flyer mit nach Hause bringen. Weitere Infos und die Anmeldung finden sie unter dem folgenden Link.

[Link zu Sporty-Kids >](#)

## Mitteilung der Schulsozialarbeit (SSA)

---

Geschätzte Eltern und Erziehungsberechtigte

Wie jedes Jahr ging ich im ersten Quintal in alle Kindergartenklassen, um mich und die Schulsozialarbeit vorzustellen. Um ein erstes Kennenlernen zu gestalten, assen wir gemeinsam ein «Znüni». Ein spezifisches Präventionsthema wird während dem zweiten Besuch im zweiten Semester aufgegriffen.

In zwei der 1./2. Klassen waren die Lektionen geprägt durch «Das Kleine Wir in der Schule». Das Kleine Wir ist ein Wesen, das gross und stark wird durch schöne gemeinsame Momente. Es wird kleiner, wenn es beispielsweise Ärger oder Streit gibt. In Gruppenarbeit überlegten sich die Kinder, wie sie das Kleine Wir in ihre Klasse holen können. Gemeinsam wurde dann das Wir damit gefüttert. Das erarbeitete Plakat hängt immer noch in den Schulzimmern. In den anderen zwei 1./2. Klassen wurde das Thema «Wie kann ich Freundschaften schliessen» bearbeitet. Dies ebenfalls mit Hilfe einer Geschichte von Tina und Toni. Diese Geschichte handelt von einer Pausensituation, in der Kinder lernen, sich zu vertrauen aber auch die Wertschätzung gegenüber wichtigen Gegenständen von anderen erlernen. In Gruppen bearbeiteten die Kinder Fragen dazu und freuten sich darüber, dass sie es mit Leichtigkeit lösen könnten.

Ab der 3. Klasse sind die Kinder vier Jahre lang in einer Klasse. Diese lange Zeit macht es so wichtig, dass der Aufbau der Bindung in den Klassen zusätzlich gestärkt wird. Es kann ein Fundament für die nächsten vier Jahre gebaut werden. Deshalb lag im ersten Semester ein Fokus darauf, ein Präventionsprogramm durchzuführen. Es ging im ersten Schritt um Teambildung und im zweiten im Stärken jedes einzelnen Kindes. Dabei durften sich die Kinder mit den eigenen Stärken befassen. Sie lernten aber auch verschiedene Strategien im Umgang mit Gefühlen wie beispielsweise Wut. Was ebenfalls eine hohe Wichtigkeit darstellt, ist das Wissen zu einem guten Umgang mit Streit. Streit kann vorkommen - er gehört dazu, wenn Beziehungen gestaltet werden. Die Kinder durften Rollen in einem Streit kennenlernen, sich dabei überlegen, welche Rollen sie kennen oder gerne einnehmen würden. Dies führte uns dazu, die Friedensbrücke einzuführen, damit sie wissen, wie Streitigkeiten gelöst werden können. Die Lektionen wurden nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet, sodass sie diese Themen gestalterisch, spielerisch, in Gruppenarbeiten oder Rollenspielen einüben konnten. Diese Lektionen schienen bei den Kindern immer auf grosses Interesse zu stossen, was es zu tollen gemeinsamen Erlebnissen machte.

Für Ihre Anliegen, Beobachtungen oder Fragen dürfen Sie mich gerne während den Schulzeiten kontaktieren.

Freundliche Grüsse

Janine Keller, Schulsozialarbeiterin / 079 639 56 29

[Musikschule Zürcher Oberland](#)



Jugendchor "Der Brüll"

Der Jugendchor «der Brüll» startet ein neues Programm mit den schönsten Popsongs und einem modernen Musiktheater. Singst du mit? Die Chorproben finden jeweils am Montag in Hombrechtikon von 19.00 – 20.15 Uhr oder am Dienstag in Bubikon von 18.30 – 19.45 Uhr statt.

[Jugendchor "Der Brüll" Flyer >](#)

## Flausenkids

Anfang April feiern die Flausenkids ihr zehnjähriges Bestehen und treten im Geissbergsaal auf.

[Flyer Flausenkids >](#)

## Sonstiges

---

### Kinder-Camps

Suchen Sie eine Ferienbetreuung für Ihr Kind? Vielleicht sind Kinder-Camps das Richtige? Jede Menge Fun & Action erwartet ihr Kind im Alter von 6 bis 13 Jahren.

[Flyer Kinder-Camps >](#)

## Termine

---

Wichtigste Termine bis zum nächsten Newsletter:

- Di 12.3.2024, Schulinterne Lehrer:innen-Weiterbildung (schulfrei für alle Kinder)
- Do 14.3.2024, Eltern-Informationsabend "Digitale Medien in der Freizeit"
- Mo/Di 8./9.4.2024, Besuchsmorgen

Eine vollständige Terminübersicht finden Sie in der Rubrik "Agenda" auf der Homepage der PS Bubikon.

[Link Agenda >](#)





# Kontakt Schulleitung

Primarschule Bubikon

Urs Tschamper

Schulhaus Mittlistberg

Mittlistbergweg 9

8608 Bubikon

Telefon: 055 253 34 32

[www.schule-bubikon.ch](http://www.schule-bubikon.ch)

[sl.primar.bubikon@schule-bubikon.ch](mailto:sl.primar.bubikon@schule-bubikon.ch)

[Newsletter abmelden](#)