



Schulalpflööh

Neues aus den Gemeindeschulen Balzers

Ausgabe Nr. 92 / März 2025



Varia

- 3 Neujahrsapéro
- 4 Schulinterne Fortbildung
- 11 Unihockey

Aus dem Kindergarten

- 6 Gemeinschaft

Aus dem Schulalltag

- 5 Flick-Flack
- 7 Naschgarten
- 8 Skilager
- 10 Fasnacht
- 12 Fahrrad

Kinderschutz

- 14 Gemeinschaftsgefühl

Elternvereinigung

- 15 Elternvereinigung

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Hiermit erhalten Sie die 92. Ausgabe des Schualpfööhs der Gemeindeschulen Balzers. Wir befinden uns mitten im Schuljahr und das zweite Semester hat bereits begonnen. Wir freuen uns, Ihnen spannende Sachen aus unserem Schulalltag zu berichten.

Ein Highlight war unser gemeinsamer Neujahrsapéro, bei dem sich Lehrpersonen der Gemeindeschulen und der Realschule Balzers austauschten und in spielerischer Weise Teamgeist beweisen konnten.

Ein weiteres zentrales Thema dieser Ausgabe ist unsere schulinterne Lehrerfortbildung (SCHILF) zum Programm „Gemeinsam stark werden“. Ziel ist es, die Lebenskompetenzen unserer Schülerinnen und Schüler nachhaltig zu stärken. Passend zu diesem Thema hat auch der Kindergarten einen Morgen mit der Erzählerin Caroline Capiaghi gestaltet. Mit einem afrikanischen Märchen „Der Hase im Reich des Dschungels“ wurden Themen wie Gemeinschaft, Ausgrenzung, Geografie, Tiere und Wasserknappheit angesprochen.

Ausserdem waren die 5. Klassen im Winterlager. Die Lager sind für die Kinder der 4. und 5. Klasse immer ein grosses Highlight, und wir freuen uns, neben dem Bericht auch ein Lagergedicht von einem Kind erhalten zu haben.

Dieses Schuljahr haben wir begonnen, gezielt in der 2., 3. und 4. Klasse das Projekt „Sicherheit auf dem Fahrrad“ umzusetzen. Brigitte Eberle hat, während das Hallenbad geschlossen war, mit den Klassen fleissig geübt.

Weiters werden Sie in der Ausgabe noch über den Naschgarten informiert, ein kleines Projekt der 3c, sowie über unser Jahresthema „Beweg dich glücklich“. Diese und andere Projekte bereichern unseren Schulalltag sehr und ermöglichen den Kindern, vielfältige Erfahrungen zu sammeln.

Auch bei der Elternvereinigung laufen viele spannende Sachen, über welche sie in diesem Schualpfööh fleissig berichten.

Ich wünsche Ihnen nun eine spannende Lektüre bei der vorliegenden Schualpfööh-Ausgabe.

Filipe Fernandes

Neujahrsapéro

Neujahrsapéro der Schulen Balzers: Gemeinsam in ein neues Jahr starten.

Am 14. Januar 2025 fand der traditionelle Neujahrsapéro der beiden Schulen in Balzers statt. Ein Anlass, der nicht nur den Jahresstart feierlich markiert, sondern auch die Gelegenheit bietet, die Verbindung zwischen der Realschule Balzers und den Gemeindeschulen Balzers zu stärken.

In diesem Jahr wurde der Anlass von der Realschule organisiert. Nach einer herzlichen Begrüssung durch den Schulleiter Dominic Bont wurden die Gemeinsamkeiten und Schnittstellen der beiden Schulen hervorgehoben. Vor allem die Gruppe „SchuBa“ wurde präsentiert. Die Abkürzung steht für „Schulstandort Balzers“ und besteht aus zwei Lehrpersonen der jeweiligen Schulen, sowie beiden Schulleitern. Gemeinsam werden Themen besprochen, welche unseren Schulstandort betreffen. Denn auch wenn die Teams unabhängig voneinander arbeiten, haben sie doch das gleiche Ziel: den Kindern und Jugendlichen in Balzers die bestmögliche Bildung und Begleitung auf ihrem Schulweg zu bieten.

Ein besonderes Highlight des Abends war die Spaghetti-Turm-Challenge. In gemischten Gruppen traten die Lehrpersonen gegeneinander an, um mit einer begrenzten Anzahl an Spaghettis und vorgegebenem Material den höchsten Turm zu bauen. Teamwork, Kreativität und etwas Geschick waren gefragt – und der Ehrgeiz war in jeder Gruppe spürbar. Am Ende standen beeindruckende Konstruktionen, die nicht nur für Staunen, sondern auch für viele Lacher sorgten.

Nach der Challenge liessen die Teilnehmenden den Abend beim gemütlichen Apéro ausklingen. Wir freuen uns bereits auf den nächsten Neujahrsapéro, welcher dann von den Gemeindeschulen organisiert wird.

Filipe Fernandes



SCHILF

Gemeinsam stark werden - eine Fortbildung für unser Schulteam

Im Rahmen der schulhausinternen Lehrerfortbildung (SCHILF) haben sich die Lehrpersonen unserer Schule intensiv mit dem Programm „Gemeinsam stark werden“ beschäftigt. An insgesamt 3,5 Tagen stand die Auseinandersetzung mit der Theorie und Haltung hinter dem Programm im Mittelpunkt, denn ein fundiertes Verständnis ist die Basis für eine erfolgreiche Umsetzung im Schulalltag.

Das Ziel von „Gemeinsam stark werden“ ist es, die Lebenskompetenzen der Kinder zu stärken. Durch gezielte Unterrichtseinheiten werden Selbstwahrnehmung, soziale Fähigkeiten, Problemlösungskompetenz und eine positive Klassenkultur gefördert. Das Programm ist für Kinder von 0 – 10 Jahren konzipiert und kann somit sowohl im Kindergarten als auch in der Primarschule eingesetzt werden.

Während der Fortbildung erhielten alle Lehrpersonen eine umfangreiche Mappe mit praxisnahen Materialien, die sie in ihrem Unterricht einsetzen können. Unser Ziel ist es, dass Kinder, welche in Balzers den Kindergarten und die Primarschule besuchen, gezielt ihre Lebenskompetenzen trainieren und ausbauen können, was mittel- und langfristig auch zur psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler beitragen soll. Die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen nimmt zu und wird immer wieder diskutiert, was die Notwendigkeit erhöht, hier gut hinzusehen.

Die SCHILF-Tage waren eine wertvolle Gelegenheit, sich gemeinsam weiterzuentwickeln und neue Impulse für die pädagogische Arbeit zu gewinnen. Wir freuen uns darauf, „Gemeinsam stark werden“ aktiv in unsere Klassenzimmer zu bringen und damit einen wichtigen Beitrag zur persönlichen und sozialen Entwicklung unserer Schülerinnen und Schüler zu leisten.

Filipe Fernandes

„Durch gezielte Unterrichtseinheiten werden Selbstwahrnehmung, soziale Fähigkeiten, Problemlösungskompetenz und eine positive Klassenkultur gefördert.“



Flick-Flack

Beweg dich glücklich - bleib gesund

Nun sind schon bald zwei Drittel des Schuljahres mit dem Motto: „Beweg dich glücklich – bleib gesund“ vergangen. Was hat sich hier bei uns an der Schule bis heute in dieser Hinsicht getan? Was wird ausserdem für die Zukunft geplant?

Um kurz zu erinnern: Im Rahmen des Jahresthemas wurde das vom Schulamt lancierte Projekt „FlickFlack“ an die Schule geholt. Ein Projekt, das Freude und Sicherheit im bewegten Schulalltag durch unterschiedlichste Bewegungsimpulse fördern soll.

Zum Schuljahresauftakt wurde ein Tanz mit allen Klassen in der Aula eingeführt und in der Folge in den Klassen geübt bzw. ein weiteres Mal in der Aula mit allen 254 Schülerinnen und Schülern.

In der Pausenhalle stehen den Kindern verschiedene Spiele schon seit längerem zur Ausleihe in der Pause zur Verfügung.

Im Herbst wurden draussen mehrere Slacklines montiert, die zwar über den Winter abgenommen wurden, aber im Frühling den Kindern dann wieder zur Verfügung stehen werden.

Was aktuell geschieht

Unser FlickFlack-Koordinator schickt monatlich Bewegungsideen ans Lehrerteam, die dann in der Klasse umgesetzt werden können.

Giboards an der Schule

In der 3a wird zurzeit das sogenannte „Giboard“ ausprobiert. Das Giboard ist eine Art Skateboard, über das eine Slackline gespannt ist und dient dem Training von Balance und Gleichgewicht. Es kann in den Bewegungspausen von den Schülern benützt werden. Die Klasse wird ihre eingeübten Tricks filmisch aufzeichnen und der Schule dann zur Verfügung stellen. Ein Klassensatz der Giboards wird ab dem kommenden Schuljahr zur Ausleihe zur Verfügung stehen, wobei gedacht ist, dass sich jeweils zwei Kinder mit einem Giboard verweilen können. Damit sind wir auch schon beim Ausblick aufs kommende Schuljahr.

Ausblick

Das neue FlickFlack-Thema fürs Schuljahr 25/26 geht in Richtung „Energie“. Was gibt dem Menschen Energie? Wie baut man seine Energie auf? Was macht uns stark, um die vielfältigen Herausforderungen des Tages zu bewältigen?

In Zusammenarbeit mit der Realschule wird auch an der Idee eines erweiterten Lernraumes, eines Wald-Klassenzimmers, gearbeitet. Dieses Klassenzimmer soll dann von allen Klassen der Gemeindeschulen und der Realschule Balzers frequentiert werden dürfen, um Lernen draussen, in echten Situationen, zu erleben. Ab wann das Projekt startet, ist aber noch nicht fixiert. So warten wir gespannt auf das, was da noch kommt.

Kathrin Heinzel

„Ein Projekt, das Freude und Sicherheit im bewegten Schulalltag durch unterschiedlichste Bewegungsimpulse fördern soll.“



Gemeinschaft

Gemeinsam sind wir stark

Im afrikanischen Märchen „Der Hase im Reich des Dschungels“ wurden Themen wie Gemeinschaft, Ausgrenzung, Geografie, Tiere und Wasserknappheit angesprochen.

Die Kinder hatten einen abwechslungsreichen Morgen mit Caroline Capiaghi und folgten gespannt dem Märchen, welches als Tischtheater präsentiert wurde. Anschliessend durften die Kinder die Geschichte nachspielen – sie schlüpfen in die verschiedenen Tierrollen, und vor allem das Geduscht werden, nachdem Wasser gefunden wurde, machte Riesenspass. Später konnte in den einzelnen Gruppen festgestellt werden, wie die Kinder die Geschichte nachspielten, sowie tolle Zeichnungen angefertigt wurden.

Die Kinder haben mit diesem Puppenspiel erfahren, dass jeder besondere Fähigkeiten hat und dass man als Gruppe noch mehr erreichen kann. Toleranz und Verzeihen sind der Schlüssel einer guten Gemeinschaft.

Die Geschichte:

Im Dschungel herrschte Trockenheit. So versammelten sich die Tiere, um zu beraten, was zu tun sei. Gemeinsam beschlossen sie, nach Wasser zu graben, nur der Hase verweigerte die Arbeit.

Die anderen Tiere gruben und arbeiteten hart. Schlussendlich waren sie erfolgreich – das Wasser wurde mit einem Fest gefeiert. Der Hase war inzwischen am Verdurstet, er wusste aber, dass er kein Wasser bekommen würde, weil er nicht mitgeholfen hatte zu graben.

So begann er zu trommeln, und den Tieren am Wasser gefiel die Musik. So durfte auch der Hase zum Wasser und wurde zum Hüter des Wassers ernannt.

Conny Beck und Stephanie Hasler



Naschgarten

Rund um die Schule darf genascht werden

Die Klasse 3c hat nicht nur die Verantwortung für die schuleigene Kräuterspirale, sondern auch deren Umgebung um einige leckere Pflanzen erweitert! Neben duftenden Kräutern wachsen dort ab diesem Frühling auch Maibeeren, Stachelbeeren, Maulbeeren und Johannisbeeren – und das Beste daran: Alles darf genascht werden!

Zusätzlich erhielten wir von der Initiative „Pro Obstbaum“ ein besonderes Geschenk: Zum einjährigen Jubiläum des Vereins wurden unserer Schule ein Zwetschgen- und ein Birnenbaum gespendet. Auch die Gemeinde war von der Idee begeistert und hat die von uns gepflanzten Sträucher finanziert.

Jetzt gibt es rund um die Kräuterspirale, gemeinsam mit dem Kirschbaum, eine bunte Vielfalt an Kräutern, Früchten und Beeren für alle Kinder. Ein grosses Dankeschön an alle, die dieses leckere Projekt möglich gemacht haben!

Johannes Allgäuer



Skilager

Die 5. Klassen verbrachten eine Woche im Jugendhaus in Malbun

Die fünften Klassen – die Klasse 5a von Chiara Epple, die 5b von Patrik Vogt und die 5c von Kathrin Kaiser – waren vom 13. bis zum 17. 1. 25 im Jugendhaus Malbun im Skilager.

Wie die Schüler das Lager erlebten, kann hier ausschnitthaft gelesen werden:

„Der erste Tag war sehr streng. Als wir unsere Koffer ausgepackt hatten, gab es Mittagessen. Es war sehr lecker. Danach haben wir uns schon den Skianzug angezogen und sind dann zur Schneefahrt gegangen zur Gruppeneinteilung.“

„Als wir nach oben gelaufen sind, war es nicht so leicht, weil wir die schweren Schuhe und die Ski tragen mussten.“

„Als wir im Jugendhaus angekommen waren, mussten wir unsere Betten beziehen. Kurz darauf gab es schon Mittagessen. Es gab Reis mit Hackbällchen. Das Essen war richtig lecker! Als wir alle satt waren, liefen wir mit unseren Skiern auf den Schultern in die Schneefahrt. Jetzt war es Zeit für die Gruppeneinteilung. Frau Epple war unsere Skilehrerin. „Ab auf die Piste!“, rief ich mit Begeisterung! Fast fünf Stunden pro Tag fuhren wir Ski.“

„Als ich das erste Mal auf den Skiern gestanden bin, habe ich mich komisch gefühlt! Wir haben verschiedene Challenges gemacht. Es hat Spass gemacht! Am zweiten Tag haben wir versucht, selbst Ski zu fahren. Ich bin fast die ganze Zeit hingefallen, aber es war lustig. Am dritten Tag sind wir schon ins Täle gegangen. Als ich gesehen habe, wie hoch wir sind, hatte ich ein bisschen Angst bekommen und meine Freundin sagte die ganze Zeit: „Wir alle sterben!““

„Ich bin bei den Schneehasen gelandet! Wir waren immer im Täle und durchs Dorf gefahren. Einmal bin ich umgefallen, aber es hat nicht weh getan. Ich musste einmal Langlaufen gehen. Es war sehr schwierig, aber gleichzeitig auch lustig.“

„Am Dienstagmorgen: Ich war bei den Besten und die hiessen Buschile. Unsere Skilehrerin hiess Claudia. Wir hatten viel Spass. Am Mittwochmorgen sind wir Täli, Sareis und Hohegg gefahren. Am Nachmittag war ein Rennen und ich bin leider nicht auf dem Podest gestanden. Aber dafür war ich der Schnellste vom Lager mit 78 km/h gewesen.“

„Z’vieri gab es immer um vier Uhr. Hexenpunsch und Berliner hatte ich am liebsten. Nach dem Z’vieri hatten wir ein bisschen Freizeit. Kurze Zeit später gab es schon Abendessen. Als wir alle satt waren, gingen wir Eislaufen. Wir flitzten richtig schnell über das Eis und spielten Fangis. Wieder zurück im Jugendhaus mussten wir schlafen gehen. Um halb acht morgens liess Herr Vogt die Weckmusik laufen. Wir zogen uns an und gingen zum Frühstück. Wir haben uns dann wieder in unseren Gruppen getroffen und machten uns auf den Weg zum Skifahren. Wir fuhren oft im Täli den Funpark. Sareis und Hohegg fuhren wir natürlich auch. Das Wetter war fantastisch! Die Sonne schien jeden Tag!“

„Das Eislaufen war supercool!“

„Am Donnerstag war Abschlussabend. Wir hatten viel Spass. Viele Quizze, Spiele, Lieder, Scherzfragen und Gedichte wurden vorgetragen oder aufgeführt. Auch haben wir noch zwei oder drei Besentänze gemacht. Wir hatten richtig viel Spass beim Abschlussabend und tobten uns aus.“

„Donnerstag war ein besonderer Tag, weil es einen Abschlussabend gab. Wir haben füreinander Frisuren gemacht und passende Kleidung gewählt.“

„Am Freitagmorgen gingen wir ein letztes Mal Skifahren. Doch jetzt passierte es. Jemand von uns verletzte sich und musste mit der Rettung abgeholt werden.“

„Am Freitag war unser letzter Tag und es gab auch Unfälle. Nach

Lagergedicht

Das Lager war toll,
das Lager war cool.

Das Lager hatte zwar keinen Swimmingpool,
es war aber trotzdem der Hammer,
und das Lagerhaus war keine Kammer.

Es war gross,
es war schön.

Wir waren hier im Lager tollkühn,
wir fuhren Ski und liefen lang
und dabei wurde uns nicht bang.

Denn wir waren mutig und schlau
und wir wurden dabei nicht blau.
Wir spielten Hockey oder liefen Eis,
manchmal mit oder ohne Fleiss.

Wir hatten trotzdem ganz viel Spass
und waren trotz dem Schwitzen nicht nass.

Leider geht das Lager bald zu Ende,
wir sind bald nicht mehr auf diesem Gelände.

Nun es geht schon bald nach Haus,
wir gehen wieder zu Hund, Katz und Maus.

Wir gaben auf das Lagerhaus acht
und es hat uns sehr viel Spass gemacht.

Svenja Wolfinger 5c

dem Skilager wurden alle Jungs unserer Klasse krank. Das Skilager war ansonsten supercool.“

„Das Skilager war cool. Wir sind sehr viel Ski gefahren und hatten alle zusammen eine tolle Zeit!

„Am Freitag sind wir schon wieder heimgefahren. Ich wäre gerne noch länger geblieben! Wir hatten ein sehr cooles Skilager. Wir hatten sehr viel Spass!“

Aus den Aufsätzen der 5a, zusammengestellt von Kathrin Heinzel



Fasnacht

Als Pirat und Prinzessin in die Schule gehen, tanzen und ausgelassen sein.

Am Freitag vor den Sportferien durften alle Kinder verkleidet in die Schule kommen.

So sass Gespenster neben Supermarios und Hermines und Harry Potters neben Polizisten. In der Pause um halb zehn Uhr bekamen alle einen Krapfen. Am Nachmittag gab es dann keinen normalen Unterricht mehr. Für die Fasnachtsparty, die in der Aula angesagt war, hat sich jede Schulstufe etwas ausgedacht. Die 2. KlässlerInnen machten den Anfang und holten alle Klassen in ihren Schulzimmern mit einer Polonaise ab. So bewegte sich eine immer grösser werdende Kinderschlange in die Aula.

Die 3a versammelte sich auf der Bühne und startete mit dem Fliegerlied. Der ganze Saal tanzte begeistert mit. Anschliessend begaben sich alle 1. KlässlerInnen auf die Bühne und präsentierten „Das rote Pferd“. Die 4. Klassen luden zum Tanz mit dem „Zillertaler Hochzeitsmarsch“. Die 3b und 3c verteilten anschliessend Zeitungen. Die Kinder stellten sich paarweise oder auch mal zu dritt auf diese Zeitungen und mussten darauf tanzen, ohne den Boden zu berühren. Die Zeitung wurde im Verlauf kleiner und

kleiner gefaltet, womit die Kinder immer einfallsreicher werden mussten, um nicht auf den Boden zu treten. Auf Anweisung der 5. Klassen legten sich alle Kinder auf den Boden. Das Lied „Mach die Robbe“ startete und alles geriet in Bewegung. Nach diesen Tanzeinlagen begaben wir uns auf den Dorfplatz, wo die Guggenmusik Pföhrassler für uns spielte.

Marion Schlegel



Unihockey

Die Lehrpersonen der Gemeindeschulen Balzers verpassen knapp das Podest.

Am 10. Januar traten die Lehrpersonen der Gemeindeschulen Balzers beim traditionellen Unihockeyturnier in Salez an und lieferten eine beeindruckende Leistung ab. In der Gruppenphase erzielte das Team mit einer Niederlage, einem Unentschieden und einem Sieg solide Ergebnisse. Punktgleich mit einer anderen Mannschaft entschied der direkte Vergleich über das Weiterkommen – mit dem besseren Ende für die Balzner Lehrpersonen, die sich somit für das Halbfinale qualifizierten.

Dort trafen sie auf einen überaus starken Gegner. Trotz beherztem Einsatz und grossem Kampfgeist mussten sie sich mit 2:4 geschlagen geben. Doch die Enttäuschung währte nur kurz, denn es blieb noch die Chance auf einen Podestplatz: das Spiel um Platz 3.

Mit voller Motivation startete das Team in das kleine Finale und ging früh mit 1:0 in Führung. Doch der Gegner liess nicht lange auf eine Antwort warten und glich zum 1:1 aus. Es entwickelte sich ein nervenaufreibendes Duell, in dem sich beide Teams nichts schenken. Die reguläre Spielzeit verstrich, ohne dass eine

Entscheidung fiel. Verlängerung! Sollte auch diese torlos enden, würde das Penaltyschiessen den Sieger küren.

Die Spannung war greifbar, als beide Teams in der Verlängerung um den entscheidenden Treffer kämpften. Sekunden vor dem drohenden Penaltyschiessen dann der Schockmoment: Der Ball fand den Weg ins Tor der Balzner. Ein später Treffer, der die Hoffnungen auf einen Podestplatz jäh zunichte machte.

Platz 4 von insgesamt 11 Teams – eine Leistung, die sich durchaus sehen lassen kann! Doch der Blick auf die glänzenden Pokale der drei erstplatzierten Teams sorgte dennoch für eine kleine Enttäuschung. Wie schön wäre es gewesen, die Trophäe im Lehrerzimmer auszustellen!

Doch eines ist sicher: Nächstes Jahr kehren die Lehrpersonen der Gemeindeschulen Balzers zurück – stärker, entschlossener und mit dem klaren Ziel, sich ihren Platz auf dem Podest zu sichern!

Andrin Stecher



Fahrradsicherheit

Projekt der Primarschule Balzers: Sicherheit auf dem Fahrrad

Verkehrsregeln / Bremsen / Kurven fahren / Schalten

Zum Fahrrad fahren gehört das Kennen der Verkehrsregeln, aber auch das Beherrschen des Fahrrads, wie das richtige Bremsen, Abbiegen mit Handzeichen und der Schulterblick. Je sicherer das Kind auf dem Rad ist, desto sicherer wird es sich später auch im Verkehr verhalten. Kinder sind oft abgelenkt, da sie viele Eindrücke im Verkehr zu verarbeiten haben. Da hilft es, Fahrtechnik und Routine-Abläufe zu trainieren.

Als das Hallenbad Balzers wieder für längere Zeit geschlossen war, durfte ich mit den 2., 3. und 4. Klassen das Projekt „Sicherheit auf dem Fahrrad“ durchführen.

In den ersten zwei Lektionen lernten wir auf einem Parcours verschiedene Techniken, wie Kurven fahren, Bremsen, Handzeichen, Schulterblick und Spurfahren.

Ebenfalls gab es Gruppenspiele auf dem Fahrrad mit verschiedenen koordinativen Balanceübungen.

In den folgenden Lektionen führen wir zum Verkehrsgarten, wo wir das Einspuren, Abbiegen, Stoppen, kein Vortritt und das Kreiselfahren lernten und übten.



„Je sicherer das Kind auf dem Rad ist, desto sicherer wird es sich später auch im Verkehr verhalten.“

Es ist nicht so einfach, den Kindern auf dem Fahrrad ein sicheres Verhalten im Strassenverkehr zu vermitteln, da sie oft abgelenkt sind. Jedoch lässt sich vieles leicht spielerisch üben. Sei es die nötige Fahrtechnik und den Umgang mit dem Rad. Das Erkennen und Erlernen von Verkehrszeichen lässt sich mit kurzweiligen Verkehrs-Spielen sehr gut schulen. Wichtig ist, dass es immer wieder wiederholt wird, damit die Sicherheit gewährleistet wird.

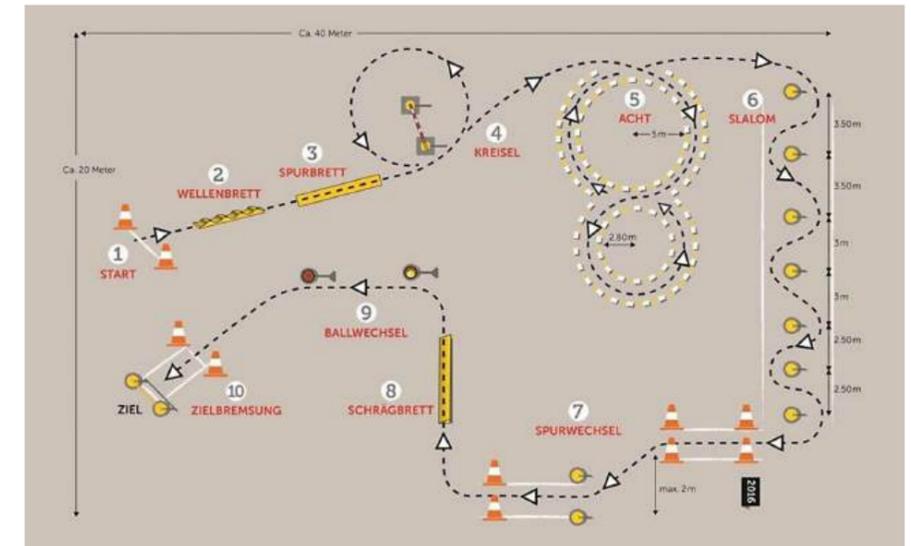
Generell sollten die Kinder nicht nur für den Weg zur Schule einen Fahrradhelm tragen. Dadurch können bei einem Unfall schwere Kopfverletzungen vermieden werden. Ausserdem muss das Fahrrad über eine für den Strassenverkehr zugelassene Ausstattung verfügen. Dazu gehört neben einer Vorderrad- und Hinterradbremse, sowie einer Klingel vor allem die Sicherheits-

ausstattung für die Sichtbarkeit des Radfahrers. Vorgeschrieben ist dafür ein weisses Frontlicht und ein weisser Reflektor vorn, hinten ein rotes Rücklicht inklusive eines roten Reflektors sowie rutschfeste Pedale mit je zwei gelben Pedalreflektoren.

Brigitte Eberle

Übungen auf dem Platz

1. Start
2. Bretter überfahren
3. Spurenlinie fahren
4. Kreisel
5. Acht (8)
6. Slalom
7. Spurwechsel
8. Brett, simulierter Randstein
9. Abschlagen (Hand)
10. Zielbremsung



Wie fahre ich richtig im Strassenverkehr - Übungen im Verkehrsgarten

- Einspuren
- Abbiegen rechts
- Abbiegen links
- Stehendes Hindernis überholen
- Kreisel fahren



Gemeinschaftsgefühl

Warum Gruppen uns guttun und die mentale Gesundheit stärken

Gruppenzugehörigkeit und ein tiefes Gemeinschaftsgefühl können unser Wohlbefinden steigern. Wieso ist uns das aber so selten bewusst? Und wie können wir von Gemeinschaft profitieren?

Welche Faktoren haben den grössten Einfluss auf unsere physische und psychische Befindlichkeit? Was meinst du? Eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung, Sport, gesunder Ernährung, kein Übergewicht, nicht rauchen? Alles richtig, aber diese Faktoren sind nicht auf den ersten Plätzen der Top 10 zur Erreichung eines glücklichen und gesunden Lebens. Laut einer Meta-Studie australischer WissenschaftlerInnen belegen die ersten beiden Plätze:

1. Unterstützung durch andere erfahren und
2. in Gemeinschaften eingebunden sein.

Gemeinschaft und Gruppen – der Mensch ist ein soziales Wesen

Für unsere Vorfahren war das Leben in der Sippe überlebenswichtig. Einzelkämpfer hatten keine Chance. Wir Menschen sind soziale Wesen, die soziale Kontakte und Gemeinschaften auch heute noch benötigen, um gesund zu bleiben. Oft bemerken wir den Wert, in einer Gruppe gut eingebunden zu sein, erst, wenn wir es nicht mehr sind, wenn wir aus einer Gruppe ausgegrenzt werden und Einsamkeit erfahren. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Einsamkeit einer der bedeutendsten Faktoren ist, um Menschen physisch und auch mental krank zu machen.

Warum ist das Gemeinschaftsgefühl so wohltuend und stärkend?

Gruppen und Gemeinschaften können wichtige Ressourcen für uns darstellen, um unsere Resilienz, unser Selbstbewusstsein zu stärken und uns neue Energie zu schenken. Um Gruppen als wichtige Ressource nutzen zu können, müssen sie gewisse Rahmenbedingungen, wie konsistente Regeln, respektvoller Umgang

und auch die Definition gemeinsamer Ziele, erfüllen. In unseren Workshops werden diese Rahmenbedingungen vermittelt, geübt und so das Leben in Gruppen positiv beeinflusst.

Alexandra Schiefen, Kinderschutz.li

Verschiedene Faktoren lassen uns von Gruppen und Gemeinschaften profitieren:

1. Durch die gemeinsamen Normen, die Identifikation mit der Gruppe und das Wir-Gefühl ändern wir unser Verhalten in Gruppen zum Positiven.
2. Wir finden Sicherheit, Geborgenheit und erleben das wichtige Grundbedürfnis von Zugehörigkeit.
3. Unser Selbstvertrauen wächst, wenn wir in Gruppen aktiv sind und gemeinsame, sowie individuelle Ziele erreichen können.
4. Wir erfahren in Gemeinschaften Selbstwirksamkeit und werden zum aktiven Mitgestalter des eigenen Lebens und des Umfelds, zusammen erreichen wir oft mehr.
5. Wir entdecken unsere Individualität in Abgrenzung zu anderen, durch die Andersartigkeit und den Spiegel der anderen finden wir leichter zu uns selbst.



kinderschutz.li

Verein Kinderschutz.li
Landstrasse 40, 9494 Schaan
Tel: +423 794 11 03,
kontakt@kinderschutz.li
www.kinderschutz.li



Elternvereinigung

Veränderungen im Vorstand, Rückblick und Ausblick auf die geplanten Events



Kürbisfest

Dieses Jahr fand das Kürbisfest das erste Mal auf dem neuen Dorfplatz statt. Es wurden viele tolle Kürbisse geschnitzt und für Verpflegung haben – wie jedes Jahr – viele freiwillige HelferInnen gesorgt. Vielen Dank an dieser Stelle an alle KuchenbäckerInnen.

Generalversammlung

An der Generalversammlung vom 30. Oktober 2024 wurden drei neue Mitglieder in den Vorstand der Elternvereinigung aufgenommen. Leider musste sich die EVB jedoch von zwei langjährigen Vorstandsmitgliedern verabschieden.

Jeannette Lehner hat nach elf Jahren im EVB-Vorstand und 4 Jahren als Präsidentin ihr Amt abgelegt und es an Nadine Spirig-Bürzle übergeben. Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals herzlich bei Jeannette Lehner für ihren unermüdlichen Einsatz. Zudem bedankt sich die EVB bei Andrea Tschugmell, welche ebenfalls nach dreijähriger Tätigkeit ihr Amt als Aktuarin niedergelegt hat.

Elterndelegiertentreffen

Die EVB veranstaltet für alle Elterndelegierten jährlich ein Treffen, welches dem Austausch untereinander dient. Dieses Jahr fand das Treffen am 19. Februar statt. Dazu wurde die Firma Deltix eingeladen, um über das Thema «Mediennutzung – wie begleite ich mein Kind» ein Referat zu halten. Das Referat war sehr spannend und hat zugleich viele Fragen bei den Eltern aufgeworfen. Es fand ein reger Austausch untereinander statt. Die Firma Deltix hat die Fragen und Anregungen der anwesenden Eltern gesammelt.

Geplant ist ein weiterer Vortrag der Firma Deltix im Herbst, zu welchem dann alle interessierten Erziehungsberechtigten der Gemeindeschulen Balzers eingeladen sind.

Ausblick

Am 5. April 2025 findet zum zweiten Mal, zeitgleich mit dem Fleckwärk, ein Kinder-Flohmarkt in der Aula der Primarschule statt. Die EVB freut sich schon jetzt auf zahlreiche VerkäuferInnen und BesucherInnen.

Mit aufkommenden Frühlingsgefühlen freut sich die EVB zudem auf das jährliche Spielefest im Mai. Die EVB hofft, dass dieses Jahr das Wetter mitspielt und der Event wie geplant am 16. Mai 2025 durchgeführt werden kann.

Zudem dürfen wir am 17. Mai 2025 wieder die Aktion «Sicher im Sattel» zusammen mit dem Verkehrsclub Liechtenstein durchführen. Hierfür sind alle SchülerInnen ab der 1. Klasse, jeweils mit einem Elternteil, eingeladen teilzunehmen.

Wir wünschen allen LeserInnen einen tollen Start in den Frühling und freuen uns auf das nächste Wiedersehen bei einer unserer Veranstaltungen.



Der neue Vorstand der Elternvereinigung v.l.:
Paola Biedermann, Carmen Troisio,
Julia Niederhauser, Nadine Spirig-Bürzle,
Manuela Frick, Martina Rothmund,
Sybille Loser, Jasmin Frick

Impressum

Redaktion: Filipe Fernandes, Kathrin Heinzl, Manuela Meier, Marion Schlegel

Beiträge: Kindergarten, Johannes Allgäuer, Andrin Stecher, Brigitte Eberle, Kinderschutz, Elternvereinigung

Titelbild: Greta und Louis KG Iramali

Satz & Layout: Marion Schlegel, Sabrina Vogt (vogtonikum design solutions)

Druck: Satz und Druck AG, Balzers

