

# Nikolai - Tafla



NR. 5 - APRIL 2019 - SCHULJAHR 2018/19



## La-le-lu, nur der Mann im Mond schaut zu...



Es gibt sie, die unterschiedlichsten Schlaftypen:

Die Lerchen-Typen, am Morgen schon putzmunter und gut gelaunt und die Eulen-Typen, sie sind hingegen am Abend leistungsfähiger, morgens aber eher müde und muffelig.

Welcher Typ ist Ihr Kind? Die Elternschaft kennt das alltägliche Ritual. Wie bekomme ich mein Kind aus den Federn...?! Kleiner Trost, man ist mit dieser "Herausforderung" nicht alleine. Zwangsläufig drängt sich die Frage auf, ob das Kind vielleicht zu wenig Schlaf bekommt?

Empfohlen werden folgende Schlafzeiten:

- . Kindergartenkinder                         → 10 – 13 Stunden
- . Schulkinder                                 → 9 – 11 Stunden
- . Teenager                                    → 8 – 10 Stunden

Einiges kommt dem Schlafen in dieser Zeit in die Quere. Zum Beispiel eine vollgepackte Freizeitplanung, Computer oder Fernsehzeit usw. Das Schlafengehen verschiebt sich weiter nach hinten. Besonders die Zeit vor dem Bildschirm sollte das Kind am Abend reduziert einsetzen.

Ein ganz anderes Schlafen praktizierten die Kindergartenkinder beider Plessur-Kindergärten: *Schlafen im Kindergarten*. Auf der Rückseite sehen Sie ein paar Fotos davon. Wahrscheinlich haben die Kinder den persönlichen Soll-Schlaf in dieser Nacht nicht erreicht. Aber es gilt: Keine Regel ohne Ausnahme 😊!

LEHRERZIMMER	081 254 44 56
BÜRO SCHULLEITER	081 254 44 57 079 124 45 67
MAIL	<a href="mailto:CLAUDIO.ALIG@CHUR.CH">CLAUDIO.ALIG@CHUR.CH</a>
KIGA PLESSUR 1	079 179 87 79
KIGA PLESSUR 2	079 179 87 80
SSA	081 254 46 20
KITA BODMER 2	081 254 44 12

## 14.05.2019

1. Termin Maiensässtag

-----

Verschiebedaten sind:

15./16./21./22./23./28. Mai 2019  
und  
04./05./06. Juni 2019

## 30.05./31.05.2019

Auffahrt und Brückentag  
(schulfrei)

## 06.06.2019

Sporttag SH Nikolai  
(Infos folgen)



Und am nächsten Morgen gab es für alle Kindergartenkinder, zwar noch ein wenig verschlafen, ein schmackhaftes "Zmorga-Essen"!

**10.06.2019**

Pfingstmontag (schulfrei)

**FREITAG, 28.06.2019**

Letzter Schultag

Die Schulschlussfeier am Nachmittag in der Martinskirche wird alternierend mit dem SH Türligarten abgetauscht.

*Darum findet dieses Jahr die Schulschlussfeier SH Nikolai am Freitagmorgen, 10.45 Uhr – ca. 11.30 Uhr, statt. Die Einladung folgt.*

**29.06. - 18.08.2019**

Sommerferien

**NEWSLETTER 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)**

**DIE NIKOLAI-TAFEL KANN AUCH IN FARBE AUF**

**[WWW.PFIFFERLINK.CH](http://WWW.PFIFFERLINK.CH) ODER AUF**

**[WWW.CHUR.CH](http://WWW.CHUR.CH) ANGESCHAUT WERDEN.**

**IMPRESSUM**

**REDAKTION: CLAUDIO ALIG, SCHULLEITUNG**

**ERSCHEINT: CA. 6 MAL**

**VERTEILER: ELTERN NIKOLAI/PLESSUR**



**Stadt Chur**