

# Bündner Schulblatt

BÜNDNER SCHULBLATT, BOLLETTINO SCOLASTICO GRIGIONE, FEGL SCOLASTIC GRISCHUN — 2/2024



gesund bleiben

# 2/2024

## Thema gesund bleiben

- 4 Am Puls von Bildung und Bewegung
- 6 Auf zur gesunden Schule!
- 10 Schulleitende zwischen Freude und Selbstausschöpfung



- 14 Pagina rumantscha
- 15 Pagina grigionitaliana



- 18 Portrait von Romina Andri
- 20 Dies & Das
- 24 LEGR
- 25 PH Graubünden
- 26 Amt für Kultur
- 27 Gesundheitsamt Graubünden
- 28 Agenda
- 30 Amt für Volksschule und Sport
- 32 Impressum

# Am Puls von Bildung und Bewegung



Chantal Marti

Der Claim «Am Puls von Bildung und Bewegung» stellt den Einstieg ins Leitbild des Amts für Volksschule und Sport (AVS) dar. Das AVS kann aber nur den Rahmen setzen – das Bild in diesem Rahmen zeichnen alle an der Schule Beteiligten.

Sie sind am Puls von Bildung – und auch von Bewegung. Letzteres über verschiedene Themenkreise wie beispielsweise **Bewegte Schule** oder **Schulnetz21**. Sie alle wirken täglich auf Gesundheitsförderung und Prävention hin. Auch jeder Sporttag, jede Sportlektion und jede bewegte Pause fördern die Gesundheit und das Bewusstsein, im Alltag gesund zu bleiben.

Als Turn- und Sportlehrerin ETH weiss ich, wie wichtig positive Bewegungserfahrungen sind. Diese lösen Freude an der Bewegung und am Erlebten aus, und diese Freude motiviert und animiert junge Menschen, sich auch künftig zu bewegen – eine positive Verstärkung. Positive Zusammenhänge zwischen Bewegung und kognitiver Leistungsfähigkeit sind unumstritten.

Als ich meine Ausbildung zur Sportlehrerin absolvierte, steckte das Internet in den Kinderschuhen. Heute sind Online-Inhalte ständige Begleiter, Bildschirmzeit statt Rundenzeit. Und

wenn wir uns doch einmal von der meist unbewegten Tätigkeit des Schauens verabschieden, überbrückt oft der E-Scooter die 280 Meter von der Bushaltestelle zum Schulhaus oder zum Büro.

Wer bereits im Kindes- oder Jugendalter Freude an der Bewegung erfährt, wird auch später eher sportlich aktiv sein. Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter wirkt nachhaltig. Im Schulbereich bietet es sich an, viele Bewegungserfahrungen zu sammeln und gemeinsam Spass zu haben. Aber es geht nicht alleine nur um die Physis. So beeinflussen persönliche Erfahrungen und soziale Beziehungen auch die psychische Gesundheit. Auch in diesem Bereich setzen Sie täglich gesundheitsfördernde Akzente.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Durchstöbern dieser Ausgabe. Währenddessen – wenn es den unabdingbar erscheint – kann der E-Scooter seinen Akku ja wieder laden – oder er bleibt zuhause.

**Dr. Chantal Marti-Müller**

Leiterin Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden

**Text Roger Keller**  
PH Zürich

**Für die Motivation, den Bildungserfolg und das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler spielt die Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen eine entscheidende Rolle.**

Die Anliegen der schulischen Gesundheitsförderung sind nicht neu. Bereits 1993 wurde das europäische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen ins Leben gerufen und rund 10 Jahre später durch Peter Paulus um das Konzept der «guten gesunden Schule» erweitert. Eine gute gesunde Schule ist eine Schule, die Gesundheit und Bildung aufeinander abstimmt. Sie ist ein Lern- und Arbeitsort, an dem sich alle Beteiligten sicher und wohlfühlen und dadurch ihre Leistung erbringen können.

Obwohl die Mehrheit der schulischen Mitarbeitenden gemäss der Arbeitszeiterhebung 2019 des Dachverbands Lehrerinnen und Lehrer Schweiz und des Schulleitungsmonitor Schweiz 2023 mit ihrem Beruf zufrieden bis sehr zufrieden ist, zeigen Studien, dass viele aufgrund der Vielfalt der Aufgaben und der Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Anspruchsgruppen zunehmend belastet sind. Hoher administrativer Aufwand, kaum Pausen im Schulalltag, Unterrichtsstörungen und Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben führen zu hohem Arbeitsdruck und mangelnder Erholungszeit, was sich negativ auf das Wohlbefinden auswirkt.



Aus diesem Grund ist in den letzten Jahren das Thema Gesundheit in Schulen verstärkt in den Fokus gerückt. Das Ziel besteht darin, im gesamten System Schule Belastungen zu reduzieren und gleichzeitig personale und soziale Ressourcen aufzubauen, um herausfordernde Situationen erfolgreich zu meistern. Allerdings haben Ansätze, die sich auf einzelne Lehrpersonen und Schulleitungen konzentrieren, nach wie vor einen höheren Stellenwert als Massnahmen, welche die Schule als Organisation betrachten und der Frage nachgehen, welche Voraussetzungen notwendig sind, um gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen für alle Beteiligten im schulischen Kontext zu schaffen. Deshalb wird im Folgenden die Schule als Organisation näher betrachtet.

### **Gesundheitsförderung auf Ebene der Schule**

In der aktuellen Forschungsliteratur zur Schule als Organisation liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Gesundheit von Lehrpersonen. Dabei werden häufig zwei Themen diskutiert: das Führungsverhalten der Schulleitung und die Zusammenarbeit im Team.

**Roger Keller**

Leiter Forschungszentrum «Inklusion und Gesundheit in der Schule» und Mitarbeiter  
PH Zürich



# Gesundheit in Schulen stärker im Fokus

## **Führungsverhalten der Schulleitung**

Das Führungsverhalten der Schulleitung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Lehrpersonen. Analysen von über 100 Studien zeigen, dass ein transformationales Führungsverhalten der Schulleitung positiv mit dem Wohlbefinden, dem Arbeitsengagement und der Leistungsfähigkeit der Lehrpersonen zusammenhängt.

Individuelle transformationale Führung zielt darauf ab, die Fähigkeiten und Fertigkeiten der einzelnen Lehrpersonen zu fördern, ihre Selbstwirksamkeit zu stärken, ihr Selbstwertgefühl zu verbessern und sie zu befähigen, ihr Potenzial auszuschöpfen. Dabei konzentriert sich die Führungsperson darauf, die Kompetenzen und Bedürfnisse jeder einzelnen Person wahrzunehmen und sie individuell zu begleiten. Kollektive transformationale Führung verfolgt das Ziel, die Bedeutung von Gruppenzielen zu vermitteln, gemeinsame Werte und Überzeugungen zu entwickeln sowie gemeinsame Anstrengungen zur Erreichung dieser Ziele anzuregen. Dies wird durch die Schaffung eines unterstützenden Teamklimas erreicht. Die Schulleitung kann dies umsetzen, indem sie soziale Unterstützung vorlebt, also sich zum Beispiel Zeit nimmt für die

Anliegen der Lehrpersonen oder ihnen in herausfordernden Situationen den Rücken stärkt.

## **Zusammenarbeit im Team**

Die Schulleitung kann die Verantwortung für die Gesundheit der Lehrpersonen nicht allein tragen. Das Kollegium spielt eine ebenso entscheidende Rolle. Verschiedene Forschungsergebnisse betonen, dass die Unterstützung aus dem Kollegium von Lehrpersonen als einer der wichtigsten Faktoren betrachtet wird, um mit arbeitsbezogenen Belastungen und Stress umzugehen. Unterstützung kann jemandem helfen ein Problem zu lösen oder zumindest die Schwierigkeiten zu reduzieren, die mit dem Problem einhergehen. Sie kann auch auf emotionaler Ebene erfolgen, indem Lehrpersonen beispielsweise ein offenes Ohr für die Anliegen der Kolleginnen und Kollegen haben.

## **Gestaltung einer gesunden Schule**

Die Gestaltung einer gesunden Schule meint, dass die Gesundheitsförderung auf die Ressourcen der Schulmitglieder ausgerichtet ist und unter Berücksichtigung der Wünsche und Erwartungen aller schulischen Akteure geplant und durchgeführt wird. Die Anliegen der Gesundheitsförderung müssen integraler Bestandteil der Schulentwicklung sein. Das bedeutet, dass alle Entscheidungen auch im Hinblick darauf getroffen werden, wie sie sich auf die Gesundheit der Schulleitungen, Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler auswirken.

# Auf zur gesunden Schule!



**Text** Gesundheitsamt und  
Amt für Volksschule und Sport

«Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen  
Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen,  
lernen, arbeiten und lieben.»

**Ottawa-Charta, 1986**

Mit diesem Aufruf der Weltgesundheitsorganisation «Gesundheit für alle» wurde vor fast vierzig Jahren ein Grundstein für die Gesundheitsförderung gelegt: Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen schaffen und die Menschen befähigen, ihrer eigenen Gesundheit Sorge zu tragen, und dies möglichst chancengerecht.

## **Schule als gesunder Lebensraum**

Die Schule ist eine bedeutende Partnerin zur Erreichung dieses ambitionierten Ziels. Mittlerweile gibt es unzählige Programme und Projekte, mit denen die Gesundheitsförderung im schulischen Umfeld angegangen wird. Im Kanton Graubünden sind wir dankbar für das Engagement von über 90 «bewegten Schulen», welche Bewegungsförderung im Schulalltag integrieren. Dies bestätigen auch die Ergebnisse des aktuellsten BMI-Monitorings 2023/24 der

Bündner Schulen. Doch der Bedarf an Interventionen für ein gesundes Körpergewicht bleibt. Beunruhigend und zurecht vermehrt Thema ist die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. So zeigt etwa die Pro Juventute Stress-Studie, dass ein Drittel der Kinder und Jugendlichen vermehrt unter hohem Stress steht, was die Entwicklung und Widerstandsfähigkeit negativ beeinflusst. Die Auslöser für den Stress sind vielfältig: Neben alltäglichen Belastungen werden oftmals auch hohe Erwartungen und Leistungsdruck in der Schule verspürt.

Die Schule ist nicht nur Lernort, sie ist auch Lebensraum. Kinder und Jugendliche verbringen einen grossen Teil ihrer Zeit an der Schule, wo sie sich den kleinen und grossen, schulischen wie alltäglichen Anforderungen stellen. Mit dem Lehrplan 21 hat der Bildungsauftrag, Schülerinnen und Schüler beim Erwerb von Gesundheitskompetenzen zu unterstützen, nochmals an



Bedeutung gewonnen. Das reine Vermitteln von Zusammenhängen zwischen Ernährung und Wohlbefinden genügt dazu jedoch nicht. Damit sich Kinder und Jugendliche körperlich und psychisch gesund entwickeln können, benötigen sie persönliche Ressourcen und ein unterstützendes Umfeld in der Schule, zu Hause, unter Peers. Sind Schülerinnen und Schüler belastet, hat dies negative Auswirkungen auf ihre Leistungsfähigkeit und ihren Bildungserfolg. Dies wiederum drückt auf das Selbstwertgefühl und beeinträchtigt das Wohlbefinden. Es drohen Frust, Unzufriedenheit und Entfremdung von der Schule und vom sozialen Umfeld. Ein Teufelskreis.

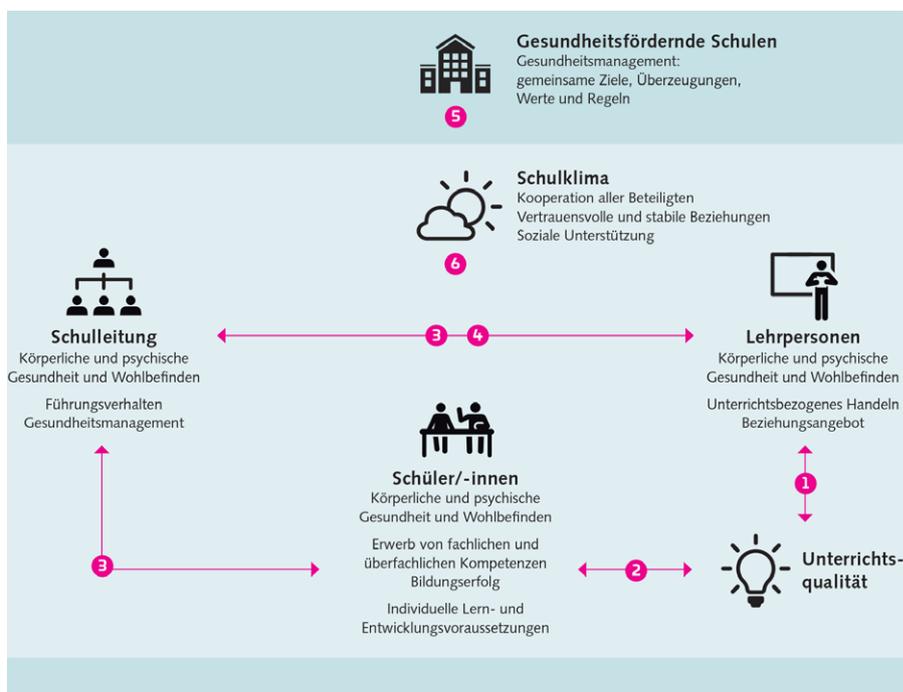
### Herausforderungen resilient meistern

Gerade Verbundenheit und ein Zugehörigkeitsgefühl sind aber wichtige Voraussetzungen für Resilienz. Das Konzept der Resilienz beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit von

Menschen, Veränderungen und Herausforderungen, schwierige Lebenssituationen und Krisen zu überstehen. Psychisch gesund zu sein, heisst nicht, sich immer gut zu fühlen, sondern Wege zu kennen, um sich nach schwierigen Zeiten wieder zu erholen. Kinder mit einer intakten psychischen Gesundheit verfügen über eine positive Grundhaltung gegenüber ihrem Umfeld, und sie fühlen sich sowohl innerhalb als auch ausserhalb ihrer Klasse aufgehoben und sicher. Dank dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten können sie mit Frustration und Enttäuschungen umgehen. In der Regel erfreuen sie sich des Lebens und stellen sich zuversichtlich den alltäglichen Anforderungen.

### Psychische Gesundheit fördern

Die Schule besitzt ein grosses Potenzial zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern. Eine wichtige Rolle hat hierbei ein gesundheitsförderndes →



Schulklima: Die Verantwortlichen der Schule verständigen sich über eine gemeinsame und selbstverständliche Haltung und integrieren diese in den Alltag. Damit lassen sich Massnahmen fördern, welche einen unterstützenden Einfluss auf das Lernen der Kinder und Jugendlichen haben. Dazu gehört auch ein anregender Unterricht mit angemessener Erwartungshaltung

## Die Schule ist nicht nur Lernort, sie ist auch Lebensraum.

und einer ermutigenden Lernatmosphäre, die weder über- noch unterfordert. Ziel soll es sein, die Schule als angstfreien und sozialen Raum zu gestalten, so dass sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt und zugehörig fühlen. Verschiedene evaluierte Programme (z. B. «Mind-Matters», «Denk-Wege») bieten die Möglichkeit, schulspezifische Schwerpunkte zu setzen und diese längerfristig zu verankern. Sie dienen dem Kompetenzerwerb gemäss Lehrplan 21 insbesondere der überfachlichen Kompetenzen, welche einen engen Bezug zu den Lebenskompetenzen aufweisen.

Der Beziehungsaufbau und die Gestaltung von förderlichem Unterricht setzen gesunde Lehrpersonen voraus. Die folgende Abbildung aus dem Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» der «Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung in der Schule» verdeutlicht den Einfluss von Gesundheit und Wohlbefinden von Lehrpersonen und Schulleitungen auf das Wohlbefinden und den Bildungserfolg der Schülerinnen und Schülern. Die Schule kann ihre Kernaufgabe nur mit einem gesunden Schulteam wahrnehmen.

### Verantwortung gemeinsam tragen

Mit dem Beitritt zum «Schulnetz21 – Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen» signalisiert der Kanton Graubünden sein Commitment, Gesundheitsförderung ganzheitlich anzugehen und den

Fokus auf alle an der Schule Beteiligten auszuweiten. Das kantonale Netzwerk wird gemeinsam vom Amt für Volksschule und Sport und dem Gesundheitsamt aufgebaut.

Bündner Schulen, die sich auf den Weg zu einer gesundheitsfördernden Schule machen, werden von Fachpersonen des Gesundheitsamtes und der Pädagogischen Hochschule Graubünden begleitet und unterstützt. Die Themenschwerpunkte kann jede Schule individuell setzen. Mit der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements und dem Bewusstsein für die eigene Vorbildfunktion kann können Schulleitungen aktiv die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden fördern und erhalten.

Im Rahmen der «Schulbeurteilung und Schulförderung 2021–26» setzt das Schulinspektorat des Amtes für Volksschule und Sport bei der Evaluation der Volksschulen einen Schwerpunkt auf die Gesundheitsförderung. Dabei geht es um physische, psychische und soziale Aspekte. Dank dieser Aussensicht erhalten die Schulen eine Übersicht der Stärken und Schwächen in den fokussierten Bereichen und können diese gezielt weiterentwickeln.

Schlussendlich liegt ein gesunder Lebensstil in den Händen einer jeden Person selbst. Es ist daher richtig und wichtig sich regelmässig zu fragen: Wie geht es mir? Was kann ich tun, um meinem mentalen Wohlbefinden Sorge zu tragen?

### Konkrete Tipps vom Gesundheitsamt

Regelmässig Sport treiben, auf gesunde Ernährung achten, drei Mal täglich Zähne putzen, ärztliche Check-Ups und viel Schlaf. So halten wir unseren Körper in Schuss, mal mehr mal weniger gewissenhaft. Doch auch für uns Erwachsene gilt: «There is no health without mental health» (WHO). Wie zollen wir also unserer mentalen Gesundheit den nötigen Respekt? Relevante Impulse um unser Abwehrsystem gegen psychische Belastungen zu mobilisieren sind:

- Gespräch suchen: Pflegen Sie untereinander einen ehrlichen Austausch. Ein ernst gemeintes «Wie geht's dir?» von einer Kollegin oder einem Kollegen wirkt manchmal entlastend und stärkt uns gegenseitig.
- Beziehungen pflegen: Unterstützen Sie sich im Team und fördern Sie einen wertschätzenden Umgang untereinander.
- Lebensstil beachten: Bei welchen Tätigkeiten können Sie am besten abschalten? Welche Aktivitäten verleiht Ihnen Kraft und Schwung?
- Neues entdecken: Was wollten Sie schon immer mal ausprobieren? Tun Sie es. So entwickeln Sie sich weiter und stärken Ihr Selbstwertgefühl. Auch als Lehrperson lernen Sie mit all Ihren Sinnen.
- Selbstwert erkennen: Akzeptieren Sie Ihre Grenzen und fokussieren Sie sich auf das was Ihnen heute gut gelungen ist.
- Unterstützung annehmen: Seien Sie sich bewusst, frühzeitiges Hilfe holen und entsprechend zu handeln ist eine Stärke.

## Tools von «wie-gehts-dir.ch»

Weitere Empfehlungen und Gesprächsanleitungen erhalten Sie unter [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch). Finden Sie mit dem Selbstcheck heraus, wie es um ihre psychische Gesundheit steht und erhalten Sie Tipps, um sich selbst und andere hilfreich unterstützen können. Das Toolkit für die Schule beinhaltet Unterrichtsmaterial und bietet konkrete Ideen für Lehrpersonen, um psychische Gesundheit im Schulalltag vermehrt anzusprechen.

schulnetz21 graubünden



Selbstcheck



Toolkit für die Schule



# Schulleitende zwischen Freude und Selbstaussbeutung

**Text** Jörg Berger, Schulleiter und  
Mitarbeiter PH Zürich

Der Schulleitungsmonitor Schweiz bestätigt eindrücklich: Überstunden sind für viele Schulleiterinnen und Schulleiter Teil des Berufs. Verzichtet wird hingegen auf Freizeit und Schlaf, um alles unter einen Hut zu bringen. Obendrein berichten einige, in einem Tempo gearbeitet zu haben, das sie langfristig nicht durchhalten können und von dem sie wissen, dass es ihnen nicht gut tut.

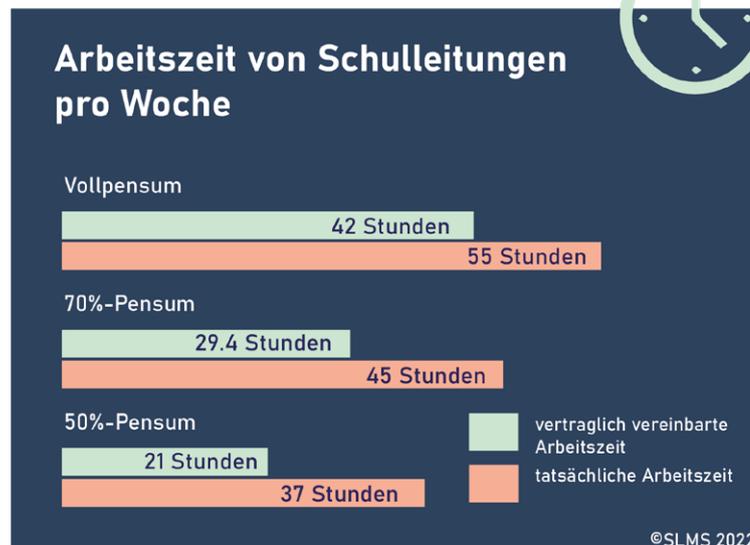
Jörg Berger vom Dachverband der Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz gibt Einblick und zeigt auf, was zu tun ist und wie Schulleitende zur notwendigen Selbstfürsorge finden und

fortan für ihre Mitarbeitenden echte Vorbilder sind. Die repräsentative Studie zum Thema Resilienz und Selbstmanagement ermöglicht ein fundiertes Bild rund um die Aufgaben und die Situation der Schulleitenden. Trotz der für manche Schulleitungen enormen Arbeitsbelastung, ist das Commitment bei den befragten Schulleitungen ausgesprochen hoch. Fast alle stimmen der Aussage zu, dass sie gerne an ihrer Schule Schulleitung sind.

## Überstunden sind Teil des Berufs

Administrative und verwaltende Tätigkeiten verschlingen allerdings viel Zeit. Schulleitungen mit Vollzeitpensum geben an, im Schnitt





55 Stunden in einer normalen Arbeitswoche zu arbeiten. Personen mit 70 %-Pensum geben eine Wochenarbeitszeit von 45 Stunden an. Je geringer das Pensum, desto ausgeprägter zeigt sich der Anteil der Überzeit, um allen Aufgaben gerecht zu werden.

### Gefährlicher Cocktail

Dies wirkt sich auch auf das Freizeitverhalten aus. 60 Prozent der befragten Schulleitung melden, oft oder sehr oft für die Arbeit in der Freizeit erreichbar gewesen zu sein. Rund die

Hälfte musste oft oder sehr oft während ihrer Freizeit arbeiten oder hat auf Pausen während der Arbeitszeit verzichtet. Über ein Drittel verzichtete zugunsten der Arbeit auf genügend Schlaf.

42 Prozent der Befragten berichten von gelegentlichen Arbeitsphasen mit einem als belastend wahrgenommenen Tempo. Ein Drittel empfindet dies oft oder sehr oft so. Jeweils 39 Prozent sagen aus, manchmal so schnell arbeiten zu müssen, dass sie dieses Tempo langfristig als untragbar ansehen und als gesundheitsschädlich erkennen. →

#### Autorinnen und Autoren des Schulleitungsmonitors Schweiz SLMS

Prof. Dr. Pierre Tulowitzki, Pädagogische Hochschule FHNW, pierre.tulowitzki@fhnw.ch

Gloria Sposato, Pädagogische Hochschule FHNW, gloriagrazia.sposato@fhnw.ch

Prof. Dr. Marcus Pietsch, Leuphana Universität Lüneburg, marcus.pietsch@leuphana.de

Jörg Berger, Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz VSLCH, joerg.berger@vslch.ch

Grafik: Janine Strasser, Pädagogische Hochschule FHNW, janine.strasser@fhnw.ch

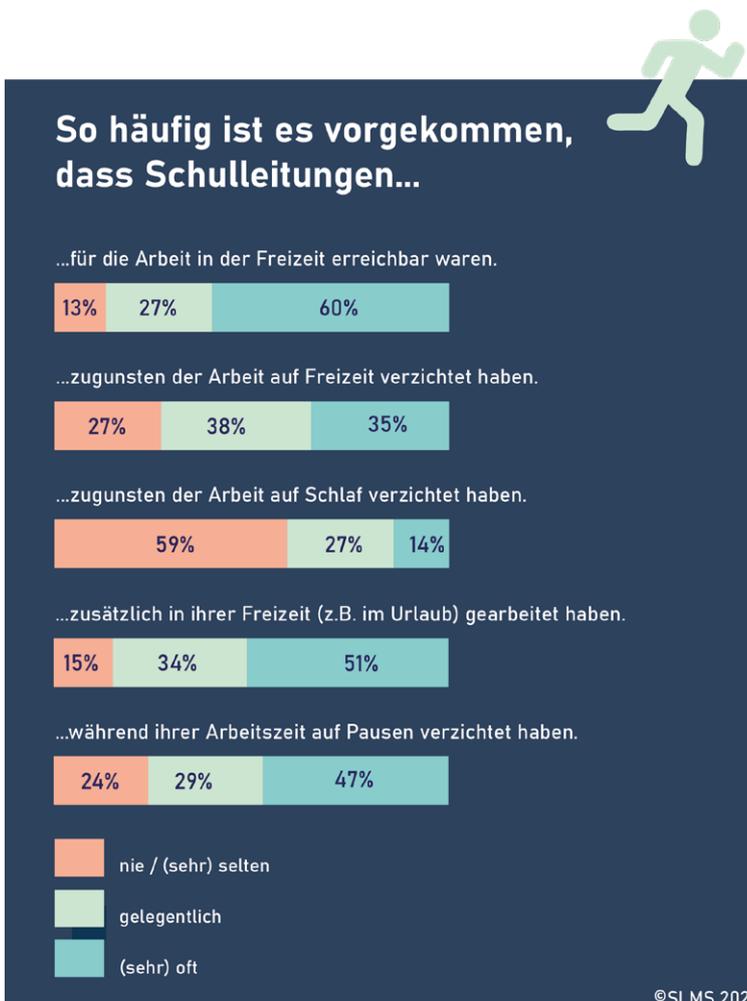


Immerhin erkennen auch sie den dringenden Handlungsbedarf. Denn der Schulleitungsmonitor führt «Selbstmanagement» im Ranking der Weiterbildungsthemen auf Platz 3. Einige Kantone reagieren bereits darauf und stehen seit dem Schulleitungsmonitor zum Beispiel in anderem Austausch mit den kantonalen Schulleitungsverbänden. Oder sie überarbeiten die Mechanismen nach denen Schulleitungspensen berechnet werden.

Nebst passenden Rahmenbedingungen stehen für uns selbstkritische Fragen im Mittelpunkt: Welche Unternehmenskulturen fördern Resilienz? Was können wir von der Privatwirtschaft lernen? Diesen und weiteren spannenden Fragen gingen wir mit interessanten Persönlich-

keiten aus Politik, Wirtschaft und Schulführung in einem attraktiven Diskussionsformat nach – dem Schultalk21.

«Viele unter uns kennen das: Es gibt immer mehr zu tun, als man leisten kann», gab Conradin Cramer, Bildungsdirektor Kt. Basel Stadt gleich zu Beginn der Sendung zu bedenken. Michael Kubli schilderte als betroffener Schulleiter, welche Strategie ihn im allerletzten Moment vor dem Ausbrennen gerettet hat. Und aus der Forschung wusste Regula Windlinger zu berichten, dass Führungspersonen zwar emotional hochbelastet sind, jedoch über mehr Ressourcen als andere verfügen. Und dass die Gesundheit von Schulleitenden einen indirekten und direkten Einfluss auf die Gesundheit von Lehrpersonen hat.



Literaturangaben



# Was verbindet Sie mit Ihrer Bank?

**Geld. Und was Ihre Bank damit macht. Gesellschaftliches Handeln ist für uns selbstverständlich – schliesslich gehörten Gewerkschaften und Genossenschaften zu unseren Gründern. LCH und die Bank Cler, das passt – deshalb sind wir seit vielen Jahren Partner. Davon profitieren auch Sie – ob Zahlen und Sparen, Anlegen, Hypotheken oder Finanzplanung: [cler.ch/lch](http://cler.ch/lch)**

**LCH-Spezial:**  
10% Bonus  
auf Einzahlungen  
in die Anlagelösung  
Nachhaltig\*

\*Die Bank Cler schenkt Ihnen als LCH-Mitglied 10% Bonus auf Ihre Einzahlungen in die Anlagelösung, die 10000 CHF übersteigen. Bis maximal 500 CHF pro Jahr. Dieses Angebot gilt in den ersten beiden Jahren, nachdem die Bank Cler Sie als Mitglied erfasst hat. [cler.ch/lch](http://cler.ch/lch)

Diese Angaben dienen ausschliesslich Werbezwecken. Für die Strategiefonds verweisen wir auf den Prospekt und die Wesentlichen Anlegerinformationen. Sie können diese kostenlos auf unserer Webseite unter [cler.ch](http://cler.ch) sowie in Papierform in allen Geschäftsstellen der Bank Cler, bei der Fondsleitung oder bei der Depotbank beziehen.

**Zeit, über Geld zu reden.**

Bank  
Banque  
Banca

**CLER**

# Las culuors da vita

**Text** Annalea Stuppan  
CGL

## **Tips per gnir fit, cussagls per mangiar e nun invlidar la balantscha mentala in videos e reclamas as rendan regularmaing attent cha sandà saja alch central. Perche tant ingaschamaint bod penetrant?**

Id es evidaint cha minchün e minchüna vuess esser san o avair üna buna sandà, perquai cha quai es la basa per viver, bod vessa scrit per funcziunar. I paress bod cha quai douvra ün sforz per esser san.

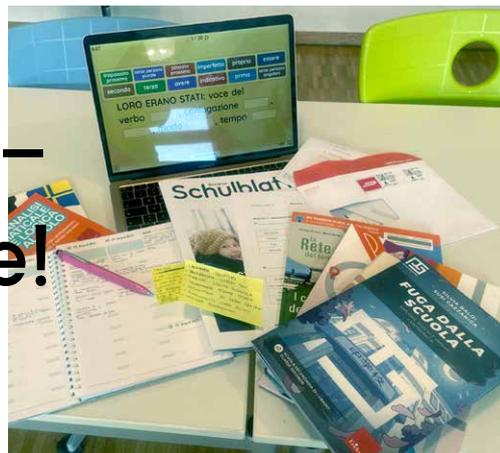
Lain dar ün sguard ad ün pêr nüanzas da quista tematica. Dad üna vart es il corp, l'instrument chi respira, elavura, muainta e furnischa energia. Daplü chi's fatschenta cul corp e vieplü chi's constatescha cha minchün es different, cumporta alch oter, schi perfin pretenda daplü o damain movimaint. Chi nun ha mai gnü invilgia da quella persuna chi po mangiar che ch'ella vuol e's muantar be il plü necessari e superescha listess ün maraton? Quai es bain la sfida, cha minchün ha da cugnuoscher bain seis agen corp cun sias specialitats e nu po propi congualar. Ün'incumbenza chi nu's po delegar. Scha tscherchain l'essenzial, quai cha mincha corp douvra per viver, alura es quai in general pac: baiver, mangiar e reposar. Per furtüna respira'l pel solit da sulet. Ma in singuls cas ston perfin là gnir activs apparats, sco cha minchün cun ün respiratur sa. Tuot tschai es supraplü e sustegna. E listess in bleras situaziuns da squitsch: Che patischa sco prüm? Suvent precis l'essenzial, o?

Da l'otra vart vain nomnà il spiert o la vart mentala. Eir quia vain dat cussagls a l'infinit e minchün chargia oter sias energias. Parts douvran pos, oters activitats, las ünas vöglan esser sulettas, otras in üna squadra. In ün viadi in gruppa s'agitaiva ün ch'eu am partecipaiva a tuot las activitats, intant ch'el giodaiva da star pachific e leger. Eu nu til n'ha inclet il prüm, ma cul temp bain: eu d'eira studenta e stuvaiva leger e desideraiva l'esser activa, el sco mansteran güst il cuntrari. Barattar e cusgliar es bainvis, ma il temp da's gnir a cugnuoscher e savair che chi fa bain, quel sto minchün tour svessa.

Minchatant basta da müdar la culur. Quia ün'aigna experienza: Id ha dat ün temp ch'eu am sentiva mal, perquai ch'eu vaiva pac temp per meis hobis. In ün mumaint da reflexiun d'ürant l'ir cul auto n'haja ponderà che chi'm disturba. Il facit d'eira ch'eu n'ha bleras sezzüdas in differentas organisaziuns. Desdir üna o l'otra es statta la dumonda, ma eu n'ha constata cha quellas am stan a cour. In quel mumaint n'haja trat üna decisiun e n'ha defini sezzüdas sco hobi. Implü n'haja cumanzà da trattar talas eir sco hobi, p. ex. sco'l hockey cun esser strategica, da trenar pass efficiants e da giovar partidas in ün temp limità. Il sentimaint negativ s'ha transfuormà e clappà üna nouva culur. Il listess vaina fat pro la CGL cun cuors multifars e per part main pedagogics. Il cuors da meditaziun han gnü success ed eir il davomezdi da cumpagnia es stat ün divertimaint per corp ed orma. Dimena meis tip: Resguardar l'essenzial, sustgnair ils bsögn individual e tour il pinel per culurir.



# «Oggi non voglio andare a scuola» – Ma tu sei l'insegnante!



Text Catia Curti

**Docenti svizzeri stressati, «Troppe ore supplementari» – il «70% degli insegnanti si sente in sovraccarico di lavoro e un 17% fra docenti e direttori si trova sulla soglia della sindrome di «burnout»» – Il rapporto Eurydice del 2021.**

Facendo una rapida ricerca in rete sul tema della salute degli insegnanti, sia in Svizzera che in Europa, i titoli che compaiono rispecchiano quelli sopra riportati. Gli insegnanti svolgono un lavoro spesso molto stressante con impatti forti sulla loro salute mentale.

Già nel 2016 l'associazione Promozione Salute Svizzera aveva dato il via ad un progetto di prevenzione dello stress a scuola, a seguito di alcune ricerche che avevano evidenziato che, allora, oltre il 44% degli insegnanti in Svizzera aveva riferito di aver affrontato situazioni con sollecitazioni a livelli insopportabili. E si stimava che le assenze dei docenti, per malattie legate causassero costi per oltre 33 milioni di franchi l'anno.

A volte la determinazione e la forza di volontà non sono sufficienti e l'insegnante, cercando di «tener duro» il più a lungo possibile, arriva allo stremo delle sue capacità con un conseguente peggioramento delle sue condizioni. Questo porta a sviluppare disturbi depressivi e rischio di burnout.

L'opinione comune è spesso di incredulità. «Con tutte quelle vacanze, con le poche ore che fanno, per la fatica che fanno come possono essere stressati?» Eppure, il lavoro del docente è un iceberg di cui, all'esterno, si vede soltanto la piccola punta. Il lavoro in classe con gli allievi, la preparazione delle lezioni, la parte didattica della professione sono, oltre all'aspetto più stimolante e gratificante, anche una

parte ridotta di tutto il quello che essere insegnante comporta. La montagna dell'iceberg, nascosta ai più, è invece l'aspetto pesante e logorante della professione. Fortunatamente negli anni ci si è resi conto di questa doppia faccia della medaglia e sempre più associazioni stanno prendendo a cuore la situazione.

Sono nati progetti, come quello della Promozione salute Svizzera, manuali di auto-aiuto pubblicati anche da importanti case editrici del settore con Erickson, corsi di aggiornamento per i docenti e tecniche di rilassamento e autogestione mirate per il settore.

Proprio a quest'ultimo aspetto sono state dedicate le due giornate di formazione per i docenti del Grigione Italiano tenutesi a Vicosoprano nell'agosto 2023. La formazione professionale, dal titolo **L'unione fa la forza**, aveva tra gli obiettivi: rafforzare gli insegnanti relativamente alle situazioni di difficoltà nella realtà scolastica quotidiana, sensibilizzare direzioni e docenti sulla possibilità di alleggerire il proprio carico di lavoro, trovare strategie, come il mindfulness, per mantenere la gioia della professione di insegnante, aumentare la consapevolezza dell'esistenza di reti di aiuto e sostegno, confrontarsi per affrontare con successo le sfide odierne.

Piccoli passi, certamente, ma utili e soprattutto gratificanti perché permettono, a noi docenti, di essere visti e ascoltati non solo come simboli ma come essere umani con le loro debolezze e momenti di difficoltà. La prevenzione, come in ogni ambito, è fondamentale per una buona qualità della scuola perché solo se un'insegnante è felice e soddisfatto sarà in grado di riversare questi aspetti positivi sugli stessi allievi.



Musik-Kurswochen Arosa

Juni – November 2024

## Schulmusik-Kurse

Chor- und Tanzwochen  
Kammermusik  
Didaktische Kurse  
Kurse für Kinder

Über 130 Musikkurse für fast alle  
Instrumente im Sommer/Herbst

[www.musikkurswochen.ch](http://www.musikkurswochen.ch)



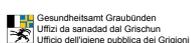

**Wir helfen dir, deinen Unterricht bewegter zu gestalten.**

Der Kanton Graubünden engagiert sich für einen gesunden Schulalltag und subventioniert das Angebot des Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramms GORILLA an Bündner Schulen.

Möchtest du GORILLA auch an deine Schule holen?  
Hier findest du weitere Informationen:  
[gr.gorilla-schulprogramm.ch](http://gr.gorilla-schulprogramm.ch)

Suchst du nach Inspiration für deinen Unterricht?  
Diese gibt's hier:  
[gorilla-schulprogramm.ch](http://gorilla-schulprogramm.ch)





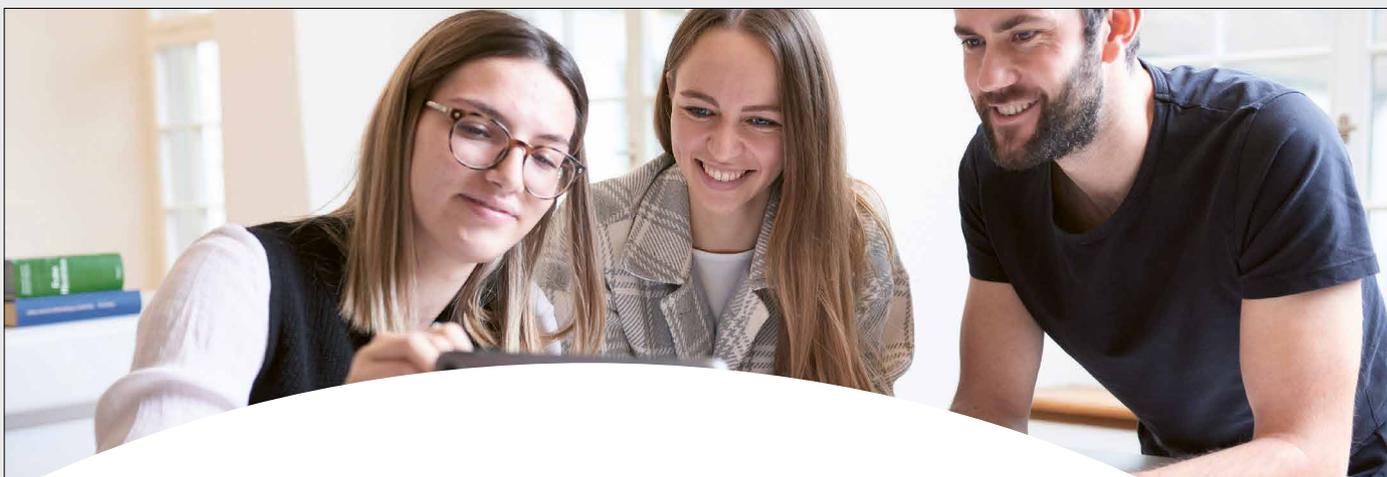
## Zertifikatslehrgänge

### Erweitern Sie Ihre Kompetenzen

- CAS Bildungsplanung bei komplexer Behinderung
- CAS Effektive Förderung bei LRS
- CAS Unterrichtscoaching mit MyTeachingPartner™
- CAS Schulführung und Inklusion

Mehr Angebote und Infos: [www.hfh.ch/cas](http://www.hfh.ch/cas)

**HfH** Interkantonale Hochschule  
für Heilpädagogik



## CAS Pädagogischer ICT-Support

Der neu konzipierte Zertifikatslehrgang befähigt Sie dazu, die Digitale Transformation an Ihrer Schule zu initiieren, zu begleiten und die Schulführung als Fachperson zu unterstützen.

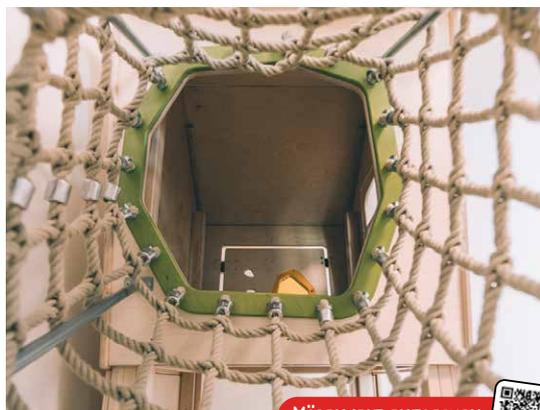
**Dauer:** September 2024 bis November 2025

**Online-Infoanlässe:** 25. März / 25. April 2024, 18 Uhr



Informationen: [phsg.ch/cas-picts](https://phsg.ch/cas-picts)

PH <sup>SG</sup>



MÖBELWELT ENTDECKEN



### Möbel & Einrichtungen

Wir helfen bei der Planung von (Neu-)Einrichtungen mit persönlicher Beratung, einem breiten Möbelsortiment sowie unserer Schreinerei für Anfertigungen nach Mass. Entdecken Sie unser umfassendes und hochwertiges Sortiment im neuen Katalog.

**prospiel**

Ihr kompetenter Schweizer Ansprechpartner für pädagogisch wertvolle Spiel- und Lernmittel im Zyklus 1.

Vollsortiment  
**ZYKLUS 1**



BLOG LESEN

### Empfehlungen zum Lehrplan21

Entdecken Sie unser umfassendes und hochwertiges Sortiment in den Bereichen Gestalten, Spielen und Lernen. Im ProSpiel-Blog präsentieren wir die neun entwicklungsorientierten Zugänge nach Lehrplan21 mit jeweils zehn konkreten Produkttipps und vielseitigen Anwendungsbeispielen. Diese haben wir zusammen mit pädagogischen Fachexpertinnen für Sie erarbeitet.

📍 Schinznach-Dorf 🌐 [prospiel.ch](https://prospiel.ch)

## Text Jöri Schwärzel

Romina Andri ist im Unterengadin aufgewachsen und dort bis zur Matura zur Schule gegangen. Dann zog es sie nach Chur. Denn hier steht die Pädagogische Hochschule, die PH Graubünden, wo sie die Ausbildung zur Primarlehrerin erfolgreich absolvierte. Anschliessend kehrte sie nochmals ins Engadin zurück, um in Samedan vier Jahre als Klassenlehrerin zu arbeiten.

Ihr Weg führte weiter nach Basel, wo sie sich zur Schulischen Heilpädagogin (SHP) ausbilden liess. Die zweijährige Vollzeitausbildung am ISP (Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie der FHNW) beschreibt Romina Andri als sehr spannend und gut. Zurückgekehrt ist sie nach Graubünden, aber nicht ins Engadin. Seit sieben Jahren arbeitet sie in Trimmis als SHP in den 1. und 2. Primarklassen. Sie schätzt das Arbeiten dort sehr. Es sei ein «super Team», das sich auch von der Schulleitung sehr gut getragen fühlt.

Ihre Schützlinge sind also die «Kleinen» der Primarstufe. Es ist Romina Andri wichtig, dass diese nach dem Übertritt vom Kindergarten in die Primarschule nicht zu sehr unter Druck

## Nur gesunde Lehrerinnen und Lehrer können sich gut für die Gesundheit der Kinder einsetzen

geraten. Der Stufenwechsel ist trotz der Zugehörigkeit beider zum Zyklus I nicht zu unterschätzen. Beim einen oder anderen Kind fällt der Übergang etwas schwerer. Der Druck auf die Kinder sei gross. Er kann beispielsweise von der Erwartungshaltung der Eltern herkommen; aber auch der Klassengeist unter den Klassenspänlis ist kompetitiv, was Druck verursachen kann. Sie gewährt darum den Kindern mit Schwierigkeiten,

dem Unterricht zu folgen, bewusst die notwendige Zeit, um sich in der schulischen Umgebung einleben und entwickeln zu können. Erst dann setzen die diagnostischen Abklärungen ein.

Die IFP-Lektionen nutzt Romina Andri für die niederschwellige und präventive Arbeit, bei der sie Schwierigkeiten von Kindern erkennen und abklären kann. Sie hofft, dass das Parlament sich das integrative System erklären lässt und diese Lektionen nicht abschafft.

Zusammen mit den IFP-Lektionen kommt Romina Andri in den vier Klassen auf 22 Lektionen pro Woche. Die integrative Förderung erweist sich als gewinnbringend für alle Beteiligten. Durch die Anwesenheit mehrerer Personen im Klassenzimmer eröffnen sich zusätzliche Möglichkeiten und Ressourcen, um den Unterricht so zu gestalten, dass alle Schülerinnen und Schüler die bestmögliche Förderung erfahren.

Der oben beschriebene, wachsende Druck auf die Kinder animierte Romina Andri, in der Arbeitsgruppe «Gesundheit» der Schule Trimmis mitzumachen, die eine Veranstaltungsreihe über verschiedene Aspekte der Gesundheit durch Fachpersonen initiierte. Hier lag der Fokus noch auf der psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler. Doch wurde immer deutlicher, dass die Gesundheit der Lehrpersonen dabei bedeutend ist. Nur gesunde Lehrerinnen und Lehrer können sich gut für die Gesundheit der Kinder einsetzen.

Da kam die Aktivität des Gesundheitsamts Graubünden, das zusammen mit dem Amt für Schule und Sport ein breites Angebot zur Verfügung stellt, gerade richtig. Sie wählten das Projekt «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort» aus. Mit diesem Projekt ist nun Trimmis unterwegs. Es ist gut gestartet mit einer Information fürs Team, mit dem Beizug des Experten Roland Schaad und einer Job-Stress-Analyse inklusive einer persönlichen Auswertung.

Romina Andri





Romina Andri ist zuversichtlich gespannt, wie das Projekt sich entwickeln wird. Es werden zur Zeit die Handlungsfelder festgelegt. Wichtig ist, dass die Schulleitung voll dahintersteht und das Team in gewohnter Weise gemeinsam das Projekt trägt. Romina Andi betont erneut, dass sie sich sehr wohl fühlt an der Schule Trimmis. Dazu gehört, dass der Schule das Wohlbefinden der Lehrpersonen nicht gleichgültig ist, und sie sich aktiv um deren Gesundheit kümmert.

Infos zum Angebot «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort» auf der Website des Gesundheitsamts «Angebote für Schulen» und vor allem bei Radix, wo das Projekt «Schule handelt» umfassend beschrieben wird.

# Aktiv für die Gesundheit einstehen

**Romina Andri, Schulische Heilpädagogin in Trimmis**

# #standup – Initiative gegen Mobbing



### Pro Juventute unterstützt Schulen bei der Einführung von Massnahmen und Instrumenten, damit Mobbing im Schulalltag keine Chance hat

Wie Studien zeigen, steigt die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die mit Mobbing und Cybermobbing in Kontakt kommen, stetig. Mobbing und Cybermobbing führen zu grossen Belastungen bis hin zu psychischen Erkrankungen. Um dem vorzubeugen, sind nicht nur die erwachsenen Bezugspersonen, sondern auch das schulische Umfeld gefordert, einen Beitrag für den Erhalt für die psychische Gesundheit zu leisten. Das Projekt #standup – Initiative gegen Mobbing setzt genau da an und unterstützt Schulen, wirkungsvolle Rahmen-

bedingungen zu schaffen, um Mobbing effektiv entgegenzuwirken.

### Pilotphase erfolgreich durchgeführt

Das Projekt beinhaltet auf verschiedenen Ebenen Massnahmen zur Frühprävention und Frühintervention: Mit den Schülerinnen und Schülern werden Module zu Mobbing und Freundschaften durchgeführt, welche die sozio-emotionalen Kompetenzen stärken und für das Thema Mobbing sensibilisieren. Eine interne Projektgruppe erarbeitet eine Charta sowie einen Handlungsleitfaden, der definiert, wie mit Mobbing in der Schule umgegangen wird. Zudem wird eine Meldeplattform eingeführt, auf der

Schülerinnen und Schüler Beobachtungen oder Erlebnisse vertraulich mitteilen können. Auch die Eltern werden in dieses Projekt eingebunden und unterstützen damit die Verankerung der Massnahmen im Schulalltag.

Die Evaluation der Pilotphase belegt die Wirkung von #standup in den Schulen: Die Sensibilisierung für das Thema und den offenen Dialog über die Haltung und dem Umgang mit Mobbing verringern die Zahl der Mobbingfälle und fördern eine positive Schulkultur.



# Für die Schule und das Leben

**Text** Talissa Maurer  
SRK

Dieses chili ist nicht für die Küche, sondern ein Bildungsangebot des Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Sektion Graubünden für die Schule. Es richtet sich an Kindergarten- und Schulklassen sowie Lehrpersonen jeder Stufe. chili-Trainings stärken das Klassenklima, beugen Streitereien und Gewalt vor und erweitern die Konfliktkompetenz aller Teilnehmenden.

Konflikte gehören zum Leben. Wo immer Menschen zusammenkommen, kann es Missverständnisse und Streitereien geben – so auch im Schulalltag unter Kindern und Jugendlichen. Drohungen, Lästereien, Beleidigungen, Ausgrenzung oder gar die Anwendung von Gewalt können die Folge sein. chili-Trainings helfen, eine Eskalation zu verhindern. Die Teilnehmenden lernen, wie man fair streitet und wie Konflikte konstruktiv löst.

## Massgeschneiderte Trainings

Dank einer Situations- und Bedarfsanalyse kann das chili-Training individuell und passend zur aktuellen Situation in der Schule zusammengestellt werden. Ein chili-Training dient als Präventions-

massnahme für ein gutes Klassenklima. Es kann auch als Intervention gebucht werden, wenn bereits ein akuter Konflikt in einer Klasse vorliegt. Das Training von einer erfahrenen chili-Trainerin des SRK Graubünden durchgeführt. Auf spielerische Weise werden konfliktrelevante Themen aufgegriffen und theoretische Konzepte mit Rollenspielen und Gruppenarbeiten vertieft. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche für einen offenen und konstruktiven Umgang mit Konflikten zu sensibilisieren.

## Weiterbildungen für Schulteam

Nicht nur Schulklassen, sondern auch Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende können dank chili ihre Konfliktkompetenzen erweitern. In den Weiterbildungen für Schulteam werden bewährte Methoden vermittelt, um das Konflikttraining im Unterricht selbstständig weiterzuführen und so eine nachhaltige Wirkung des Erlernten zu erreichen.

**Infos: SRK Graubünden,  
Petra Margadant, 081 258 45 84,  
chili@srk-gr.ch**



# Bildung für morgen

## BNE-Portal ab Sekundarstufe I

**Text** Adrian Irniger  
GWÖ

**Die Organisation Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) stellt Unterrichtsunterlagen, Workshops, Lernprojekte und vieles mehr für verschiedene Alters- und Bildungsstufen sowie Referent:innen zu den entscheidenden Themen zur Verfügung.**

Ihr BNE-Portal unterstützt Lehrpersonen, BNE-Inhalte möglichst zeitnah und kostengünstig zu realisieren. Viele Lehrpersonen fühlen zu überlastet, um Zeit für neue Anliegen aufbringen zu können. Da kann das Portal Hilfestellungen geben.

### **Inhalte des BNE-Portals**

Die 20 Kern-Lerninhalte führen in wichtige Zukunfts- und Nachhaltigkeits-Themen ein. Die jeweils 90 Minuten im Blended-Learning-Format sind als 2x 20 Minuten-Inputs aufgebaut und mit Gruppenaufga-

ben unterlegt. Die Inputs können als YouTube-Videos angeschaut werden. Für jeden Lerninhalt kann eine Präsentation genutzt werden, welche die Folien und die Gruppenaufgaben zeigt. Die Kern-Lerninhalte wenden sich gezielt an Jugendliche und Erwachsene und sind somit auch für Lehrpersonen hilfreich, um sich auf einfache Art und Weise in einen Themenbereich einzuarbeiten.

Die Lernlandschaft Nachhaltigkeit mit den Workshops, Lernwerkstatt und Lernprojekten wendet sich gezielt an Sek I/II. Diese Lernange-

bote können von Lehrpersonen relativ einfach in bestehende Lerneinheiten eingebaut werden. Zusätzlich zur Beschreibung ist bei den meisten auch eine pdf-Datei mit Beschreibung hinterlegt. Unter Support werden für Lehrpersonen diverse Unterstützungsmassnahmen angeboten.

### **Infos und Link zum BNE-Portal**



# agriscuola

Unterricht zu Landwirtschaft und Ernährung

## Vom Feld in die Schule

Auf der Lehrmittelplattform **agriscuola.ch** finden Sie Inspirationen für spriessende Unterrichtsideen zu **Bauernhof, Landwirtschaft, Ernährung** und **WAH**.



[agriscuola.ch](https://agriscuola.ch)



Schweiz. Natürlich.

# Petition «Bildungsqualität sichern» eingereicht

mit über 4200 Unterschriften

**Text** Nora Kaiser und  
Jöri Schwärzel, LEGR

Am 13. März 2024 überreichte der LEGR seine Petition zur Sicherung der Bildungsqualität der Standesvizepräsidentin Silvia Hofmann. 4200 Unterschriften sind zusammengekommen.

Die Petition richtet sich an die Bündner Regierung und den Grossen Rat. Die Petition zielt darauf ab, dass bei der Teilrevision des Schulgesetzes nachgebessert wird. In der Gesetzesvorlage der Vernehmlassung von Ende letzten Jahres vermisste die Geschäftsleitung LEGR und die Delegierten der Bündner Schulhausteams, konkrete Verbesserungen bei den Anstellungsbedingungen von Lehrpersonen. Es geht in der Petition in erster Linie um die Sicherung der Bildungsqualität mithilfe guter Rahmenbedingungen für den Unterrichtsalltag an der Bündner Volksschule und somit um Massnahmen gegen den Lehrpersonenmangel.

Konkret verlangt die Petition folgende Punkte:

- mehr Zeit für die Förderung des einzelnen Kindes
- Entlastung der Lehrpersonen
- optimale Aus- und Weiterbildung
- konkurrenzfähige Löhne
- mehr heilpädagogische Unterstützung im integrativen Setting
- aktuelle Lehrmittel in allen Kantonsprachen
- più tempo per sostenere la promozione del singolo allievo
- ridurre il carico di lavoro degli insegnanti
- istruzione ottimale degli insegnanti
- salari competitivi
- più supporto di pedagogia curativa in contesti inclusivi
- materiale didattico attuale in tutte le lingue cantonali

Über 4000 Unterschriften sind ein grosser Erfolg. Ursprünglich wagten wir das hohe Ziel von 3000 Unterschriften anzupeilen. Dieses wurde nun weit übertroffen. Zusammen mit den vielen Stellung-

nahmen aus den Schulhäusern und vom LEGR selbst im Vernehmlassungsverfahren wird die Petition ihr Ziel nicht verfehlen, dass die Schulgesetzrevision gelingt. Wir hoffen, dass schon die regierungsrätliche Botschaft ans Parlament Verbesserungen enthält. Das Schlusswort hat aber der Grosse Rat, auf den wir bauen.

Wir danken herzlich allen Unterzeichnenden; insbesondere danken wir den Schulhausdelegierten und den Lehrerinnen und Lehrern, die unsere Online-Kampagne aktiv unterstützt haben.



# Lehrpersonen machen den Unterschied

Text Tina Hitz  
PH Graubünden

Ein positives Schulklima schafft günstige Lernumgebungen und unterstützt das Wohlbefinden aller Beteiligten. Dafür braucht es engagierte, leistungsfähige, aber auch gesunde Lehrpersonen. Somit ist das Wohlbefinden des Schulpersonals von Bedeutung und keineswegs ein Luxus. Mit dem erwiesenen Zusammenhang von Schulklima und Unterrichtsqualität und dem daraus resultierenden Bildungserfolg der Schülerinnen und Schüler ist es im Interesse aller, professionell und im Bewusstsein der eigenen Gesundheit zu handeln. Es lohnt sich also, hier als Einzelperson und auch als Schulteam zu reflektieren, zu investieren und bereit zu sein, immer wieder aufs Neue hinzuschauen.

John Hattie bringt die Bedeutung der Lehrpersonen mit dem Satz «Teachers make the difference.» auf den Punkt. Und das sollten wir uns im Alltag immer wieder ins Bewusstsein rufen. Im Kontext der Gesundheitsförderung im schulischen Alltag könnte man den Satz sogar noch erweitern im Sinne von «**Gesunde Lehrpersonen machen den Unterschied.**». Denn verschiedene Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der Gesundheit der Lehrpersonen und der Gesundheit der Lernenden .

Sich in der Schule wohl fühlen, das wünschen und wünschen wir uns alle. Lehrpersonen tragen dazu bei, indem sie für positive Erlebnisse



und Emotionen sorgen, ihre Leidenschaften für verschiedenste Themen mit den Kindern teilen und sie mit ihrer Begeisterung anstecken. Wer wünscht sich nicht Lehrpersonen, die ihr Fachwissen spielerisch vermitteln und so die Lernfreude der Lernenden fördern? Wer wünscht sich nicht Lehrpersonen, die mit den Kindern lachen, und die Vertrauen und Empathie ausstrahlen?

Lehrpersonen können das nur leisten, wenn sie selber gesund sind - beziehungsweise, wenn für ihre Gesundheit gesorgt wird. Damit schliesst sich der Kreis von Gesundheit und Wohlbefinden in der Bildungsarbeit.



## Schule handelt

Gesundheit und Wohlbefinden sind essenziell für wirksame Bildungsarbeit. «Schule handelt» ist ein praxiserprobter, evaluierter und ganzheitlicher Entwicklungsprozess zur Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen.

Weitere Infos: [phgr.ch/schulnetz21](http://phgr.ch/schulnetz21)



# Kulturangebote für die Schule

**Text** Andrea Conrad  
Amt für Kultur

## Kunstmuseum-Ausstellung «Wie Sprache die Welt erfindet»

Erst mit der Sprache haben die Menschen die Möglichkeit erlangt, sich über Dinge auszutauschen und Geschichten zu erfinden. Anhand von ausgewählten Werken beleuchten wir in den Workshops und Kunstgesprächen die Beziehung zwischen Kunst und Erzählung, **bis 28. Juli 2024**. Das Angebot ist für Bündner Schulklassen kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich: kunstvermittlung@bkm.gr.ch oder 081 257 28 72. Infos

## Bündner Naturmuseum

**Die Ausstellung bis 25. August 2024: Eichhörnchen** ermöglicht einen eindrucksvollen Einblick ins Leben der Eichhörnchen. Mithilfe von diversen Präparaten, interaktiven Stationen, Filmsequenzen und begehbaren Kobeln erleben die Besuchenden das Eichhörnchen hautnah.

**3. April 2024, 17.00 Uhr, Saal B12 NaturSpur: Bären – Die etwas anderen Vertreter der Raubtiere.** Flurin Camenisch, Zoologe und Museumspädagoge am Bündner Naturmuseum erzählt und visualisiert spannende Naturphänomene! Ab 9 Jahren.

## Rätisches Museum

«Geschichte des Badens in Graubünden» im vom **27. April bis 15. September 2024**

Badest du gerne im Freibad, im Schwimmbad oder im warmen Thermalwasser? Früher verschrieben Ärzte bei Krankheit Trinkkuren oder stundenlanges Baden an weltbekannten Kurorten in ganz Graubünden. Heute macht man Wellness. Nach einem interaktiven Besuch durch die Ausstellung stellen wir ein Badesalz her. Ein kostenloses Angebot für den Kindergarten und die Primarschule. Anmeldung: zoe.schurter@rm.gr.ch, 081 257 48 35 oder alexandra.poellinger@rm.gr.ch, 081 257 48 41

### Melden Sie Ihre Veranstaltungen für Schulklassen an!

Eingabefristen: 10. Februar / 10. Mai / 10. August / 10. Oktober / 10. Dezember  
Meldung an: Kulturförderung Graubünden. andrea.conrad@afk.gr.ch



## Theater Chur

### I han Recht – Interaktives Theater im Klassenzimmer

Helvetia, Justitia und Wilhelm Tell sind unterwegs in Schulzimmern im Kanton Graubünden, um herauszufinden, wie es um Gerechtigkeit(en) bestellt ist. Was ist überhaupt „gerecht“? Wie fühle ich mich und wie reagiere ich, wenn ich Ungerechtigkeit erlebe? Die Produktion wird in zwei Lektionen im Klassenzimmer gespielt. Ab 11 Jahre oder ab 13 Jahren. Kontakt: Roland Amrein, 079 274 63 19, roland.amrein@theaterchur.ch

### EXIT – Zirkus aus Belgien

Eine aufregende Zirkus- und Tanzvorstellung mit Bascule, Gürtel, Trapez und Akro-Tanz. Vier individuelle Disziplinen in einer gemeinsamen Sprache. **Do, 23. Mai 2024, 14.15 Uhr**; Theater Chur. Dauer: 60 Minuten, ohne Pause, ohne Sprache. Kontakt: Roland Amrein (s. oben)

# Gesunde Führung



**Text** Romana Sutter  
Gesundheitsamt  
Graubünden

Lehrpersonen sind täglich stark gefordert. Dies sowohl im Kontext von Schulkind und Erziehungsberechtigten wie auch im Kontext von Schule und Team. Eine stärkende Führung wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Zusammenarbeit im Team aus.

Woher wissen Schulleitende, wo sie als Führungskraft stehen und was sie zusätzlich für das Wohl ihrer Mitarbeitenden tun können? Hier finden Sie nützliche Tipps.

## Warum ist eine gesunde Führung für die Schule wichtig?

Schulleiterinnen und Schulleiter, die einen gesunden Führungsstil pflegen, konzentrieren sich auf die Stärken, Potenziale und Kompetenzen der Lehrkräfte und ihres Teams. Sie setzen sich dafür ein, dass vorhandene Ressourcen und positive Emotionen gestärkt werden und fördern so ein gesundes Arbeitsklima. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Reduktion von stressbedingten gesundheitlichen Beschwerden der Lehrpersonen. Gleichzeitig steigern sie die Produktivität und Kreativität ihrer Schulorganisation.

## Leadership-Kit: Ein Tool zur Stärkung eines gesunden Arbeitsumfeldes

Im Auftrag des Bundesrats hat die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz das wissenschaftlich fundierte Leadership-Kit konzipiert. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an Führungskräfte, die ihre Mitarbeitenden stärken wollen. Es beinhaltet Fakten, Argumente und Tools, die darauf abzielen, das Bewusstsein für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu schärfen.

Mit dem Selbst-Check und dem Team-Barometer-Workshop können die Stärken, aber auch der Handlungsbedarf im Team identifiziert werden. Zu fünf definierten Aktionsfeldern werden praktische Tools beschrieben. Probieren Sie jetzt drei Tipps aus dem Leadership-Kit selbst aus:

- **Ziele erreichen – Erfolge feiern**  
Nehmen Sie sich Zeit, um im Team kleine und grosse Erfolge zu reflektieren: Was haben wir erreicht? Worauf sind wir stolz? Für mehr Sichtbarkeit können die Erfolge im Lehrpersonen-zimmer aufgehängt werden.
- **Positive Emotionen – Gelassenheit**  
Starten Sie die nächste Lehrpersonensitzung mit einer kurzen, effektiven Atempause, um Stress abzubauen. Die «Quadrat-Atmung» kann helfen, einen erhöhten Blutdruck und einen beschleunigten Herzschlag zu beruhigen.

gen. Eine Schritt für Schritt Anleitung finden Sie hier:



- **Engagement – Den Wert schätzen**  
Versuchen Sie in Gesprächen neben der Sachebene auch auf der persönlichen Ebene zu zeigen, dass die Einzigartigkeit wichtig ist. Dafür eignen sich Sätze wie: «Ich habe festgestellt, wie gross dein Interesse an der Digitalisierung ist und wie gut du über Trends informiert bist. Hättest du Lust, dieses Wissen an der nächsten Sitzung mit dem Kollegium zu teilen?»

## Unterstützung durch das Gesundheitsamt – schulnetz21 graubünden

Wurde Ihr Interesse geweckt, die Gesundheitsförderung ganzheitlich an Ihrer Schule umzusetzen? Der Kanton Graubünden ist Teil des nationalen Netzwerkes «schulnetz21» und unterstützt Bündner Schulen beratend und finanziell auf dem Weg zur gesunden Schule.



**schulnetz21**  
Auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule



**Leadership-Kit**  
Tipps für Führungskräfte

# Agenda

## Heimatmuseum Davos

# Wenn Sehen keine Selbstverständlichkeit ist



**Vom 27.–31. Mai 2024 bietet das Heimatmuseum Davos Erlebnisführungen zur Inklusion im Kulturbereich für Bündner Mittel- und Oberstufenklassen an.**

Was erwartet die Schülerinnen und Schüler, wenn sie durch die Türe des Heimatmuseums treten, und das «Sehen» plötzlich nicht mehr selbstverständlich ist? Tasten, Hören, Riechen Schmecken in ausgewählten Räumlichkeiten Objekte zu entdecken, ist eine eindruckliche Erfahrung.

Mit seinen neuen Projekten, alle Sinne anzusprechen und gleichzeitig Kultur zu vermitteln, das hat sich das Heimatmuseum zum Ziel gesetzt. Seit Jahresbeginn werden diese erfolgreich umgesetzt. Die Erarbeitung dieser ganzheitlichen Vermittlungsform erfolgte in konstruktiver Zusammenarbeit mit dem Schul- und Museumsteam und der blinden Sozialwissenschaftlerin und Pädagogin Helene Zimmermann. Durch diese enge Zusammenarbeit ist es möglich, einerseits Wissenswertes über das Heimatmuseum zu vermitteln und gleichzeitig die Kinder und Jugendlichen für die Probleme sehbeeinträchtigter Menschen zu sensibilisieren, da der Sehsinn in der heutigen Zeit so dominant ist. Mit Simulationsbrillen erfahren die Schülerinnen und Schüler was es heisst, sehbehindert zu sein.

Dieses Projekt bieten wir im Rahmen der Nationalen Aktionstage 2024 zur Umsetzung der UNO-Behindertenrechtskonvention an. Das

Behindertengleichstellungsgesetz trat vor zwanzig Jahren in Kraft. Vor zehn Jahren hat auch die Schweiz die UNO-Behindertenrechtskonvention ratifiziert. Wo stehen wir heute? Da es bei der Umsetzung der Rechte für Menschen mit Behinderung noch viel zu tun gibt, finden in allen Kantonen die Nationalen Aktionstage statt.

### **Berührungängste abbauen**

Um die Inklusion zu fördern, ist die Auflage für eine Beteiligung an den Aktionsprojekten, dass Menschen mit Behinderung von Beginn an mit eingeschlossen sind. Den Besuchenden wird Gelegenheit gegeben, an den Projekttagen Berührungängste abzubauen, da neben Helene Zimmermann auch Josef Camenzind, der blinde Physiotherapeut und Blindenschriftlehrer, dabei ist. Zentral ist auch die Schlussrunde, um Probleme und Rechte behinderter Menschen zu diskutieren. Es besteht Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Das Angebot dauert zweieinhalb Stunden und kann vormittags oder nachmittags gebucht werden. Es besteht die Möglichkeit, im Heimatmuseumsgarten zu picknicken.

Anmeldungen bis am **27. April 2024** an: Helene Elmer, [elmer-wolf@bluewin.ch](mailto:elmer-wolf@bluewin.ch) oder 079 377 89 92. Bitte Klasse, Anzahl und Zeitpunkt der Ankunft angeben.



SAVE THE DATE

Schulmusik-Kurse in Arosa

## Auftanken und neue Ideen sammeln

Arosa Kultur führt im Sommer 2024 zum 38. Mal seine «Musik-Kurswochen Arosa» durch.



Nebst zahlreichen Interpretationskursen für verschiedenste Instrumente sowie Blasmusik und Chorwochen finden auch einige didaktische Kurse für Kindergärtnerinnen und Kindergärtner sowie Lehrpersonen statt. So zum Beispiel der Kurs «Material wird Klang – ein Instrumentenbau- und Spielkurs» unter der Leitung von Boris Lanz. Hier erhalten Lehrpersonen neue Impulse für ihren Sing- und Musikunterricht. Gitarre als Begleitinstrument ist ein weiterer Kurs, der bei Lehrpersonen jedes Jahr gut ankommt. Diverse Anfängerkurse (u.a. Alphorn, afrikanische Trommeln, Mundharmonika, Ukulele, Handpan, etc.) runden das Angebot ab.

Das Kursprogramm kann bei Arosa Kultur, 7050 Arosa (Tel. 081 353 87 47, info@arosakultur.ch) bezogen werden.

Samstag,  
2. November 2024  
in Chur

## Jahrestagung LEGR



Das Hauptreferat zum Thema Künstliche Intelligenz hält Philippe Wampfler, Fachdidaktiker der Universität Zürich.



# Bainvegni



Roger Vogler

**Text** Roger Vogler  
AVS

## **Mein Name ist Roger Vogler (51). Ich bin verheiratet, Vater zweier Kinder und wohne in Maienfeld**

Aufgewachsen bin ich im Kanton Obwalden. Nach der Matura schloss ich in Bern das Grundstudium der Wirtschaftswissenschaften ab, arbeitete auf einer Bank und als Lehrperson an der Oberstufe. Die Arbeit mit Jugendlichen gefiel mir so gut, dass ich die Sekundarlehrausbildung absolvierte. Meine Neugierde und Verbundenheit mit der Bergwelt brachte mich nach Graubünden und ich unterrichtete als Oberstufenlehrperson in Cazis und im Schulhaus Quader in Chur. Danach wechselte ich als Schulischer Heilpädagoge (SHP) an die Oberstufe in Landquart und absolvierte an der Hochschule für Heilpädagogik (HfH) das SHP-Studium, wo ich mich mit den dynamischen Themenfeldern Integration, Heil- und Sonderpädagogik

auseinandersetzte. Durch meine SHP-Tätigkeit erweiterte sich mein Wirkungsfeld und Horizont als Lehrperson. Als besonders wichtig erachte ich den gemeinsam verantworteten Unterricht, die Arbeit im Team und eine interdisziplinäre Vorgehensweise. Zudem schätze die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Fachpersonen.

In den letzten 24 Jahren durfte ich somit als Oberstufenlehrperson und schulischer Heilpädagoge vielfältige und bereichernde Unterrichtstätigkeiten an verschiedenen Bündner Schulen ausführen. In meiner Freizeit betätige ich mich mit meiner Familie sportlich in den Bergen, koche, lese und reise gerne.

Ab August werde ich in den Bezirken Rheintal-Prättigau-Davos sowie Plessur-Mittelbünden als Schulinspektor tätig sein. Ich freue mich sehr auf diese Aufgabe, die Zusammenarbeit, den Austausch und viele Begegnungen.



# Bei uns sind Sie im Vorteil!



Nutzen Sie die Gelegenheit und **profitieren Sie als LEGR-Mitglied von attraktiven Vorteilsbedingungen** für ausgewählte Versicherungsprodukte – für Sie und Ihre Liebsten.

Mobilität	Wohnen und Freizeit	Weitere Angebote
<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoversicherung</li><li>• Motorradversicherung</li><li>• Oldtimerversicherung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hausratversicherung</li><li>• Privathaftpflichtversicherung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Private Unfallversicherung</li></ul>

**Möchten Sie mehr über Ihre persönlichen Vorteile erfahren?** Gerne beraten wir Sie kostenlos und erstellen Ihnen ein konkretes Angebot.

Jetzt Kontakt aufnehmen und profitieren!

Allianz Suisse  
Firmen-/Verbandsvergünstigungen

Postfach | 8010 Zürich  
T +41 58 358 50 50 | verguenstigungen@allianz.ch

oder die Generalagentur in Ihrer Nähe | allianz.ch

@allianzsuisse



# Schulblatt Online



Dieses Schulblatt gibt es neu auch in digitaler Form. Hier können Sie es einsehen:  
**schulblatt.digital**



Abonnentinnen und Abonnenten, deren E-Mail-Adresse wir nicht kennen, das Bündner Schulblatt aber auch gerne digital lesen möchten, senden bitte ihre Emailadresse an:  
**administration@legr.ch.**

## Impressum

### Herausgeber

Lehrpersonen Graubünden LEGR  
legr.ch

### Erscheinungsdaten

Oktober, Dezember, Februar, April, Juli  
jeweils Mitte Monat

### Redaktionsschluss

am 1. des Vormonats

### Auflage

1900 gedruckt, plus digitale Version

### Abonnement

Jahresabo CHF 39.–  
Einzelnummer CHF 9.– plus Porto

### Adressänderung/Abo-Bestellung

administration@legr.ch

### Redaktion

Jöri Schwärzel, LEGR  
schulblatt@legr.ch, 081 633 20 23  
Nora Kaiser, LEGR  
Chantal Marti-Müller, AVS  
Gian-Paolo Curcio / Lilian Ladner, PHGR  
Silvio Dietrich

### Redaktion Pagina grigioitaliana, Pagina rumantscha

Catia Curti, curticatia@gmail.com  
Conferenza Generala Ladina, info@conferenza.ch  
Conferenza Generala Surselva,  
posta@cgsurselva.ch  
Conferenza rumantscha Grischun centrala,  
jbuehler@bluewin.ch

### Gestaltung; Druck

bellevue7k.ch; drucki.ch, Auflage 1700

### Inserate:

