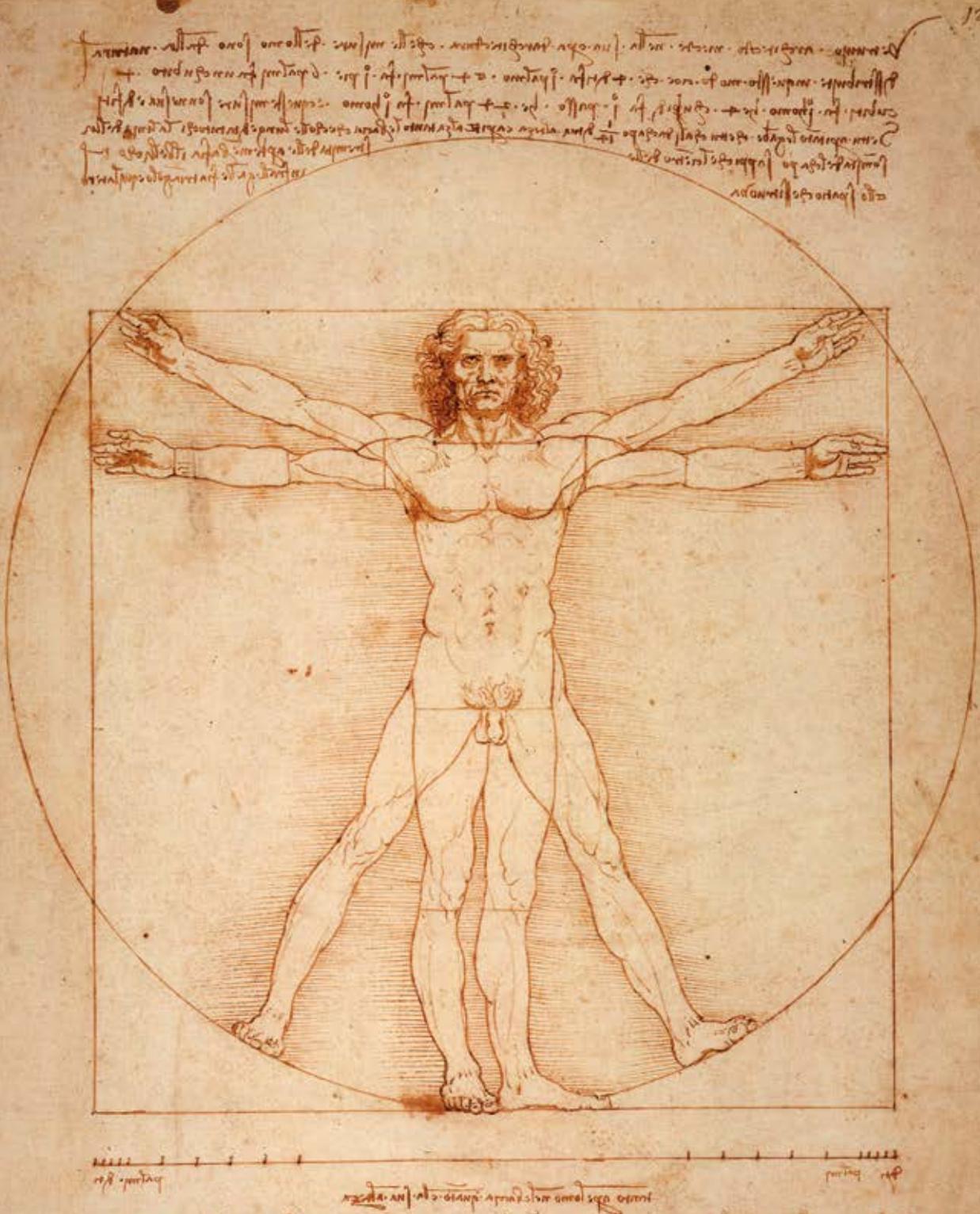


BÜNDNER SCHULBLATT



Leonardo da Vinci: Der vitruvianische Mensch, ca. 1490

GESUNDHEIT

| Gesundheit und Wohlbefinden | Und die Bündner Schülerkinder? | Unterrichtsangebote
| Gesundheit der Lehrpersonen | Portrait: Es sind die kleinen Dinge des Lebens | Pagina:
Il tema sandet in nossas scoulas | La salute dei giovani | Grossratswahlen 2014 |
Beratungsstelle | SBGR: Neuer Präsident | Agenda | Weiterbildung aktuell | Amtliches |

THEMA

Gesunde Schülerinnen und Schüler in Graubünden? 4

Bündner Unterrichtsangebote zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention 9

Gesunde Lehrpersonen – eine wichtige Ressource für eine gute Schule 10

Die Gesundheit an der Schule aus Sicht eines Schulleiters 11

PORTRAIT

Brida Camenisch, Ilanz 12

PAGINA RUMANTSCHA 14

PAGINA GRIGIONITALIANA 15

GROSSRATSWAHLEN 2014 16

GESCHÄFTSLEITUNG LEGR 17

VORSTAND SBGR 18

DIES UND DAS 20

AGENDA 24

AMTLICHES 26

IMPRESSUM 30

Gesundheit und Wohlbefinden

...sind zentrale Voraussetzungen für die Entwicklung des Menschen. Einerseits kann eine Gesellschaft ohne leistungsfähige, gesunde Menschen nicht funktionieren und andererseits wirkt unsere Umwelt auf die Gesundheit der Menschen.¹

Der Eintritt in das Schulsystem ist ein einschneidendes Ereignis sowohl für die Kinder wie auch deren Eltern. Das Kind begibt sich aus dem elterlichen Umfeld in ein anderes Beziehungssystem. Wenn das Kind in seinem Umfeld positive Erfahrungen machen und somit soziale, emotionale, aber auch kognitive Kompetenzen entwickeln kann, dann ist dies entwicklungsförderlich.

Die Schule ist das sog. «Berufsumfeld» unserer Kinder und Jugendlichen, in welchem sie sich sinnvoll betätigen und die Basis für eine gute Zukunft legen sollten. Wenn die Kinder entweder die Lernziele des schulischen Alltags nicht erreichen oder aus anderen Gründen keine Anerkennung ihrer Leistungen und Person erwirken können, entwickeln sie Motivationsprobleme und eventuell Schulschwierigkeiten. Man spricht dann von einer pathogenen bzw. krankmachenden Schule. Das Ziel ist aber eine salutogene bzw. gesundheitsfördernde Schule.

In unserer Gesellschaft war lange Zeit die Bereitschaft für Investitionen, welche auf Langfristigkeit angelegt waren wie z.B. Gesundheits- und Präventionsmassnahmen, geringer als für therapeutische Massnahmen. Als Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin sind bei mir seit jeher die Gesundheits- und Präventionsmassnahmen ein Anliegen erster Priorität. Es ist mir besonders wichtig, dass ich mit der Kenntnis der bisherigen Entwicklung des Kindes, der Familiensituation und des sozialen Umfeldes wichtige, manchmal entscheidende Informationen zur Beurteilung der Schulsituation des Kindes beisteuern kann. Schulschwierigkeiten sind, neben den akuten Erkrankungen, einer der häufigsten Konsultationsgründe in der kinderärztlichen Praxis. Sie äussern sich entweder als spezifische Leistungs- oder Integrationsproblematik oder als psychosomatisches Leiden (Verhaltensauffälligkeit/psychische Störung).

In meiner Tätigkeit als Kinder- und Jugendmediziner erlebe ich eine grosse Bereitschaft des kindlichen Umfeldes (Pädagogen, Therapeuten und Schulbehörden) zur Zusammenarbeit, sei es bei Projekten in der Schule (wie etwa Vorträge, Lebenskundeunterricht, Elternkaffee, Tagung über Ernährung etc.) oder im Einzelfall bei gemeinsamen Sitzungen zum Wohle des Kindes (Besprechungen mit allen Beteiligten in der kinderärztlichen Praxis).

Ich bin der Überzeugung, dass wir nur mit einem gemeinsamen Engagement einer salutogenen Schule gerecht werden können.

Dr. med. Hans Spescha
Facharzt FMH für Kinder und Jugendliche



¹ Centre for Development and Environment (CDE) Uni Bern

Gesunde Schülerinnen und Schüler in Graubünden



Wenn wir uns fragen, ob die Bündner Schülerinnen und Schüler gesund sind, drängt sich auch die Frage nach der Gesundheit der Bündner Schulen auf. Bildung ist nebst dem sozioökonomischen Status einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Bildung fördert die Gesundheit. Menschen mit höherer Bildung haben eine höhere Lebenserwartung und verhalten sich gesünder als bildungsferne Bevölkerungsgruppen. Umgekehrt ist eine gute Gesundheit immer eine wichtige Ressource für erfolgreiches Lernen.

VON DENISE RUDIN, GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN

Gesundheit und Bildung stehen also in einer engen Wechselwirkung zueinander. Daher stehen in der Gesundheitspolitik folgende zwei Ziele im Zentrum:

- 1) Die Schülerinnen und Schüler stärken in der Schule ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen.
- 2) Die Schule als gesundheitsförderlicher Lern- und Arbeitsort fördert die Entwicklung der Kinder und

Jugendlichen und die Gesundheit der Lehrpersonen.

Gesundheit

Gesundheit ist ein vielschichtiger Begriff. Er hat sich in den letzten Jahrzehnten von einem engeren medizinischen zu einem umfassenderen und

auch positiver besetzten Verständnis gewandelt. Weit verbreitet und akzeptiert ist nachfolgende Definition:

«Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: Dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber

ubünden?

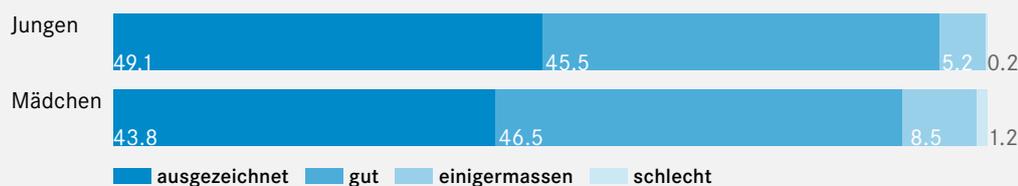
Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.» (Ottawa Charta¹, 1986).

Fühlen sich die Bündner Schülerinnen und Schüler wohl in ihrer Haut? Wie verbringen sie ihre Freizeit? Treiben sie Sport? Wie gehen sie mit den neuen Medien um und haben sie trotz des Handys auch gute soziale Kontakte? Denken Sie an Ihre eigene Jugend zurück: Das Jugendalter ist gekennzeichnet durch eine Vielzahl von kognitiven, körperlichen und sozialen Veränderungen, die Erwachsene oft als störend empfinden. So schrieb Sokrates (470–399 v. Chr.): «Die Kinder von heute sind Tyrannen. Sie widersprechen ihren Eltern, kleckern mit dem Essen und ärgern ihre Lehrer.» Die Feststellung scheint euch heute noch durchaus aktuell. Vielleicht ergänzt mit: «Sie sind ständig online, am Chatten oder am Shoppen.»

Gesundheit Jugendlicher in Graubünden

Verschiedene Studien geben gute Hinweise zur Gesundheit der Bündner Jugendlichen. Die grösste Untersuchung ist die HBSC-Studie, die alle vier Jahre durch die WHO durchgeführt wird². Aufgezeigt wird, ob und wie sich Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden der Jugendlichen verändern. Die internationale Erhebung wurde auch bei 11- bis 15-Jährigen in Graubünden durchgeführt. Das Gesundheitsamt führt ergänzend alle vier Jahre eine Befragung zum Bewegungs- und Ernäh-

Abb. 1: Einschätzung der eigenen Gesundheit der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen, aufgeteilt nach Geschlecht (HBSC Graubünden, 2010. In %)



rungsverhalten sowie zum Körpergewicht (BMI-Monitoring) durch. In der Folge sind einige Ergebnisse aus den verschiedenen Gesundheitsbefragungen zusammengefasst.

Gesundheit und Risikoverhalten

Die allermeisten Jugendlichen sind zufrieden mit ihrem Leben und fühlen sich gut. Die meisten konsumieren keine Suchtmittel oder nur sporadisch. Wenige beginnen bereits früh mit Rauchen, Trinken und Kiffen. Auch wenn das Risikoverhalten bei Jugendlichen oft ein vorübergehendes Phänomen ist, muss es ernst genommen werden. Gezielte Prävention und Früherkennung sind unbedingt notwendig. Dies, weil bereits einmaliges Risikoverhalten schwerwiegende Konsequenzen (Unfälle, Verletzungen, ungewollte Schwangerschaft usw.) haben kann. Zudem sind der Körper und auch das Gehirn im Jugendalter noch nicht vollständig ausgereift und darum anfälliger auf Schäden durch Substanzen wie Alkohol oder Drogen. Auch sind Jugendliche weniger stressresistent als die Erwachsenen.

Die Mehrheit der 800 befragten Jugendlichen schätzt ihren allgemeinen Ge-

sundheitszustand positiv ein (Abb. 1), wobei die Angaben der Mädchen etwas tiefer sind als die der Jungen.

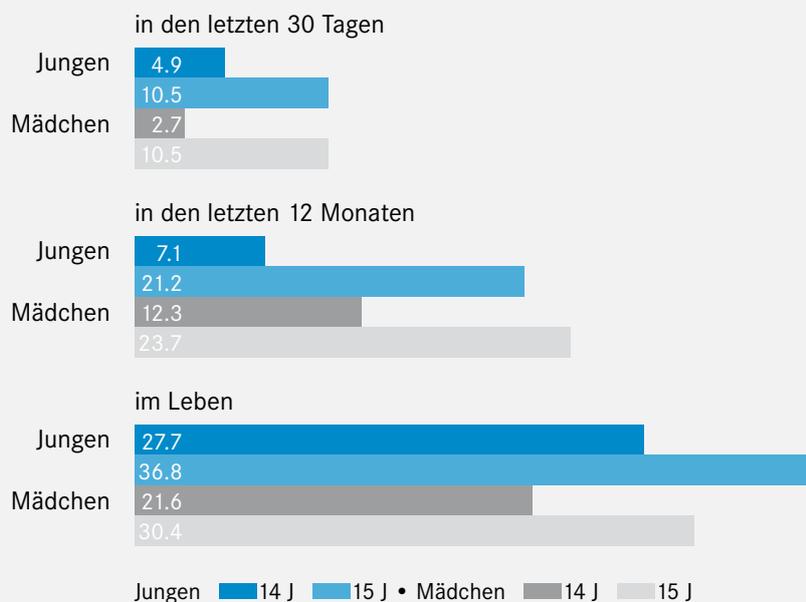
Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum

Alkohol stellt das wichtigste Problem der öffentlichen Gesundheit dar. Auch wenn die meisten Jugendlichen angeben, keinen oder nur sehr wenig und selten Alkohol zu trinken, gibt es doch Jugendliche, die bereits früh und regelmässig Alkohol trinken – obwohl die Abgabe von Alkohol an Personen unter 16 verboten ist! Schweizweit trinkt fast jeder zweite 15-jährige Junge und jedes dritte gleichaltrige Mädchen monatlich Alkohol. Rund ein Viertel (27%) der 15-jährigen Jungen konsumiert wöchentlich Alkohol. Bei den gleichaltrigen Mädchen sind es 13% (Windlin B. et al. 2011). Die Zahlen sind seit 2002 leicht rückläufig, aber immer noch besorgniserregend hoch. Denn Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol

¹ Die Ottawa Charta ist ein internationales gesundheitspolitisches Leitbild, welches die Umorientierung von der Verhütung von Krankheiten zur Förderung von Gesundheit beschreibt.

² Health Behaviour in School-aged Children, 2010. <http://www.hbsc.ch/>

Abb. 2: Anteil der 14- bis 15-jährigen Jugendlichen, die bisher (in ihrem Leben), im letzten Jahr beziehungsweise in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Cannabis genommen haben, aufgeteilt nach Geschlecht und Alter (HBSC Graubünden 2010, in %).



als Erwachsene. Der Alkoholkonsum kann sich negativ auf die Gehirnentwicklung auswirken, denn diese ist erst nach dem 20. Altersjahr vollständig abgeschlossen. Zudem steigt die Unfallgefahr, viele werden leichtsinniger und gehen Risiken ein. Die Zahl der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die wegen Alkoholvergiftung oder Alkoholabhängigkeit im Krankenhaus behandelt werden müssen, liegt heute in der Schweiz bei täglich 6 Personen und steigt seit 1999 kontinuierlich an (Gmel. et al. 2009).

Die Zahl der Rauchenden ist in der Schweiz in den letzten zehn Jahren gesunken, unter anderem durch die Einführung des Schutzes vor Passivrauch. Die grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen raucht nicht: 83% bei den Bündner Jungen und 87% bei den Mädchen (HBSC Graubünden 2010). Mit zunehmendem Alter hat es aber immer mehr Jugendliche, welche

gelegentlich oder täglich rauchen. Jeder zehnte 15-Jährige in Graubünden raucht täglich. Nikotin macht sehr schnell abhängig. Viele Jugendliche merken, dass es schwierig ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge. Knapp 70% der Bündner 14- und 15-Jährigen geben an, nie im Leben Cannabis konsumiert zu haben. Der Anteil bei den Jungen die kiffen, ist etwas höher als der bei den Mädchen.

Ernährung, Bewegung und Körpergewicht

Regelmässige Bewegung im Freien mit Freunden und ausgewogenes Essen sowie Wasser trinken sind wichtige Grundpfeiler für die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Im Rahmen der Erhebung zum Körperge-

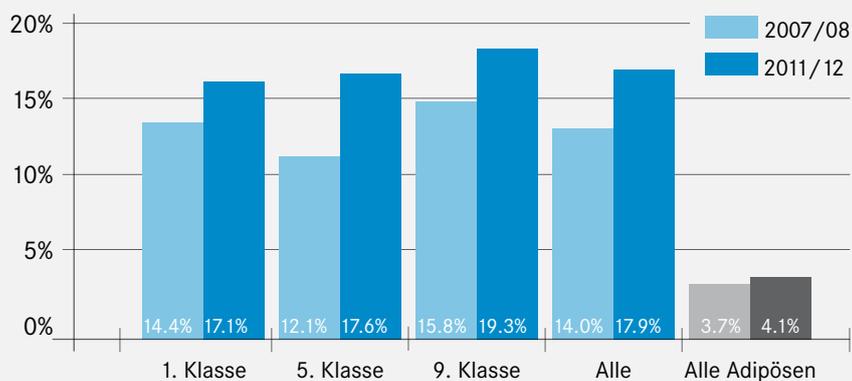
wicht der Bündner Schülerinnen und Schüler wurden 1'200 Erst-, Fünft- und Neuntklässler zu ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten befragt³. Gut 80% geben an, ein richtiges Frühstück zu essen, 87% ein richtiges Nachtessen. Zwei Drittel nehmen einen Znüni von zu Hause in die Schule mit. Dieser enthält primär Brot (48%), Früchte (46%) und Gemüse (27%). Süssigkeiten (13%) und Chips (6%) werden in der Pause dagegen selten konsumiert. Mit zunehmendem Alter zeigt sich eine leichte Verschlechterung des Ernährungsverhaltens.

In Bezug auf die Bewegung erweisen sich dagegen die 5. Klässler und Klässlerinnen als die aktivste Gruppe. Zwei Drittel treiben regelmässig ausserhalb der Schule Sport (insbesondere in Vereinen); knapp 40% sind zudem an vier oder mehr Tagen pro Woche in einem informellen Rahmen körperlich aktiv. Während die Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse pro Tag im Durchschnitt eine Stunde vor dem Fernseher, Computer oder Handy verbringen, steigt dieser Wert bei den 9.-KlässlerInnen auf über zwei Stunden an.

Übergewicht macht auch vor den Bündner Kindern nicht Halt. Wie Abbildung 3 zeigt, nahm das Übergewicht bei den Bündner Kindern und Jugendlichen zwischen 2007/2008 und 2011/2012 auf durchschnittlich 18% zu. Der Wert nähert sich dem Schweizer Mittel von 20% an.

Es zeigen sich verschiedene signifikante Zusammenhänge zwischen dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten einerseits und dem Übergewicht andererseits. Dabei sind Personen, welche regelmässig frühstücken, sich regelmässig bewegen und weniger Zeit vor dem Bildschirm verbringen, seltener übergewichtig. Übergewicht korreliert immer auch mit den Bildungs- und Ein-

Abb. 3. Anteil der übergewichtigen (inkl. adipösen) Kinder auf ausgewählten Schulstufen, Vergleich der Schuljahre 2007/08 und 2011/12 BMI-Monitoring im Kanton Graubünden, Oktober 2011, H. Stamm/M. Lamprecht



kommensverhältnissen in der Familie: je tiefer der sozioökonomische Status, desto höher das Risiko für Übergewicht.

Schulen gesundheitsförderlich gestalten

Die Schule ist für die Kinder und Jugendlichen nicht nur eine Bildungsinstanz. Sie bildet einen Lebensraum – einen Ort der Sozialisation. Die Schülerinnen und Schüler lernen bei weitem nicht nur explizit im Unterricht, sie lernen beiläufig und ständig. Sie lernen über sich selber, über andere Menschen und über die Schulorganisation. Die Unterrichts- und die Beziehungsgestaltung, die Infrastruktur der Schule und die Schulorganisation beeinflussen das Lernen und die Sozialisation der Schülerinnen und Schüler. Es lohnt sich, sowohl für die Lernenden als auch für ihre Lehrpersonen und weitere an der Schule tätigen Personen, die Schule gesundheitsförderlich zu gestalten. Die inhaltliche Verbindung von Bildung und Gesundheit gilt für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrpersonen gleichermaßen. Schulen, die interessiert sind, sich an gesundheitsförderlichen

Rahmenbedingungen zu orientieren, bietet das «Schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen»⁴ Unterstützung. Als erfolgreicher Ansatz sei an dieser Stelle das Projekt «Bewegte Schule» erwähnt. Über 90 Schulen im ganzen Kanton engagieren sich – auf ihre Weise – für eine gesunde und bewegungsfreundliche Schule. Siehe auch [www.graubünden-bewegt.ch/Bewegte Schule](http://www.graubünden-bewegt.ch/Bewegte_Schule).

Von A bis Z

Von A wie Alkoholprävention bis Z wie Zähneputzen. Verschiedene Personen/ Institutionen sind mit unterschiedlichen Themen im Bereich Gesundheit in der Schule unterwegs und haben einen Anteil daran, dass Bündner Schulen gesund sind und bleiben. Die Lehrpersonen Graubündens erfüllen als Schlüsselpersonen zahlreiche wichtige Aufgaben – auch in der Gesundheitsförderung und Prävention. Dabei stützen sie sich auf den Lehrplan, der Gesundheit als fächerübergreifendes Thema einbringt. Der Entwurf des Lehrplans 21 setzt Schwerpunkte im Bereich der Lebenskompetenzen.

Für inhaltliche und organisatorische Belange können Lehrpersonen auf die Unterstützung des Gesundheitsamts mit den Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention zurückgreifen. Weiter ist der dezentral organisierte schulärztliche Dienst aktiv. Er wird von Schulärztinnen und -ärzten wie auch von Haus- resp. Kinderärztinnen und -ärzten in den Gemeinden wahrgenommen (www.ga.gr.ch > Kantonsarzt). Neben der Erhaltung und Förderung der Gesundheit wird so auch die Ausbreitung von gesundheitlichen Störungen und Krankheiten frühzeitig erfasst.

Im Bereich der psychischen Gesundheit ermöglicht der kantonale schulpsychologische Dienst Graubünden mit den zehn regionalen Schul- und Erziehungsberatungsstellen ein flächendeckendes Angebot in allen Kantonsprachen (www.av.s.gr.ch > Dienstleistungen). Die Massnahmen zur Kariesprophylaxe, das Impfen, die Vorsorgeuntersuche und die Sensibilisierung von Schülerinnen, Schülern, Lehrpersonen und Eltern zu verschiedenen Gesundheitsthemen sind wirksam und wichtig.

³ BMI-Monitoring bei Bündner Schülern 2007/2008 und 2010/2011, Gesundheitsamt Graubünden.

⁴ Schweizerisches Netzwerk gesundheitsförderlicher Schulen, www.sngs.ch

Literatur:

- Högger D. et al., Hrsg: Lebenskompetenzen entwickeln – Eine Arbeitshilfe für Schulen, Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de Schuel», Aarau 2012; pdf auf www.gesundeschule-ag.ch
- Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz, Verlag Hans Huber, 2012.

Infos:

Schweiz: www.bildungundgesundheit.ch sowie Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen: www.sngs.ch
Graubünden: www.graubünden-bewegt.ch, www.gesundheitsamt.gr.ch

Bündner Unterrichtsangebote zum Thema

Bündner Lehrpersonen finden im Kanton verschiedene Unterrichtsmaterialien sowie Fachpersonen vor, die sie bei der Planung und Durchführung von Unterrichtseinheiten oder Projekttagen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention unterstützen.

VON MADLEINA BARANDUN, GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN, ABTEILUNG FÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Themen der Gesundheitsförderung und Prävention können auf unterschiedliche Art und Weise im Schulalltag integriert werden. Heute geht man davon aus, dass umfassende Ansätze wie derjenige der Gesundheitsfördernden Schulen¹ sehr wirkungsvoll sind. So können beispielsweise Aspekte des Schulklimas, der Partizipation der SchülerInnen und der Lehrpersonengesundheit, jedoch auch Massnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung einbezogen werden. Je nach Schule kann es auch hilfreich sein, zuerst einmal mit einer Einzelaktion spezifische Themen wie Suchtprävention oder Sexualpädagogik aufzugreifen.

Angebote²

Gesundheitsamt Graubünden

Nebst Beratung und finanzieller Unterstützung von Projekten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention bieten wir Unterrichtsmaterialien an, die bei uns für drei Wochen kostenlos ausgeliehen werden können.

Thematische Schwerpunkte sind: Psychische Gesundheit, positives Körperbild, Suchtprävention, Bewegung und Ernährung:

¹ Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen: <http://www.radix.ch/rses>

² Die Zusammenstellung von Angeboten erhebt in keiner Weise Anspruch auf Vollständigkeit.

- **freelance Suchtpräventionsprogramm** für OberstufenschülerInnen mit umfassendem Angebot zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis und Neue Medien. Das Programm besteht aus drei – auch unabhängig voneinander anwendbaren – Ebenen (Internetplattform mit Unterrichtseinheiten zum Download; Box und Dartscheibe mit kurzen, ohne Vorbereitung einsetzbaren Unterrichtshäppchen; ein Poster-Contest, bei dem SchülerInnen witzige und treffende Präventionsplakate kreieren). Auch stehen eine Schüleragenda und die Elternbroschüre «Trinken, Rauchen, Kiffen bei Jugendlichen» kostenlos zur Verfügung. www.be-freelance.ch
- Unterrichtsmaterialien **Gesundes Körperbild** für die 6. Klasse und Oberstufe. Nebst neuentwickelten Dialogkarten, die sich zu einem Einstieg ins Thema eignen, kann ein Ordner mit Unterrichtsmaterialien zur Stärkung von Selbstwertgefühl, Entwicklung einer positiven Einstellung zum eigenen Körper, Förderung eines gesunden Essverhaltens und eines aktiven Lebensstils sowie Herausbildung eines kritischen Bewusstseins gegenüber gesellschaftlichen Schönheitsidealen ausgeliehen werden. Acht Unterrichtseinheiten können so ohne grossen Aufwand direkt in der Klasse eingesetzt werden und garantieren mit Filmbeispielen, Postenarbeit und Fallbeispielen einen abwechslungsreichen Unterricht. Dazu bieten wir

finanzielle Unterstützung bei der Umsetzung von Workshops zur Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls an, die von Fachpersonen des Vereins PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah, siehe www.pepinfo.ch) geleitet werden.

- Unterrichtskoffer **Ernährungskoffer 1** für die Kindergartenstufe und die 1. und 2. Klasse und **Ernährungskoffer 2** für 3.–6. Schuljahr mit einsatzbereiten, vielfältigen Materialien, die selbstständiges Arbeiten der SchülerInnen ermöglichen, zusätzlich DVDs und Bilderbücher für eine Vertiefung. Es besteht die Möglichkeit, diese in Einzellektionen, Lektionsreihen mit offenem Zeitbedarf, Projekttagen oder -wochen einzusetzen.

Kontakt:

Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention
Sekretariat Hofgraben 5, CH-7001 Chur
081 257 64 01, info@san.gr.ch
Weitere Informationen, Angebote und Hilfsmittel auf
www.graubuenden-bewegt.ch oder
www.bildungundgesundheit.ch

Adebar: Sexualität, Körperbewusstsein

- Die Fachstelle Adebar bietet acht verschiedene Module der schulischen Sexualerziehung an. Sie sind auf den emotionalen und kognitiven Entwicklungsstand der Kinder ausgerichtet,

Gesundheitsförderung und Prävention

bilden eine wichtige Grundlage für die Prävention sexueller Gewalt bei Kindern und Jugendlichen und fördern einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Themen der Sexualität. Es wird empfohlen, in Kindergartenklassen, 3. Klassen, 6. Klassen, sowie in der 2. Oberstufe Sexualpädagogik einzuplanen und externe Fachleute für punktuelle Themen beizuziehen. Auch ein Verhütungskoffer, der viele verschiedene Empfängnisverhütungsmittel enthält, kann bei Adebar ausgeliehen werden. Für die schulische Sexualerziehung wird ein Honorar verrechnet. Bitte frühzeitig Termine reservieren.

Kontakt:

Adebar, Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft, Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur, 081 250 34 38, siegrist@adebar-gr.ch, www.adebar-gr.ch

Kantonspolizei Graubünden, Fachstelle Prävention

- Für SchülerInnen der ersten Oberstufe bietet die Kantonspolizei Graubünden Workshops an, in welchen Informa-

tionen über illegale Betäubungsmittel (Substanzen, polizeiliche Aspekte, rechtliche Aspekte) vermittelt werden. Anhand von Anschauungsmaterial werden die Jugendlichen sensibilisiert und informiert. Eltern werden an einer Infoveranstaltung mit denselben Themen konfrontiert. Dauer: jeweils 2 Lektionen, Verfügbarkeit auf Anfrage, kostenlos.

- Zudem bietet die Fachstelle für Prävention, wiederum für SchülerInnen der 1. Oberstufe und deren Eltern, Informationsveranstaltungen im Bereich Neue Medien an. Dabei stehen der Missbrauch im Internet (Abo-Falle, Formen der sexuellen Ausbeutung, Cybermobbing) und Sicherheitsmassnahmen im Bereich Soziale Medien im Zentrum. Dauer jeweils 2 Lektionen, Verfügbarkeit auf Anfrage, kostenlos.

Kontakt:

Kantonspolizei Graubünden, Fachstelle Prävention, Ringstrasse 2, 7000 Chur, rene.schuhmacher@kapo.gr.ch (illegale Betäubungsmittel), theodor.wasescha@kapo.gr.ch (Neue Medien)

Pro Juventute Graubünden

- Das Pro-Juventute-Angebot «Medienprofis» fördert die Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 18 Jahren. In Workshops durch ausgebildete Moderatoren zu den Themen a) Cybermobbing, b) Persönlichkeitsschutz, c) Rechtliches rund um Neue Medien sowie d) Reflexion eigener Mediennutzung von vier Lektionen à 45 Minuten lernen SchülerInnen problematische Inhalte bei Handy- und Webgebrauch zu erkennen und richtig damit umzugehen. Eltern und Erziehungsberechtigte erhalten in Elternveranstaltungen nützliche Informationen und Ratschläge, wie sie ihre Kinder bei einem verantwortungsvollen Medienverhalten unterstützen können.

Die Workshops können durch die Pro Juventute teilweise oder ganz unterstützt werden.

Kontakt:

Pro Juventute Graubünden, Nadja von Planta-Hediger, Geschäftsstelle, Roterturmstrasse 17, 7000 Chur, 081 252 17 18, info@projuventute-gr.ch

Gesunde Lehrpersonen – eine wichtige Ressource für eine gute Schule

Lehrpersonen, Schulleitende und Betreuungspersonen sind Schlüsselpersonen für die Qualität und Entwicklung der Schule. Ihre Belastbarkeit, Berufszufriedenheit, Gesundheit und Beziehungsfähigkeit sind wesentliche Faktoren für einen erfolgreichen Unterricht und eine wichtige Ressource im laufenden Reformprozess in den Schulen.

VON DANIEL FREY¹

Es ist daher von zentralem Interesse einer guten Schule, nicht nur die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler sondern im Besonderen auch diejenige des Schulpersonals zu schützen und zu fördern. Nun gilt der Lehrerberuf aber – wie soziale Berufe generell – als psychisch besonders belastend. Aktuelle Untersuchungen zur Lehrergesundheit in der Schweiz und in Deutschland machen deutlich, dass Lehrpersonen verglichen mit andern sozial fordernden Berufen, wie z.B. Pflegepersonal oder Polizei, am stärksten psychisch belastet sind. Dies ergibt auch eine aktuelle Umfrage aus dem Jahre 2013 zu Arbeit und Gesundheit in der Stadt Zürich.

¹ Dr. Daniel Frey ist Kinderarzt und war während 25 Jahren bis September 2013 Direktor der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich.

Zehn bis dreissig Prozent der Lehrpersonen in der Schweiz sind von einem Burnout betroffen oder müssen als burnoutgefährdet bezeichnet werden. Es muss zum professionellen Selbstverständnis der Lehrpersonen gehören, dass sie um ihre besondere Gefährdung für psychische Belastungen und Burnout wissen und diesbezüglich achtsam sind. Das gilt natürlich auch für die Verantwortlichen der Schulführung, die Schulleitenden und die Schulbehörden. Dazu gehören grundlegende Kenntnisse über Erscheinungsformen, Ursachen und Möglichkeiten der Prävention.

Kernsymptome eines Burnouts sind
1. die emotionale Erschöpfung in Form von Niedergeschlagenheit, chronischer Müdigkeit, Verlust von positiven Empfin-

dungen und der Unfähigkeit abzuschalten. 2. die Depersonalisierung, d.h. die Unfähigkeit zur Empathie, Neigung zu Zynismus, Rückzug und Isolierung und 3. die reduzierte Leistungsfähigkeit, die sich u.a. in reduzierter Flexibilität und Kreativität, Ineffizienz und dem Gefühl ständiger Überforderung äussert. Dies alles sind Symptome, die eine gute Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern wie auch zum Lehrerkollegium und zu den Eltern und damit eine erfolgreiche Unterrichtstätigkeit gefährden.

Die Ursachen sind vielfältig und im Einzelfall sehr unterschiedlich. Die Prävention setzt ebenfalls auf verschiedenen Ebenen an. Achtsamkeit gegenüber sich selbst und dem Umfeld, möglichst klare Trennung von Arbeit und Freizeit und

Gute Schulen gibt es nur mit gesunden Lehrpersonen

Es gibt sehr viele Untersuchungen über die Gesundheit von Schulkindern, über Risikofaktoren für Adipositas im Kindesalter oder über den Konsum von Alkohol und Drogen im Jugendalter. Und es gibt ebenso viele Präventionsprogramme, um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Das «Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen» unterstützt Schulen dabei, die sich als Organisation für gesundes Lernen verstehen. Denn nur gesunde Schulen sind gute Schulen! Doch

die Schulqualität hängt auch massgeblich von der Gesundheit der Lehrpersonen ab. Daher wird der LCH dieses Thema an seiner Delegiertenversammlung im Juni 2014 in den Mittelpunkt stellen und einen Leitfaden «Gesundheit von Lehrpersonen» analog zum Leitfaden «Social Media für Lehrpersonen und Schulleitungen» publizieren. Doch damit ist es nicht getan. Die Belastungen im Lehrberuf sind insbesondere bei einem Vollpensum in den letzten Jahren derart gestiegen, dass viele Lehr-

personen aus gesundheitlichen Gründen ihr Pensum reduziert haben. Mit einer wissenschaftlichen Studie will der LCH den berufsspezifischen Belastungsfaktoren auf den Grund gehen und arbeitsmedizinische Fakten und Zahlen auf den Tisch legen. Denn diese fehlen weitgehend. Es liegt weder im Interesse des Arbeitgebers noch der Schulaufsicht, wenn immer mehr Lehrpersonen im Laufe ihrer Berufskarriere ausbrennen oder ganz aus dem Lehrberuf aussteigen. Vielmehr wollen wir uns gemeinsam

Ressource

bewusste Pausen, Nutzen von sozialen Ressourcen und professioneller Beratung bei Bedarf und aktives Angehen von Problemen sind Möglichkeiten auf persönlicher Ebene. Auf schulischer Ebene helfen gegenseitige Unterstützung und eine offene Gesprächs- und Feedbackkultur. Die Schulleitung kann dazu Wesentliches beitragen, indem sie eine Kultur der Wertschätzung sowie einen guten Teamgeist fördert und ein offenes Ohr für die Anliegen der Lehrpersonen hat.

Es ist positiv zu bewerten, dass sich der LCH wie auch kantonale Lehrpersonenverbände mit dem Thema Lehrergesundheit aktuell vertieft beschäftigen. Die Gesundheit der Lehrpersonen ist ein zentraler Erfolgsfaktor für eine gute Schule.

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Beilage dieses Schulblatts «10 Schritte für psychische Gesundheit» und unter www.graubuenden-bewegt.ch.

mit den Schulbehörden dafür einsetzen, dass die Qualität der öffentlichen Schulen erhalten bleibt. Eine gesunde, leistungsfähige und optimistische Lehrerschaft ist und bleibt der wichtigste Erfolgsfaktor für eine Bildungspolitik, die von den heutigen Schulen sowohl Spitzenresultate als auch mehr Chancengerechtigkeit fordert.

Beat W. Zemp
Zentralpräsident LCH

KOMMENTAR

Die Gesundheit an der Schule aus Sicht eines Schulleiters

In der Schule sehen wir uns oft mit der Tatsache konfrontiert, dass uns die Gesellschaft neben den eigentlichen Kernaufgaben, dem Lehren, zusätzliche Aufgaben überträgt, welche nicht primär von den Lehrpersonen übernommen werden müssten. Solche Aufgaben sollten jedoch nicht nur von Personen, die sich im Umfeld der Schule bewegen, wahrgenommen werden sondern auch von Gesellschaft und Politik.

VON MARTIN FLÜTSCH, HAUPTSCHULLEITER DAVOS

Das Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler ist von zentraler Bedeutung. Dafür setzen sich viele engagierte Lehrpersonen mit Herzblut ein und übernehmen dabei häufig weitere wichtige Aufgaben, nicht zuletzt die Gesundheitsförderung.

Das Bewusstsein für bessere Gesundheit hätten wir. Doch leben wir auch danach? Und sind die Voraussetzungen gegeben? Wenn wir frühere Schulklassenfotos mit aktuellen Klassenfotos vergleichen, wenn wir uns die einstigen mit den heutigen Freizeitaktivitäten der Kinder vor Augen führen und dann noch die Prognosen bezüglich Entwicklung des durchschnittlichen Körpergewichts anschauen, fällt die Antwort klar aus. Heute fällt es einigen Elternhäusern oft schwer, die erforderliche Struktur für eine gesunde physische und psychische Entwicklung zu bieten. Andernorts fehlen Vorbildfunktionen, ein intaktes Ökosystem oder es herrscht Chancengleichheit. Unter diesen «ungesunden» Voraussetzungen lässt es sich schwie-

riger erfolgreich lehren und lernen.

Erfolgte früher die Gesundheitsförderung oftmals unterschwellig, so ist in den letzten Jahren das Bewusstsein für diesen wichtigen Bereich gewachsen. Ich erachte es als eine grosse Chance, dass die Schule den Kindern gerade in diesem Bereich neue und positive Erlebnisse erschliessen kann. Sei dies mit Projekten wie der bewegten Schule, mit Präventionsveranstaltungen, mit bewusstem Erleben der Natur etc. Neben all dem Engagement für die Schülerinnen und Schüler ist für mich von zentraler Bedeutung, dass die Lehrpersonen Sorge tragen zu ihrer Gesundheit. Ein guter Ausgleich zwischen Arbeit und Erholung ist für das Berufsleben der Lehrpersonen absolut zentral.

Einfach und prägnant hat dies ein Lehrerkollege einmal so zusammengefasst: «Achte darauf, dass es dir als Lehrer gut geht, dann wird es auch den Schülern gut gehen.»



«Es sind die kleinen Dinge, die das Leben

Brida Camenisch, Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin Ilanz

Brida Camenisch lebt und begleitet Gesundheitsförderung an der Schule Ilanz seit zehn Jahren. Gemeinsam mit Mathilda Derungs ist sie Koordinatorin der «Gesunden Schule Ilanz».

VON SANDRA LOCHER BENGUEREL



Von Brida Camenisch wurde ich, im wahrsten Sinne des Wortes, herzlich empfangen. Sie hatte einen Tisch für uns im Handarbeitszimmer vorbereitet inklusive Schoggiherzli. So beginnt unser Gespräch gleich in einer warmen Atmosphäre. Das Spezielle an diesem Portrait ist, dass wir zu Beginn zu dritt am Tisch sitzen.

Brida Camenisch legt grossen Wert darauf, dass für den Teil meiner Fragen zur Gesunden Schule Ilanz auch ihre Teamkollegin Mathilda Derungs anwesend sein kann. Sogleich war mir klar weshalb: Die beiden Kolleginnen absolvierten vor fast zehn Jahren gemeinsam den Lehrgang zur Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Umweltbildung an der Volksschule. Sie verstehen sich seither als Tandem und sind zuständig für die Gesunde Schule Ilanz. «Mathilda

und ich ergänzen uns ideal, sie ist eher für die technischen und strukturellen Abläufe verantwortlich und ich bin eher die Kreative», beschreibt Brida Camenisch die Teamarbeit. Mathilda Derungs ihrerseits ergänzt, dass sie von der Zusammenarbeit mit Brida Camenisch begeistert sei.

Für das Gelingen einer Gesunden Schule sei vor allem die Partizipation entscheidend, da sind sich die Koordinatorinnen einig. Folglich ist ihnen der Einbezug aller direkt Betroffenen ein grosses Anliegen. «Wir sind motiviert, immer wieder Projekte zu initiieren, weil wir uns vom Team, dem Schulleiter Silvio Dietrich und dem Schulrat getragen fühlen.» Für ihr erstes Projekt erstellten sie eine Standortbestimmung und daraus entwickelten sie den Themenbereich Ernährung, Bewegung

und Entspannung. Sie setzten sich zum Ziel, auf den Ressourcen, welche im Team bereits vorhanden sind, aufzubauen. So entschieden sich die beiden Koordinatorinnen für den Bereich Ernährung und starteten diesen mit einem Kick-off in Form einer Blue-Cocktail-Bar für Kinder und Lehrpersonen. Seit nun bald zehn Jahren lancieren die beiden Koordinatorinnen Projekte, und davon erzählen sie mir mit grosser Begeisterung. Besonders in Erinnerung ist den beiden der von ihnen gemeinsam mit ZEPRA organisierte Bewegungstag für Menschen von 1 bis 99. Dabei wurde die gesamte Gemeinde aktiv und sicherte sich den zweiten Rang im Gemeindeduell des Projektes Schweiz bewegt. «Mit Gesunder Schule kann ich den Schülerinnen und Schülern oder den Lehrpersonen etwas Gutes tun, alle profitieren davon, dies motiviert mich», meint Brida Camenisch.

Die Schule Ilanz ist Mitglied des Netzwerks Gesunde Schule St. Gallen. Ilanz gehört jedoch auch zu den Bewegten Schulen Graubünden, für diesen Teilbereich ist Nora Pfister zuständig. Im Gespräch zeigt sich, dass die Grenzen zwischen Bewegter und Gesunder Schule fließend sind. Brida Camenisch und Mathilda Derungs können durch ihr Netzwerk über die Kantonsgrenze hinaus Inputs holen. Die aktuell grösste Herausforderung ist die Grossfusion Ilanz/Glion. Das Ziel der beiden Koordinatorinnen ist es, Projekte in die 13 umliegenden Fraktionen zu integrieren.

reich machen»



Dabei erhalten sie als Unterstützung ein Coaching des Gesundheitsamts Graubünden. Mit dem Blick in die Zukunft der Gesunden Schule Ilanz verabschieden wir Mathilda Derungs.

Brida Camenisch erzählt mir nun von ihrem persönlichen Bezug zum Thema Gesundheit. Wobei sie nochmals betont, dass Umweltbildung auch zu einer Gesunden Schule gehöre. Brida Camenisch war einige Jahre als Vertreterin der Schule Mitglied in der Energiekommission der Stadt Ilanz. Sie ist überzeugt: «Die Schule kann im Umweltbereich perfekt Öffentlichkeitsarbeit leisten, die Schülerinnen und Schüler sind ideale Multiplikatoren. Im Mai ist ein Tag der Sonne geplant, dabei wird das Erleben und Erforschen im Zentrum stehen.» Weiter führt sie

aus, dass gerade die Gesundheitsförderung nach dem Prinzip «steter Tropfen höhlt den Stein» funktioniere. Für die Handarbeitslehrerin ist zentral, dass die Schule allen Kindern den Zugang zu Wissen ermöglicht und dabei Nachteile ausgleichen kann. Dies wird im Projekt Sexualerziehung MFM für Mädchen und Jungen besonders deutlich. Als Lehrperson ist sie von der Haltung stark geprägt: «Ressourcen von Schülerinnen und Schülern aktivieren und sie in ihren Stärken fördern.»

Sie schloss 1986 die Ausbildung an der Frauenschule in Chur als Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin mit Zusatzausbildung Turnen ab. Nach ihrem Abschluss wurde sie an die Schule Ilanz gewählt und kehrte somit an die Schule zurück, welche sie selbst besuchte. «Ich habe keine grossen Sprünge gemacht und bin sehr gerne in Ilanz. Hier habe ich Geschichte erlebt und kann diese immer wieder einbringen.» Sie bildet sich kontinuierlich weiter und verfügt deshalb über ein breites Spektrum an Kompetenzen. Brida Camenisch erwarb das Werkpatent sowie das Nachdiplom für das Unterrichten von Mensch und Umwelt. Alle ihre Kompetenzen von der Hauswirtschaft über Mensch und Umwelt fliessen in der Gesunden Schule zusammen und sie kann sie optimal nutzen. «Ich bin gerne Lehrerin, weil ich eine Vorbildfunktion wahrnehmen und so vieles weitergeben kann.» Das Weitergeben von persönlichen Werten ist ihr als Mutter einer 16-jährigen Tochter wichtig.

Genau so vielfältig wie ihr Berufsalltag aussieht, zeigt sich Brida Camenischs Freizeitgestaltung. Sie reist gerne mit ihrer Familie und auch hier sind es nicht

die grossen Sprünge, die sie reizen. Sie bevorzugt kleine Reisen beispielsweise nach Lausanne oder in ihre Lieblingsstadt Luzern. Ihre Hobbies haben einen engen Bezug zu ihrem Beruf als Handarbeitslehrerin. Brida Camenisch bereitet es Freude, neue Materialien und Techniken auszuprobieren.

Ganz nach dem Motto der Bewegten Schule, bewegt sie sich auch gerne. So liebt sie ausgedehnte Spaziergänge in der Natur oder auch den Schulweg absolviert sie mehrmals täglich zu Fuss. Sie tanzt gerne, wenn sie Zeit und Lust dazu hat. Inspirierende Ideen kommen ihr oft bei kleinen Gartenarbeiten, beim Rosenschneiden oder Tomatenaufbinden. Abschliessend meint Brida Camenisch: «Ich schaue gut zu mir und meiner Familie und bin dankbar für meine Gesundheit. Deshalb kann ich teilen und weitergeben. Ich habe Freude am Wirken und Gestalten im Kleinen im Alltag, diese Freude kann ich als Handarbeitslehrerin weitergeben.»

Von dieser Lebensfreude und Herzlichkeit, die Brida Camenisch ausstrahlt, war während unseres ganzen Gesprächs so viel spürbar!



Il tema sandet in nossas scoulas

Eau am d'he fat ün pêr impissamaints sur dal tema e vuless be der ün impuls da ponderer...

Ilis plauns d'instrucziun vegnan surchargios adüna dapü, ma il tema sandet vain tratto generelmaing in scoula relativmaing poch, adonta cha que es ün tema chi ho ün'importanza enorma per la vita futura dals iffaunts.

CAROLA BEZZOLA



Nus savains, cha mincha tschinchevel iffaunt in Svizra paisa memma bger. Inactivited corporela e nudritüra inadeguata chaschuneschan in Svizra cuosts da 2.4 milliards francs.

Che voul que dir vairamaing «sandet», cu vain definieu il pled? Tenor la WHO es «la sandet il stedi da bainster corporel, mentel e sociel e na be la manchaunza da malatias e mendas» (Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen).

Scha's tschercha aint in l'internet «scoula» e «sandet» as chatta da tuottas sorts infurmaziuns: Per exaimpel vegnan spüerts a scoula in Finlandia ed in Svezia gratuitamaing gianters sauns. In püs pajais nun es que permiss d'avair in scoula automats da bavrandas cun zücher. Che vain spüert in nossas scoulas a regard quist tema? Muvimaint e prevenziun! l' tema muvimaint

vulessi entrar be cuort: Nus vains daspö ans 3 uras da gimnastica e dis da sport aint il plan d'instrucziun. Eir «scoula in muvimaint» vain integro in bgers lös, eir düraunt l'instrucziun prouvan bgeras magistras e magisters d'integrer il muvimaint. Pünavaunt vain pruvo da sensibiliser ils iffaunts da's tschanter inandret; las maisas ed ils s-chabels vegnan adattos als iffaunts.

Que cha's pudess spordscher dapü, impustüt sül s-chelin ot, sun fuormas da muvimaint quietas, pussibiliteds da relaxer, scu p.ex. yoga, kinesiologia eui. Que vain spüert in tschertas classas, ma que es dependent da la magistra u dal magister. Ma cu guarda que our culla nudritüra? In scouline vain tratto il tema da sandet in connex cullas marendas. Tanta Elmex vain a scouline e quinta, che manger chi'd es bun pels daints e chenün brich, ed eir cu cha'd es da pulir ils daints. A vain pustüt dit cha nu's dess manger zücher per cha la daintadüra nu vegna dannageda. Uschè vain guardo almain düraunt il temp da scouline, cha la marena nu cuntegna zücher. Bgeras scoulinas piglian sü il tema alura eir pü a fuonz e trattan, che mangiativas chi sun saunas. Quist program da pulir ils daints vain eir continuo in scoula primara, ma bod be in connex cun l'igierna dals daints.

Eau nu m'algord d'avair udieu düraunt mia carriera scolastica bger da nudritüra. Eau d'he fat il gimnasi e'l seminar, lo nu vains gieu üngün'instrucziun da cuschiner e da nudritüra. Hoz es que in tschertas scoulas meglder, impustüt il tema da las marendas vain tratto per part pü a fuonz. Unicamaing

illa 8 evla classa sun prescrittas 4 lecziuns obligatorias da cuschiner. In nouvevla classa as pudess spordscher cuschiner facultativmaing, que cha nu vain spüert suvenz, causa motivs d'urari. Eau d'he dumando ad üna magistra da cuschiner, cu ch'ella vezza la situaziun, sch'ella riva da sensibiliser ils iffaunts pel tema.

Anna managia, ch'ella hegia l'impreschiun da river tuot bain da sensibiliser ils iffaunts per nudritüra sauna ed impustüt eir da bai-ver ova dal chüern. Cun preparar sves las spaisas e las manger zieva saja que üna bunischma pussibilted da sensibiliser ils iffaunts pels temas nudritüra ed ecologia. Cha ad ella paress que fich pcho scha la pratcha gniss in avegnir a la cuorta. Cha'l tema d'allergias saja eir fich actuel: Hozindi cha fich bgera glied ho l'ün u l'otra allergia es que dubel importaunt d'avair ün vast savair da nudritüra e cuschiner, perche in bgers trats finieus ed eir illas spezchas sun cuntgnidas substanzas problematicas.

Ün da meis figls ho frequento la scoula Steiner a Scuol. Lo haun els gieu ün üert per cultivar ed haun stuvieu cuschiner üna vouta l'eivna pels conscolars, druvand eir la verdüra our da l'egen üert. A me pera cha quist füss la megldra fuorma dad imprend-der la maniera sauna da's nudrir. Ma que nu saro pussibel da fer in tuot las scoulas. A dess eir otras pussibiliteds pü simplas per tratter la tematica, per exaimpel cun gös d'imprender. Dr. Friedrich Grönemayer ho scrit ün cudesch: «Der kleine Medicus». Lotiers ho'l s-chaffieu üna CD Room cun gös d'imprender a partir da 6 ans. Quel program pudess der tschegns per l'instrucziun.

A füss giävüschabel scha gnissan spüerts cuors da perfecziunamaint u broschüras chi trattessan il tema!

La salute dei giovani a scuola

Qual è lo stato di salute dei nostri giovani e cosa fa la scuola per mantenerli sani?

DI GERRY MOTTIS

Diciamolo subito: la salute dei nostri giovani è buona. Pur non essendo un esperto in materia e nemmeno volendomi appoggiare su dati statistici generali, posso comunque ritenere che le ragazze e i ragazzi in età scolastica godano di buona salute. Ciò è provato dal fatto che raramente si presentano dei ragazzi che soffrono di disturbi gravi o che sviluppano patologie particolari durante gli anni di formazione. Ciononostante, oltre a casi sporadici di epilessia, di allergie, di intolleranze alimentari, di obesità o di patologie del sistema nervoso ecc., la situazione va tenuta sotto stretta osservazione.

Se lasciamo da parte i casi seguiti dal coordinamento medico, possiamo invece fare qualche considerazione sulla salute generale legata al piano «fisico» e «mentale» degli adolescenti.

Fisicamente, in un periodo dove si manifesta una trasformazione – o meglio una vera e propria metamorfosi – del corpo della ragazza e del ragazzo (che si ritrova in un corpo adulto, benché in una testolina ancora da adolescente), gli scompensi possono essere di varia natura: dolori articolari, spossatezza, incapacità di dominare adeguatamente i propri arti, incompiutezza di sé ecc. Si aggiunga poi una serie di reazioni biochimiche spesso destabilizzanti che vanno a condizionare anche il piano «mentale» dell'adolescente.

Sono forse in crescita gli adolescenti che presentano scompensi di tipo «emotivo» piuttosto che fisico. Ciò è forse anche da imputarsi al sistema-scuola, specchio diretto del sistema-società e del sistema-famiglia, molto più esigente, selezionante, stressante.



Ma concretamente, dunque, cosa fa l'istituzione scolastica per favorire la salute fisica e mentale dei ragazzi? Innanzitutto, tramite **l'educazione ginnica** educa al movimento, allo sforzo, all'allenamento cardiovascolare e muscolare, al controllo delle proprie facoltà spaziali e di orientamento. Oltre a ciò, due volte l'anno sono proposte delle **passeggiate** in montagna oppure delle **giornate sportive** (di solito in apertura e chiusura di calendario scolastico), **settimane a progetto** che incoraggiano il lavoro fisico (ad esempio tramite la pulitura dei boschi ecc.).

Educare il corpo significa anche poi nutrirlo in modo sano. Proprio per questo la materia **educazione alimentare** e la mensa scolastica fungono da importanti punti di riferimento per sostenere adeguatamente i nostri giovani (che tendono invece spesso a casa o per strada a ingozzarsi di merendine supercaloriche e di energy drink dannosissimi).

Per educare invece la mente a riconoscere e gestire in modo adeguato le emozioni, vi

sono molte attività proposte dalla scuola che intervengono in questa direzione. Di frequente, infatti, sotto la guida di professionisti esterni, la scuola offre agli adolescenti delle giornate tematiche relative ad esempio **all'educazione all'affettività, alla sessualità, all'interculturalità** ecc. che favoriscono la crescita, lo scambio e lo sviluppo consapevole.

Sono solo pochi e magri esempi – me ne rendo conto – eppure credo che la scuola faccia molto per aiutare i nostri giovani a crescere in modo sano (sia nel fisico quanto nella testa, ma soprattutto anche nel cuore), affinché questi possano presto inserirsi in una società multi complessa e spesso destabilizzante. Se la scuola riuscirà a mantenere l'equilibrio psicofisico dell'allievo entro le sue mura, sarà più facile per lo stesso affrontare le sfide che lo attendono in futuro.

Contatto: gmottis@hotmail.com

Articoli: www.gmottis.ch/blog