

Pagina Rumantscha

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl
scolastic grischun**

Band (Jahr): **76 (2014)**

Heft 2: **Gesundheit**

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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...

Ils 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. Inactived corporela e nudritüra inadequata 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 social 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 gratu-tamaing 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 entrer 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'igiena dals daints.

Eau nu m'algor d'avair udieu düraunt mia carriera scolastica bger da nudritüra. Eau d'he fat il gimnasi e'l seminar, lo nu vains gieü 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 novevla 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 figs ho frequento la scoula Steiner a Scuol. Lo haun els gieü ün üert per cultiver ed haun stuvieu cuschiner üna vouta l'eivna pels conscolars, druvand eir la verdüra our da l'egen üert. A me pera cha quist füess la megltra 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 füess giavüs chabel scha gnissan spüerts cuors da perfecziunamaint u broschüras chi trattessan il tema!