

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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 76 (2014)

Heft: 2: Gesundheit

Rubrik: Pagina Rumantscha

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Il tema sandet in nossas scoulas

Eau am d'he fat ün pêr impiissamaints 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. Inaktivited 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, mental 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 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! I'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 muviment» vain integro in bgers lös, eir düraunt l'instrucziun prouvan bgeras magistras e magisters d'integrer il muviment. Pünavaunt vain provo 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 fuomas da muviment quietas, pussibilteds 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 scoulina vain tratto il tema da sandet in connex cullas marendas. Tanta Elmex vain a scoulina 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 scoulina, cha la mareda 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'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 clasa 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 preparer svess 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 glieud ho l'ün u l'otra allergia es que dubel importaut 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 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 füss la meglidra fuorma dad imprender la maniera sauna da's nudrir. Ma que nu saro pussibel da fer in tuot las scoulas. A dess eir otras pussibilteds 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 giavüschabel scha gnissan spüerts cuors da perfecziunamaint u broschüras chi trattessan il tema!