



# Activdispens.ch – Bewegen trotz Sportdispens

Nach einer Erkrankung ist Bewegung im Rahmen des Schulsports meist ohne Probleme schnell wieder möglich. Auch mit einer leichten Verletzung können Kinder und Jugendliche angepasst am Schulsportunterricht teilnehmen. Da die Lust auf Bewegung nach einer Erkrankung oder einer Verletzung aber oftmals abnimmt, sind diese Ereignisse ein willkommener Vorwand für Heranwachsende, sich vollzeitiglich vom Schulsport dispensieren zu lassen und diesem fernzubleiben.

Das Projekt «Bewegen trotz Sportdispens» bietet aufgrund eines differenzierten ärztlichen Dispensationsformulars und eines kategorisierten Übungskatalogs den Sportlehrpersonen ein Instrument, um teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche korrekt und in angepasstem Rahmen aktiv in den Schulsport zu integrieren. Dies gewährleistet den Ärzten und Sportlehrpersonen die Sicherheit, dass teil-dispensierte Kinder und Jugendliche in ihrem Sinne aktiv in den Sportunterricht integriert werden.



Nutzen Sie die hervorragenden Hilfsmittel, um teildispensierte Schülerinnen und Schüler in Schwung zu bringen. Ob Website, App oder Poster, in Romanisch, Italienisch oder Deutsch, mit Activdispens bleiben alle in Bewegung!

## Thierry Jeanneret,

Abteilungsleiter graubündenSPORT:

«Sport und Bewegung sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Nach einer Einführungslektion können die Schülerinnen und Schüler mit diesem Tool selbständig aktiv bleiben, ohne grossen Mehraufwand für die Lehrperson.»

## Dr. Martin Mani,

Kantonsarzt Graubünden:

«Schulleitungen dürfen von den Ärzten verlangen, dass sie das Dispensationsformular von Activdispens ausfüllen.»

## Daniela Zanelli,

Schulinspektorin, Bezirk Plessur-Mittelbünden:

«Die Schule hat den Auftrag, auch durch regelmässige Bewegung die Entwicklung und das Lernen der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Die Wade ist gezerrt oder der Arm gebrochen. Für Lehrer und Schüler/-innen ist es selbstverständlich, dass in dieser Situation der Mathematikunterricht trotzdem besucht wird. Der Sportunterricht hingegen fällt ebenso selbstverständlich aus. Das muss nicht so sein! Activdispens zeigt auf einfache Weise, wie Schülerinnen und Schüler in einem angepassten Rahmen aktiv in den Schulsport integriert werden können. So kann die Lust auf Bewegung nach Erkrankungen oder Verletzungen besser erhalten werden. Activdispens trägt damit zur Prävention und Gesundheitsförderung unserer Schülerinnen und Schüler bei.»

## Armon Bischoff,

Sportlehrer und Turnberater:

«Häufig nutzen Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit einer ärztlichen Dispensation, um sich zum Teil für längere Zeit vom Turnunterricht vollständig auszuklinken. Das ist eine Einstellung, die sich bis in die spätere Arbeitswelt weiterzieht. Dem gilt es entgegenzuwirken! Activdispens ist ein ausgezeichnetes Mittel, um frühzeitig zu lernen, dass man trotz einer verletzungsbedingten Behinderung nicht vollständig bewegungs- oder arbeitsunfähig ist.»

## Schulalltag: Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Eltern Ängste und Sorgen

Der Einbezug der Eltern in den Schulalltag ist ein wichtiger und grundlegender Pfeiler der Schule geworden. Mit den meisten Eltern läuft die Zusammenarbeit in gutem Einverständnis und mit gegenseitiger Unterstützung. Herausfordernder wird es, wenn Eltern sehr hohe Ansprüche an die Schule stellen. Sei es, dass sie andere Bildungsziele für ihr Kind verfolgen, als es selbst dazu in der Lage ist, sei es, dass sie der Schule vorhalten, das Kind ungenügend zu fördern, sei es, weil sie Zukunftsängste für ihr Kind haben: Kann mein Kind mit diesen Schulnoten später im Arbeitsmarkt bestehen?

von MIRJAM MAURIZIO-RÄTH, SCHULPSYCHOLOGIN

Schon sehr früh spielen Ängste, Sorgen, die gesamte Zukunftsplanung der Eltern in ihre Wahrnehmung der Schule und so auch in den Schulalltag der Kinder mit hinein. Eigene negative Schulerfahrungen führen zu einer kritischen Haltung der Schule gegenüber oder ehrgeizige Bildungsziele verhindern einen objektiven Blick auf das Kind.

Als Lehrperson ist es nicht immer einfach, Eltern in ihren Ängsten und Sorgen wahrzunehmen und zu einer gemeinsamen Übereinkunft zu kommen.

Häufig ärgern sich Lehrpersonen über Eltern, welche schlecht kommunizieren, aggressiv sind, nicht zuhören und vor allem erreichen wollen, dass ihr Kind in Mathe eine 6 bekommt, obwohl es im Unterricht rein gar nichts kapiert. Manche Eltern wollen um jeden Preis durchsetzen, dass ihr Kind gute Noten bekommt. Solche Eltern funktionieren nach der Maxime: Wenn wir nicht für unser Kind kämpfen, lassen wir unser Kind fallen.

### Gemeinsame Haltung entwickeln

Um die Schwächen des eigenen Kindes annehmen zu können, brauchen Eltern unterschiedlich viel Zeit. Manche verdrängen die Tatsache, dass ihr Kind in der Schule nicht so reüssiert, wie sie sich dies gewünscht haben. Manche Eltern verschließen auch vor allen Realitäten die Augen

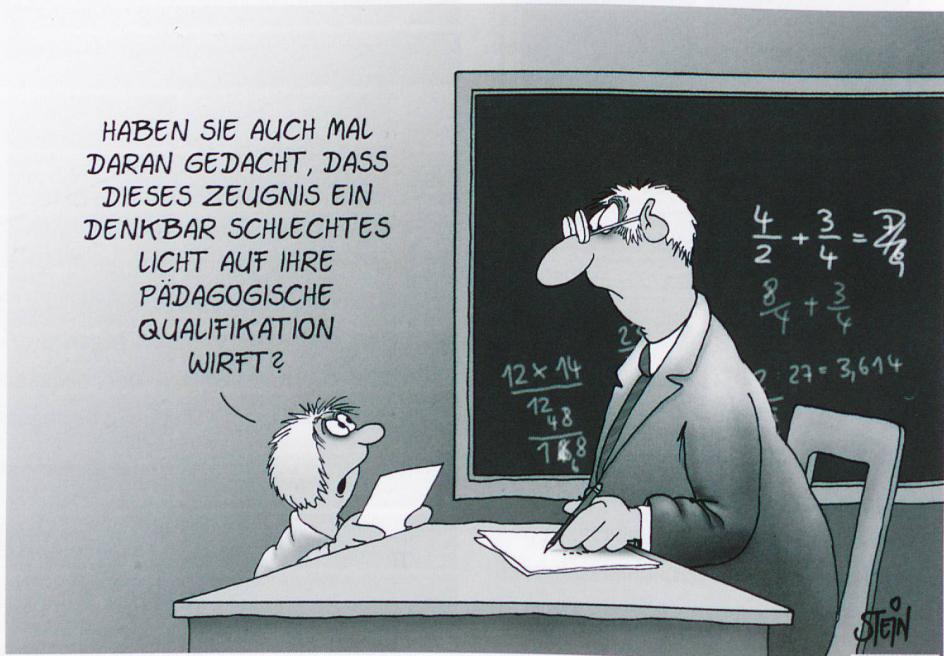
und halten an ihrem Wunschbild gegen alle Vernunft fest. Diese Eltern sind schwierig im Umgang und gehen in Opposition zur Schule. Die Schule ist vor zwei Möglichkeiten gestellt: Mit den Eltern auf Konfrontation ausgehen oder aber versuchen, an gemeinsamen Zielen anzuknüpfen, auch wenn dies zu Beginn viel Aufwand für die Schule bedeutet. Nicht zu vergessen ist aber, dass Konfrontationen, Eskalationen und verhärtete Positionen letzten Endes auch sehr viel wertvolle Energien kosten. Um Eltern ins Boot zu holen, ist es nicht nötig, sich zu verstellen. Wesentlich ist eine offene Kommunikation der eigenen Haltung

und Ansichten. Genau so wertvoll ist es aber auch, die Sichtweise der Eltern zu würdigen. Sie wollen ja zumeist nichts anderes, als sich in ihren Ängsten und Sorgen ernst genommen zu fühlen.

Bei divergierenden Ansichten über das Kind und sein Leistungspotential macht es keinen Sinn, die Eltern von klaren Tatsachen überzeugen zu wollen oder ihnen endlich die Augen zu öffnen. Zielführender ist es, die Eltern nicht zu einer Meinung überreden zu wollen, sondern ihnen klar darzulegen, was die schulische Sicht auf das Kind ist, ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen und Zeit für Entscheidungen zu lassen.

### Krämpungen vermeiden

Das letzte Wissen, was für das Kind gut ist, überlassen wir den Eltern. Kränkungen vermeiden ist die grundlegende Basis für gelingende Elternarbeit. Als Fachpersonen müssen wir akzeptieren, dass Eltern nicht immer die Wege gehen, die uns als die sinnvollsten erscheinen. Wenn wir den Eltern genügend Zeit und Raum lassen, bleiben wir mit im Boot und können den Prozess gemeinsam durchlaufen.



Für das Entwickeln einer Kooperation mit den Eltern braucht es einen behutsamen Prozess, welcher unterschiedliche Positionen und Anliegen zu einem gemeinsamen Ziel führt. Dies ermöglicht eine gemeinsame Haltung dem Kind gegenüber, mit klaren Vereinbarungen, welche dem Kind wie dem Elternhaus und der Schule den grössten Gewinn bringen.

Es ist sinnlos, Eltern ausreden zu wollen, dass ihr Kind einmal Tierärztin werden wird, wenn schon in der zweiten Klasse klar ist, dass das Kind sehr schwach im Lernen ist. Die Zukunft ist offen, wichtig ist zu schauen, was für das Kind im aktuellen Schulalltag getan werden kann:

Wie kann das Kind entsprechend seinen individuellen Lernbedingungen optimal gefördert werden und mit Freude am Schulalltag, ohne dauernden Schul- oder Hausaufgabenstress, aufwachsen?

Die Schule darf und soll mit den Eltern individuelle Lernziele aushandeln, wenn das Kind mit den Lernzielen der Klasse überfordert ist, und die Eltern dürfen und sollen darauf achten, dass die Hausaufgaben eine Sache zwischen Kind und Schule sind, einen gewissen Zeitraum nicht übersteigen und vor allem nicht zu viel Gewicht im Alltag bekommen.

#### An gemeinsamen Zielen anknüpfen

Die Lernmotivation eines Kindes wird gestärkt, wenn Schule Freude macht, wenn die Ferien eine willkommene Abwechslung sind, aber nicht die vorübergehende Rettung aus einem endlosen Strudel an Pflichten. Eltern sollen ihre Kinder fordern und fördern, aber nicht überfordern, das gilt für die Lernvorbereitungen auf Prüfungen genauso wie für die Freizeitgestaltung. Ein Kind, welches dauernd etwas muss, ist nicht mehr motiviert, und ein demotiviertes Kind ist nicht mehr offen für Neues, somit auch blockiert beim Lernen, da Lernen nur

dann möglich ist, wenn ein Kind positiv gestimmt ist. Nur gekoppelt mit positiven Emotionen ist unser Gehirn aufnahmefähig, wird ein Lerninhalt fundiert verarbeitet und im Gedächtnis verankert.

Für die Schule bedeutet dies, dass es entscheidend ist, mit den Eltern in einen gemeinsamen Entwicklungsprozess zu kommen. Wenn die Eltern merken, dass die Lehrpersonen genauso interessiert sind wie sie selber, dass das Kind möglichst optimal lernt, sind sie kooperationsbereiter, als wenn sie das Gefühl haben, dass die Lehrperson ihnen nur beweisen will, wie schlecht ihr Kind in Bezug zu den Gleichaltrigen abschneidet und deshalb förderungsbedürftig ist.

Natürlich braucht ein solches Kind spezielle Förderung und Unterstützung. Genau über diesen Weg soll das Kind ja auch vermehrte Entwicklungschancen erhalten. Nur sind Eltern manchmal langsamer im Akzeptieren dieser Förderung, als es geboten wäre. In diesem Prozess die Eltern nicht zu drängen, ist eine Haltung wichtig, die entspannt und eskalative Spiralen verhindert.

#### Eltern einbinden

Gerade anspruchsvolle und fordernde Eltern brauchen sehr viel mehr Zeit für das Akzeptieren der Schwächen ihrer Kinder, sind unangenehm für die Lehrpersonen und binden somit auch mehr Zeit und Ressourcen der Lehrperson. Es lohnt sich aber trotzdem, vor allem am Anfang, Zeit zu investieren:

Frühzeitig Kontakt aufnehmen, mehrmäig Gespräche ermöglichen, den Eltern in einem ersten Schritt vor allem zuhören, sie ernst nehmen.

Je komplexer und schwieriger die Situation ist, desto eher lohnt es sich, Elterngespräche in einem vorerst kleinen Rahmen zu führen, sich häufiger als mit anderen Eltern über das Kind auszutauschen, Schul-

besuche der Eltern zuzulassen. Um Eltern nicht in Abwehr zu bringen, ist es wertvoll, als Lehrperson die Ressourcen des Kindes gebührend zu würdigen. Bei Gesprächen mit den Eltern sollten am Schluss die gemeinsamen Vereinbarungen und welche Aufgaben übernommen werden schriftlich festgehalten werden. Dies hat sich vor allem für nachfolgende Gespräche bewährt und um zu vermeiden, dass man sich im Kreis dreht.

Gerade bei Eltern, welche viel fordern, ist man geneigt, auf Abstand zu gehen, weil es viel abverlangt, noch zum Hörer zu greifen, wenn man Angst haben muss, je nachdem mit Kritik konfrontiert zu werden oder sehr viel Zeit aufwenden zu müssen. Es ist deshalb sinnvoll, den Austausch klar zu regeln, zeitlich die Ressourcen festzulegen und allenfalls auch andere Kanäle wie Kurznachrichten oder E-Mail für den Informationsaustausch zu nutzen. Der schriftliche Weg kann aber Gefahren beinhalten, weil Geschriebenes gerade in kritischen Situationen häufig auch falsch interpretiert wird. Deshalb sind regelmässige Austauschgespräche bei komplexen Situationen ein wichtiges Instrument, um im gegenseitigen Kontakt zu bleiben und um eine Frontenbildung zu vermeiden. Eltern schätzen letzten Endes das Engagement der Lehrperson für ihr Kind und entspannen sich meist zusehends.

Wenn Eltern wahrnehmen, dass die Lehrpersonen auch nur das Beste für das Kind wollen und die gemeinsamen Ziele, welche gemeinsam abgesprochen sind, auch verfolgen, bildet das die Basis für eine kooperative Zusammenarbeit.

Und letzten Endes bereitet auch die tägliche Arbeit mit einem Kind viel mehr Freude, wenn dies im Einklang mit dem Elternhaus steht, als wenn dauernd ein versteckter Angriff seitens der Eltern befürchtet werden muss.

## Unterstützung für die Lehrperson

Im Gegenzug haben auch die Lehrpersonen Anrecht auf Unterstützung, wenn Situationen belastend werden.

Wenn Eltern langandauernd nicht bereit zu einer kooperativen Haltung sind, viele Vorwürfe an die Schule machen oder aber das Kind unter hohem Leidensdruck steht, ist es wichtig, dass sich die Lehrperson Unterstützung holt. Sei es mit Einbezug der Schulleitung für heikle Gespräche, sei es bei der Schulsozialarbeit oder bei der regionalen Schul- und Erziehungsberatungsstelle, welche sich ein umfassendes Bild des Kindes machen und der Lehrperson beratend zur Seite stehen oder andere Fachstellen spezifisch zur Unterstützung einbeziehen kann.

Auch hier wird es wiederum darum gehen,

das Kind ins Zentrum zu stellen und mit den Eltern und Lehrpersonen gemeinsame Ziele zu entwickeln, wo vor allem eine Frage zentral ist: Was braucht das Kind, damit es gut lernen und sich entwickeln kann?

Mit einem erweiterten Netz nach Lösungen zu suchen, wenn das gemeinsame Ziel definiert ist, hilft zumeist, Situationen zu entspannen, welche ansonsten sehr belastend für alle werden. Bei ganz schwierigen Situationen ist es vielleicht auch nicht mehr das Setting der Regelschule, welches dem Kind gerecht wird. Zumeist kann jedoch innerhalb des Systems vieles überprüft und neu definiert werden, bevor andere Wege gegangen werden.

Das afrikanische Sprichwort: «Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran

zieht», gilt nach wie vor bei jeglicher Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Jedes Kind lernt nach seinem Rhythmus, seiner Geschwindigkeit, seinen Vorlieben. Eltern wie auch Lehrpersonen sind Begleiter des Kindes auf seinem Weg des Wachstums. Das Tempo bestimmt das Kind selbst.

## Weiterführende Literatur:

Grolimund, Fabian: Mit Kindern lernen (2012)

Retzlaff, Rüdiger: Spiel-Räume: Lehrbuch der systemischen Therapie mit Kindern und Jugendlichen (2008)

Jansen, Fritz; Streit, Uta: Positiv lernen (Neuausgabe 2017)

Eichhorn, Christoph: Chaos im Klassenzimmer (2013)

## IMPRESSUM



### Herausgeber

Lehrpersonen Graubünden LEGR  
www.legr.ch

### Bündner Schulblatt

79. Jahrgang, erscheint sechsmal pro Jahr: Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember, jeweils Mitte Monat

### Redaktionsschluss

jeweils am 1. des Vormonats

### Auflage

2300 Exemplare (gedruckt auf FSC-Papier)

### Abonnement

#### Bündner Schulblatt

Jahresabonnement CHF 39.-  
Einzelnummer CHF 7.-, plus Porto

### Adressänderungen/Abos

Geschäftsstelle LEGR  
Jöri Schwärzel  
Schwäderlochstrasse 7, 7250 Klosters  
Tel. 081 633 20 23  
geschaefsstelle@legr.ch  
Postcheck 70-1070-7

### Redaktion

Jöri Schwärzel  
Tel. 081 633 20 23, schulblatt@legr.ch

### Fabio E. Cantoni

fabio.cantoni@bluewin.ch

Sandra Locher Benguerel  
locher.benguerel@bluewin.ch

### Chantal Marti-Müller

chantal.marti@phgr.ch

### Peter Reiser

peter.reiser@hin.ch

### PAGINA RUMANTSCHA

Conferenza Generala Romontscha  
Sursilvana  
f.friberg@gmx.ch

Conferenza Generala Ladina  
linard.martinelli@gmx.ch

Conferenza rumantscha Grischun  
central  
zegna.pittet@bluewin.ch

### PAGINA GRIGIONITALIANA

Catia Curti  
curticatia@gmail.com

### AMTLICHER TEIL

Erziehungsdepartement Graubünden  
Amt für Volksschule und Sport  
Tel. 081 257 27 36

### Gestaltung

Silvia Giovanoli, 7000 Chur  
info@sigio.ch

### Herstellung

Druckerei Landquart VBA  
www.druckereilandquart.ch

### Inserate

Jöri Schwärzel  
Tel. 081 633 20 23  
schulblatt@legr.ch  
Annahmeschluss jeweils am 15. des Vormonats

### INSERATEPREISE/-GRÖSSE:

1/1 Seite	190 x 270	Fr. 980.-
1/2 Seite hoch	93 x 270	Fr. 520.-
1/2 Seite quer	190 x 134	Fr. 520.-
1/4 Seite hoch	93 x 134	Fr. 300.-
1/4 Seite quer	190 x 64.5	Fr. 300.-
1/8 Seite	93 x 64.5	Fr. 190.-
Farbzuschlag Buntfarbe Blau		Fr. 80.-
2./3. Umschlagseite (4-farbig)	Fr. 1080.-	
4. Umschlagseite (4-farbig)	Fr. 1180.-	

Beilagen auf Anfrage

### RABATTSTUFEN

3 Inserate	5%
6 Inserate	10%
10 Inserate	15%

### Geschäftsleitung LEGR

Sandra Locher Benguerel, Präsidentin  
locher.benguerel@bluewin.ch  
www.legr.ch

### Vorstand SBGR

Peter Reiser, Präsident  
peter.reiser@hin.ch  
www.sbgr.ch

### Dienstleistungen

BERATUNG IN PERSÖNLICHEN UND ALLGEMEINEN SCHULFRAGEN

Marianne Parpan  
Tel. 079 632 27 56  
info@parpan-coaching.ch

Robert Ambühl  
Tel. 079 261 55 58  
kontakt@robert-ambuehl.ch

Flurin Fetz  
Tel. 079 657 18 32  
mail@flurinfetz.ch

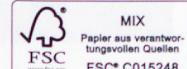
RECHTSBERATUNG FÜR LEHRPERSONEN  
lic. iur. Mario Thöny, Rechtsanwalt, Chur  
Vorgängig ist die Geschäftsstelle LEGR zu kontaktieren: Tel. 081 633 20 23  
geschaefsstelle@legr.ch



Schulbehördenverband Graubünden  
Associazion dals cusssegls da scola dal Grischun  
Associazione delle autorità scolastiche dei Grigioni



No. 01-17-531469 - www.myclimate.org  
© myclimate - The Climate Protection Partnership



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C015248

## Aus dem Sortiment von Lehrmittel Graubünden

[www.lmv.gr.ch](http://www.lmv.gr.ch)

### LINGUA ITALIANA (PER SCUOLE DI LINGUA ITALIANA)

• Astuccio delle regole di italiano	CHF
Erickson	
4a – 6a classe	
no.-art. 08.0074 libro	21.00

### SURSILVAN / SUTSILVAN / PUTER / VALLADER

• Mediomatix – Grammatica da scola, ediziun d'emprova	
Meds dinstrucziun dal Grischun	
4. – 9. classe	
nr.-art. 02.0311 Grammatica da scola (sursilvan)	12.00
nr.-art. 03.0300 Grammatica da scola (sutsilvan)	12.00
nr.-art. 05.0338 Grammatica da scoula (puter)	12.00
nr.-art. 06.0300 Grammatica da scoula (vallader)	12.00

Las grammaticas da scola cumparan il fanadur 2017.

### MUSIK

• Krescendo 7 / 8 / 9	
Klett und Balmer	
7. – 9. Klasse	
Art.-Nr. 01.3280 Arbeitsheft	18.00
Art.-Nr. 01.3281 Begleitband für Lehrpersonen	58.00
Art.-Nr. 01.3282 Audio-CD	39.00
Art.-Nr. 01.3283 Digitale Ausgabe für Lehrpersonen	59.00

### MEDIEN UND INFORMATIK

• <b>inform@21</b>	
Lehrmittelverlag St. Gallen	
5./6. Klasse	
Art.-Nr. 90.0321 Arbeitsmaterial für Schülerinnen und Schüler	19.60
Art.-Nr. 90.0322 Ausgabe für Lehrpersonen	38.00

### FRANZÖSISCH

• <b>dis voir!</b>	
Lehrmittelverlag Zürich	
7. – 9. Klasse	
Art.-Nr. 09.4890 Nachschlagewerk für Schülerinnen und Schüler	35.00

### **Begleitgruppe Deutsch Sekundarstufe I (Grigionitaliano)**

Die Dokumente mit den Ergebnissen der Begleitgruppe zum Deutschunterricht (Stand: 27.04.2017) stehen online zur Verfügung:  
[www.avs.gr.ch/Attività scolastica > Piano di studio > Grado secondario I > Materie](http://www.avs.gr.ch/Attività scolastica > Piano di studio > Grado secondario I > Materie)

### **Begleitgruppe Italienisch Sekundarstufe I**

Die Dokumente mit den Ergebnissen der Begleitgruppe zum Italienischunterricht (Stand: 12.04.2017) stehen online zur Verfügung:  
[www.avs.gr.ch/Schulbetrieb > Lehrplan > Sekundarstufe I > Fächer](http://www.avs.gr.ch/Schulbetrieb > Lehrplan > Sekundarstufe I > Fächer)

### **Begleitgruppe Englisch Sekundarstufe I**

Die Dokumente mit den Ergebnissen der Begleitgruppe zum Englischunterricht (Stand: 21.04.2017) stehen online zur Verfügung:  
[www.avs.gr.ch/Schulbetrieb > Lehrplan > Sekundarstufe I > Fächer](http://www.avs.gr.ch/Schulbetrieb > Lehrplan > Sekundarstufe I > Fächer)

### **Zusatzmaterialien Englisch Sekundarstufe I auf OLAT**

Auf der Plattform OLAT der PHGR (<https://olat1.ph-gr.ch/dmz/>) findet sich unterdessen ein reichhaltiges und gut strukturiertes Zusatzangebot an Materialien zu jeder Unit von New World 3 – 5. Die Materialien zu New World 5 werden zudem nach Erscheinen der Endversion auf diese angepasst.  
 Es ist weiterhin möglich und erwünscht, über die Plattform eigene Materialien zur Verfügung zu stellen.  
 Alle Teilnehmenden der Weiterbildung haben von der Administratorin Raphaela Niffeler Ende Januar 2016 per Mail die nötigen Informationen zum Zugang und zu den auf der Plattform verfügbaren Materialien erhalten.  
 Bei Fragen zur Benutzung der Plattform oder für neue Zugriffsrechte: [support@phgr.ch](mailto:support@phgr.ch)