

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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 80 (2018)

Heft: 3: Wirtschaft, Arbeit, Haushalt

Rubrik: Dies und das

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: 19.01.2026

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

Hochsensibilität als Herausforderung und besondere Gabe

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen den genetisch geprägten Wesenszug der Hochsensibilität in sich tragen. Das Phänomen der Hochsensibilität gehört zur Entwicklungsgeschichte von Mensch und Tier, doch leider wird diese besondere Begabung – gerade in unserer heutigen temporeichen Welt – nicht immer als solche erkannt.

von BARBARA LOZZA, ATELIER SVILUP, ZUOZ

Hochsensible Menschen verfügen über eine erhöhte Empfindlichkeit beim Wahrnehmen von Sinnesreizen sowie über eine intensivere Informationsverarbeitung, die oft mehr Zeit beansprucht. Sie denken gründlich und viel über alles nach und nehmen ihre Umgebung mit einem empfindsameren Nervensystem wahr. Das kann dazu führen, dass sie in bestimmten Situationen schneller nervös werden oder sich unter Druck oder abgelenkt fühlen. Auch haben diese Menschen die Tendenz, sich selber gegenüber eher kritisch einge-

stellt zu sein und hohe Anforderungen an sich zu stellen.

Hochsensibilität ist ein Charaktermerkmal unter vielen anderen, das jedoch einen grossen Einfluss auf die gesamte Persönlichkeit hat. Es gibt nicht die hochsensible Person, sondern ganz unterschiedliche hochsensible Menschen, welche diese besondere Art der Wahrnehmung und Verarbeitung gemeinsam haben. Um unsere Welt weiterzuentwickeln, macht es Sinn, dass es sowohl hochsensible wie

auch normalsensible Menschen gibt, weil unterschiedlich geprägte Wesensarten ein optimales Zusammenspiel ermöglichen.

Der Umgang mit Hochsensibilität will gelernt sein

Hochsensibilität kann als Begabung gesehen werden, weil sie mit einer besonderen Intensität der Wahrnehmung verbunden ist. Sie ist eine Bereicherung in unserer leistungsorientierten Welt, weil sie die Voraussetzung bilden kann für Menschlichkeit, Leidenschaft, Kreativität, Anteilnahme und auch Erkenntnis. Hochsensibilität fordert aber auch heraus, weil die besonderen Qualitäten dieses Persönlichkeitsmerkmals nur dann zum Tragen kommen können, wenn die dafür erforderlichen Umgebungsbedingungen gegeben sind.

Info: www.svilup-engadin.ch

WAH-Lernspiel «Heroes» von FinanceMission Neues Arbeitsheft erschienen

von EVA KRÄHENBÜHL, FINANCEMISSION

FinanceMission Heroes ist ein digitales Lerngame, mit dem Jugendliche spielend den Umgang mit Geld und ihren Konsumbedürfnissen lernen. Neu ist dazu ein Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler erschienen. Aufgaben zu Budget, Konsumverhalten und Kaufentscheiden gewährleisten, dass die Schüler und Schülerinnen die im Lernspiel gewonnenen Erkenntnisse vertiefen

und auf Situationen im Alltag anwenden können. Lernspiel und Arbeitsheft eignen sich für alle Niveaus der Sekundarstufe I und orientieren sich am Lehrplan 21 (Fachbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt). Die gedruckten Arbeitshefte können über die Webseite von FinanceMission als Klassensatz bestellt werden. Hefte und Versand sind kostenlos. Das Game sowie ein Begleit-

kommentar stehen als Download auf www.financemission.ch zur Verfügung. Das Lehr- und Lernangebot unterstützt die Lehrpersonen darin, Finanzwissen und Handlungskompetenz im Umgang mit Geld auf spielerische Weise zu vermitteln.

Kontakt: Tel. 044 545 23 65,
eva.krahenbuehl@financemission.ch



Didaktische Hefte und Koffer zum Werk des Künstlers Matias Spescha aus Trun

Trun verfügt mit der begehbaren Skulptur «OGNA» und den Kunstwerken, die im Museum Cuort Ligia Grischa gezeigt werden über eine nennenswerte Anzahl an Werken des einheimischen Künstlers Matias Spescha, die entdeckt werden können.

von Alexa Giger, Kunstvermittlerin

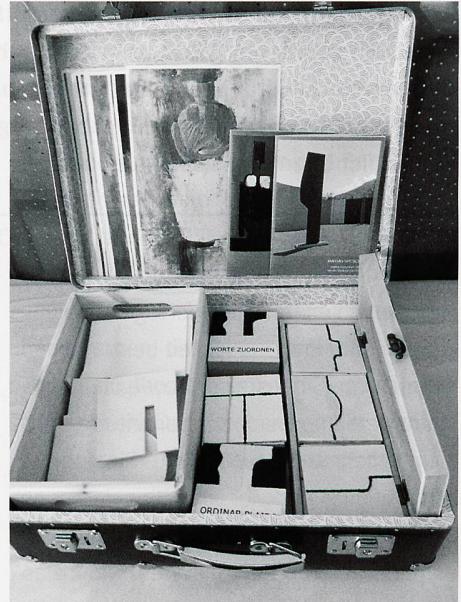
Um Schulen und Familien zu animieren, sich auf die Kunst von Matias Spescha einzulassen und sich mit ihr auseinanderzusetzen, hat die Stiftung OGNA in Zusammenarbeit mit Lisa Schmidt-Candinas und der Kunstvermittlerin Alexa Giger ein Entdeckerpaket für Kinder und Jugendliche herausgegeben. Dieses Entdeckerpaket besteht aus einem Heft für die Primarstufe, einem Heft für die Sekundarstufe und einem Materialkoffer.

Matias Spescha – vom Konkreten zum Abstrakten

Das Heft für die Schülerinnen und Schüler der Primarstufe widmet sich Speschas Malerei. Im Museum Cuort Ligia Grischa nähern sich die Kinder Schritt für Schritt seinen Werken. Sie werden angeleitet, sich Zeit zu nehmen und genau zu schauen. Anhand von Fragen und Wörtern, die ihnen Impulse für die Betrachtung geben, lernen sie die Werke kennen. Im Heft werden Speschas Farben und Formen thematisiert. Die Schüler überlegen, besprechen in Gruppen und notieren ihre Gedanken und ihre Skizzen. Sie lernen das «Alphabet poétique» kennen und gestalten eigene Werke mit den Holzformen aus dem Koffer.

Matias Spescha – von der Skulptur zur OGNA

Das Heft für die Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe thematisiert das dreidimensionale Werk von Matias Spescha und die begehbar Skulptur OGNA. Die Jugendlichen werden angehalten, die Skulptur OGNA mit verschiedenen Sinnen zu erforschen. Sie hören und schauen,



skizzieren und vergleichen. Die Skulptur lädt auch ein, sich zu bewegen und den Raum mit dem ganzen Körper zu erfahren. Auf dem Weg Richtung Museum Cuort Ligia Grischa begegnen die Schülerinnen und Schüler im öffentlichen Raum weiteren Skulpturen von Matias Spescha. Der Museumsbesuch bietet die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit Speschas Bildern.

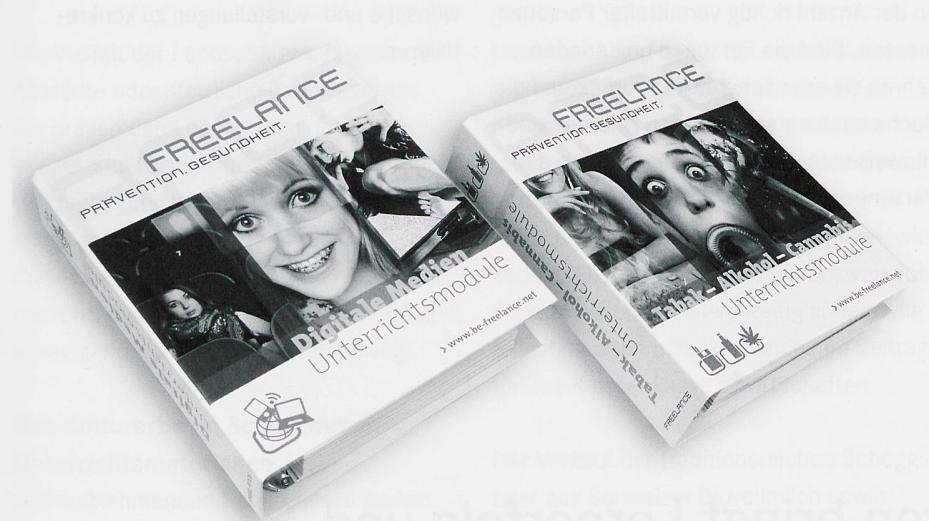
Für einen Rundgang mit den Heften sollte man zwei bis drei Stunden einplanen. Die zweisprachigen Hefte (Romanisch/Deutsch) können im Museum Cuort Ligia Grischa in Trun gekauft oder direkt online bestellt werden. Der Materialkoffer befindet sich im Museum und steht für den Museumsbesuch zur Verfügung.

Wagen Sie sich an die Suchtprävention

Schulbesuch und Gespräch mit Annina Gerber, Lehrerin Sek I, Thusis

Das Freelance Präventionsprogramm ist Lehrplan-21-tauglich und praxisnah. Ein Besuch bei der 2. Klasse der Sekundarstufe Thusis gibt Einblick in die Anwendung des Lehrmittels.

MIT ANNINA GERBER SPRACH KARIN HOFER, «BISCH FIT?»,
GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN



Während dreier Monate hat die 2. Realklasse von Annina Gerber die Themen Zigarette, Cannabis und andere Substanzen sowie Alkohol erarbeitet. Im vorherigen Schuljahr waren es die Neuen Medien. Die Klasse hat heute den letzten Unterrichtstag zur Suchtprävention und führt die selbstgemachten Handy-Filme vor. Die Schüler durften zum Thema Prävention den Inhalt des Films selber wählen, das Resultat sind tiefssinnige Filme zu Karma und Einsamkeit durch Drogenkonsum.

Der Kontakt mit Suchtthemen und das Ausprobieren gehören zum Erwachsenwerden dazu. Lehrerin Annina Gerber setzt auf die Entwicklung der Eigenverantwortung: Wer seine Erfahrungen macht oder von Erfahrungen anderer hört, kann die Folgen besser abschätzen und sich abgrenzen. Auch wird die Sensitivität geschärft, ein Schüler oder eine Schülerin erkennt schneller, wenn es einem Kollegen, einer Kollegin

schlecht geht oder gar Gefahr besteht und kann Hilfe anwenden oder holen. Aus diesem Grund wird Sucht thematisiert als das, was sie ist: Abhängigkeit, Freiheitsentzug, Lebensgefahr.

Dem Unterricht der Schule Thusis liegt ein Präventionskonzept vor, welches sich bewährt hat und von den Lehrpersonen beachtet und umgesetzt werden muss. Annina Gerber arbeitet mit dem Lehrmittel von Freelance (siehe Kasten). Der Ordner resp. die Box bieten Unterrichtsmaterial für ein Quartal und lassen dabei nebst praxisorientierten Ideen viel Freiraum zur individuellen Unterrichtsgestaltung. Aufgrund des Präventionskonzepts der Schule kommt der Polizist in die Schule und zeigt den Jugendlichen, wie die entsprechenden Drogen aussehen. Erkennen hilft, Nein zu sagen. Auch hat die Lehrerin eine ehemalige betroffene Person zum Gespräch eingeladen, welche der Klasse offen von

der Sucht, vom Absturz und unzähligen Therapien und Neuanfängen erzählt hat. Die Stimmen aus der Klasse machen deutlich, wie schwer diese Konfrontation sie beeindruckt hat und – im ersten Moment befremdend und schockierend – welch grossen Nutzen sie daraus ziehen können. Auch familiäre Suchtverhalten hinterfragt werden. Ist es ok, wenn die Eltern zu Hause in der Stube rauchen und die Flasche Wein zum Essen mit dazu gehört?

Kostenlose Unterrichtsmaterialien von Freelance

Zeitaufwand: überschaubare Vorbereitungs-/Nachbereitungszeit

Die Unterrichtsmaterialien von Freelance sind gut aufbereitet und können direkt umgesetzt werden. Der Aufwand ist klein, der Nutzen sehr gross.

Die Website www.be-freelance.net bietet immer die aktuellen Zahlen und

Themen:

- fixfertige Unterrichtseinheiten zum Downloaden
- Präventionsbox mit Dartscheibe fürs Klassenzimmer
- Plakate und Karten zum Bestellen

Materialien zur Ausleihe vom Gesundheitsamt:

- Alkoholwerkstatt (Unterrichtslektionen zum Thema Alkohol für die 6.–9. Klasse)
- Rauschbrillen (für Parcours und Geschicklichkeitsspiele)
- Freelance-Ordner zum Thema Alkohol, Tabak, Cannabis und Digitale Medien

Infos und Unterstützung:

www.be-freelance.net, www.bischfit.ch, antonia.bundi@san.gr.ch, Gesundheitsamt Graubünden

Geschlechtersensible Berufswahl

Das elektronische Lernspiel «like2be» ermöglicht Jugendlichen im Berufswahlprozess auf spielerische Weise ihre Berufskenntnisse zu erweitern, Geschlechterrollen und geschlechtsatypische Berufswahl zu hinterfragen und ein reflektiertes Verhältnis zu den eigenen Berufswünschen zu entwickeln.

von PETER ZURFLÜH, LERNETZ

Im Spiel übernehmen die Jugendlichen selbst die Rolle von Berufsberatern. Ihre Aufgabe ist es, für verschiedene Personen mit unterschiedlichen Lebensläufen, Wünschen und Fähigkeiten möglichst gut passende Jobs zu finden – und dies in möglichst kurzer Zeit. Der Spielerfolg lässt sich

an der Anzahl richtig vermittelter Personen messen. Sind die Personen unzufrieden, kehren sie am nächsten Tag zurück und die Suche nach entscheidenden Kriterien und Hinweisen in den Lebensgeschichten der Personen geht in die nächste Runde.

Das Spiel sensibilisiert die Jugendlichen auf indirektem Weg in Bezug auf geschlechterstereotype Berufswahl und Lebensentwürfe. Durch die ständig wechselnden Stellenangebote erfahren die Jugendlichen eine Erweiterung ihrer Berufskenntnisse, die ihnen helfen soll, die eigenen Berufswünsche und -vorstellungen zu konkretisieren.

Infos: www.lernetz.ch,
peter.zurflueh@lernetz.ch

Draussen unterrichten bringt Lernerfolg und entlastet Lehrpersonen

Silviva hat ein neues Lehrmittel herausgebracht: «Draussen unterrichten – das Handbuch für alle Fachbereiche». Es enthält Tipps und Tricks, Grundlagen und Unterrichtsideen zu allen Fachbereichen für die Zyklen 1 und 2.

von ROLF JUCKER, SILVIVA

Draussen unterrichten ist ein Unterrichtskonzept, das Synergien freisetzt. Fächerübergreifende Kompetenzen, Bewegung, Sozialverhalten, Motivation, eigenverantwortliches Lernen, Vernetzung von Lerninhalten mit allen Sinnen: das alles passiert quasi nebenher. Lehrpersonen, die auch draussen unterrichten, fördern den Lernerfolg ihrer Schülerinnen und Schüler. Inhalte und Verhaltensweisen, die in realen Situationen als sinnhaft erfahren werden, verankern sich tief und bilden eine solide Grundlage, auf der die zunehmende Komplexität und die vielfältigen Anforderungen

des heutigen Lebens gemeistert werden können.

Draussen unterrichten mit praxisnahem Handbuch

Um Lehrpersonen bei der Gestaltung des Unterrichts draussen zu unterstützen, hat Silviva ein Handbuch für Lehrpersonen veröffentlicht, welches mit Bezug auf den Lehrplan 21 praxisnah zeigt, wie der Unterricht in allen Fächern draussen gestaltet werden kann. Darin finden sich konkrete Lernszenarien und Unterrichtsmethoden, sowie hilfreiche Tipps. Zusätzlich zum

Handbuch werden im Verlauf dieses Jahres Weiterbildungen an verschiedenen Pädagogischen Hochschulen angeboten.



Infos: www.draussenunterrichten.ch

Kulturerbe - schau hin!

Landschaften, wertvolle Häuser und Traditionen gehören zum gemeinsamen kulturellen Erbe. Der Haupterlös der diesjährigen Schoggitaler-Aktion von Pro Natura und des Schweizer Heimatschutzes sorgt im Kulturerbejahr 2018 für mehr Schutz und Pflege dieser einzigartigen Werte. Die beliebten Schoggitaler werden seit 1946 von Schulkindern verkauft.

VON EVELINE ENGELE, SCHOGGITALER

Die Vielfalt der Landschaften, historische Altstädte oder stattliche Bauernhäuser: Sie prägen den Lebensraum der Schweiz, erinnern uns an unsere Geschichte und machen deutlich, dass wir eine gemeinsame Vergangenheit haben. Etliche dieser wertvollen Schätze sind heute akut bedroht: durch Vernachlässigung und teilweise gar durch mutwillige Zerstörung.

Das Kulturerbe im Schulzimmer:

Unterrichtsmaterialien

Den teilnehmenden Schulklassen stellen Pro Natura und der Schweizer Heimatschutz wertvolle Unterrichtsmaterialien zum jeweiligen Schoggitaler-Thema zur Verfügung. Gerade in der Schule lässt sich gezielt die Wahrnehmung für unsere

Lebenswelt und damit für unsere Kulturgüter schärfen. Die Schülerinnen und Schüler lernen die Bedeutung des umfassenden Begriffs «Kulturerbe» kennen, erarbeiten an konkreten Beispielen was Kulturgüter auszeichnet und erkennen, wie heutige Entscheide unsere Lebenswelt von morgen gestalten. Gleichzeitig können die teilnehmenden Schulklassen einen Beitrag für ihre Klassenkasse erwirtschaften.

Der Verkauf der traditionsreichen Schoggitaler aus Schweizer Biovollmilch sowie Kakao aus fairem Handel startet im September. Schulkinder werden vom 3. September bis 1. Oktober 2018 sowie im Tessin vom 10. September bis 1. Oktober die goldenen Taler verkaufen.



Infos: www.schoggitaler.ch,
eveline.engeli@schoggitaler.ch

BOLLETTINO SCOLASTICO GRIGIONE | FEGL SCOLASTIC GRISCHUN

BÜNDNER SCHULBLATT

...sich informieren – jetzt abonnieren:

Lehrpersonen Graubünden LEGR, geschaefsstelle@legr.ch, www.legr.ch