

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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 81 [i.e. 82] (2020)

Heft: 2: Schule & Musik

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: 18.01.2026

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

feel-ok.ch – das Internetportal zur Förderung der Gesundheitskompetenz

feel-ok.ch ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Ihnen als Lehrperson stehen zahlreiche didaktische Unterlagen und Methoden zur Verfügung, um die Inhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu bearbeiten und zu vertiefen.

INTERVIEW VON ANTONIA BUNDI, GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN, GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION MIT OLIVER PADLINA, PROGRAMMLEITER FEEL-OK.CH, RADIX

Antonia Bundi: Was bietet feel-ok.ch?

Oliver Padlina: feel-ok.ch wurde vor 20 Jahren entwickelt mit dem Ziel, Jugendliche zum Nichtrauchen zu motivieren und zu unterstützen. Schon damals hatten unsere Forschungsergebnisse gezeigt, dass ein tabakpräventives Programm multithematisch ausgerichtet sein soll, denn das Konsumverhalten der Jugendlichen steht in Wechselwirkung mit anderen Dimensionen wie Stress, Selbstvertrauen und Beziehungen. Heute liegt der Fokus von feel-ok.ch nicht mehr nur auf die Tabakprävention, sondern bietet Inhalte für Jugendliche zu Sucht (z.B. Alkohol und Cannabis), körperliche (z.B. Bewegung und Ernährung) und psychische Gesundheit (z.B. Stress, psychische Störungen) sowie Entwicklungsaufgaben (z.B. Beruf, Sexualität). Die Inhalte sind in drei Bereiche gegliedert: für die Jugendlichen selbst, für Lehrpersonen und für Eltern. Sowohl Eltern als auch Lehrpersonen sind zentrale Schlüsselpersonen für die psychosoziale Entwicklung der Jugendlichen. Für die Fachlichkeit der Inhalte sind über 40 renommierte Organisationen verantwortlich. RADIX als Trägerschaft stellt sicher, dass die Inhalte jugend- und internetgerecht formuliert sind.

AB: Wieso sollen Lehrpersonen feel-ok.ch nutzen?

OP: Weil feel-ok.ch wichtige Themen, die für die Entwicklung der Heranwachsenden von Bedeutung sind, attraktiv in Form von Texten, Videos, Spielen und Tests aufbereitet. So, dass Lehrpersonen sie

mit minimalem Vorbereitungsaufwand mit Schulklassen vertiefen können. Wir wissen aufgrund unseres intensiven Austausches mit Lehrpersonen, dass ihre zeitlichen Ressourcen von vielen Seiten stark beansprucht werden und deshalb Angebote geschätzt werden, die niederschwellig und flexibel einsetzbar sind. Die didaktischen Instrumente sind auf feel-ok.ch/arbeitsblätter zu finden, die Verknüpfung mit den Zielen des Lehrplans 21 auf feel-ok.ch/lehrplan21.

AB: Welche Themen sind besonders beliebt?

OP: feel-ok.ch wurde im Jahr 2019 mehr als 630'000 Mal besucht. Besonders oft wurden die Inhalte zu Sexualität | Beziehung | Identität, Cannabis, Tabak, Beruf, Alkohol, Gewalt, Ernährung und Stress konsultiert.

Die 101 Arbeitsblätter wurden mehr als 28'000 Mal heruntergeladen, besonders oft u.a. zu Selbstvertrauen, Medienkompetenz und psychischen Störungen.

Mehr Informationen über den Einsatz der Webplattform findet man auf [feel-ok.ch/onlineVortraege](#). Eine Orientierung, was feel-ok.ch alles bietet, findet man auf [feel-ok.ch/alles](#) oder die Version für Jugendliche auf [feel-ok.ch/cool](#). Über Neuheiten wird per Newsletter auf [feel-ok.ch/+rundbrief](#) informiert.

Der Kanton Graubünden unterstützt das nationale Internetportal und ergänzte auf [gr.feel-ok.ch](#) die entsprechenden Bündner (Beratungs-)Angebote zu unterschiedlichen Themen.



WWF-Aktionswoche: Ab in die Natur – draussen unterrichten

Unterricht im Freien wirkt sich positiv aufs Lernklima aus und stärkt die Bindung zu Natur. Der WWF und seine Partnerorganisationen unterstützen Lehrpersonen in der Aktionswoche «Ab in die Natur».

Die Höhe von echten Bäumen berechnen, ein Musikstück auf einem Instrument aus Waldmaterialien komponieren oder eine Geschichte am Ufer eines Baches schreiben und sich vom Plätschern des Wassers inspirieren lassen: Unterricht muss nicht immer im Klassenzimmer stattfinden.

Im Freien bewegen sich die Schülerinnen und Schüler mehr und alle ihre Sinne werden angeregt. Dadurch sind sie motivierter und können sich besser konzentrieren. Nebenbei fördert das draussen Unterrichten auch das Verständnis und die Wertschätzung für die Natur.

Der Ortswechsel kommt aber nicht nur den Schülerinnen und Schülern zu Gute, er hat auch für Lehrpersonen viele Vorteile. Er bringt Abwechslung in den Schulalltag und bietet die Möglichkeit, alternative

Lernmethoden anzuwenden. Nicht zuletzt regt er auch Lehrpersonen an, die Natur zu entdecken.

Nachdem 2019 über 1300 Schulklassen aus der ganzen Schweiz am Projekt «Ab in die Natur – draussen unterrichten» mitgemacht haben, geht die Aktionswoche dieses Jahr vom 14. bis 18. September in die dritte Runde. Der WWF und Partnerorganisationen unterstützen Lehrpersonen mit lehrplanorientierten Unterrichtsmaterialien, Weiterbildungen, individueller Beratung und mit geführten Lernangeboten in der Natur.

Wann: 14.–18. September 2020

Wer: Kindergarten bis 6. Klasse

Mehr Informationen und Anmeldung:

www.wwf.ch/draussen-unterrichten

Handbuch «Draussen unterrichten»:

www.silviva.ch/draussen-unterrichten



Unsere Ernährung: Lust, Druck und Verantwortung

Die neue Ausstellung zum Thema «Ernährung» im Vögele Kultur Zentrum vom 17.5. – 20.9.2020.

Wir alle essen. Wir essen, um zu leben, aus Freude an der Geselligkeit oder aus Lust am Genuss. Dabei lernen wir uns gegenüber besser kennen und üben uns in Empathie. Doch wer isst wie viel und warum? Wie verändern sich unsere Essrituale? Und wie können wir uns in Zukunft nachhaltig ernähren? Die Ausstellung präsentiert auf spielerische Weise die neusten Fakten zu Ernährung, räumt mit hartnäckigen Mythen auf und regt an, über das eigene Essverhalten nachzudenken.

Schulklassen erhalten freien Eintritt und kostenlos dialogische Führungen. Termine sind ab sofort ganz einfach online buchbar auf www.voegelekultur.ch/angebot oder telefonisch unter +41 55 416 11 14. Einführung für Lehrpersonen am 19. Mai 2020, 18 Uhr.

Vögele Kultur Zentrum, Gwattstrasse 14, 8808 Pfäffikon SZ, www.voegelekultur.ch



Ausbildung Jugend + Musik Leitende

Das Programm Jugend und Musik (J+M) ist ein Förderprogramm des Bundes und hat zum Ziel, Kinder und Jugendliche zur musikalischen Aktivität zu führen und damit ihre Entwicklung und Entfaltung unter pädagogischen, sozialen und kulturellen Gesichtspunkten ganzheitlich zu fördern.

J+M Leitende können eigene Musiklager und -projekte stufengerecht planen, durchführen und musikalische Konzepte integrieren und kennen die Möglichkeiten der J+M-Unterstützung. Kinder sollen Musik als ein bereicherndes, lustvolles Erlebnis erfahren.

Inhalte:

- Kennenlernen verschiedener Formen und Möglichkeiten von Musiklagern und -projekten (z. B. Projektwoche, Musical, Singspiel, Schulfest), welche auf die Zielstufe der Primarschule ausgerichtet sind
- Vertiefung der eigenen Musizierpraxis (Singen, Musizieren, Bewegen, Improvisieren, Erfinden und Arrangieren)
- Auseinandersetzung mit musikpädagogischen Konzepten
- Planung und Organisation von kleinen und grösseren Musiklagern und -projekten
- Praktische Erfahrung in musikalischer Leitungstätigkeit

Anmeldung und Information:



Pädagogische Hochschule
St.Gallen



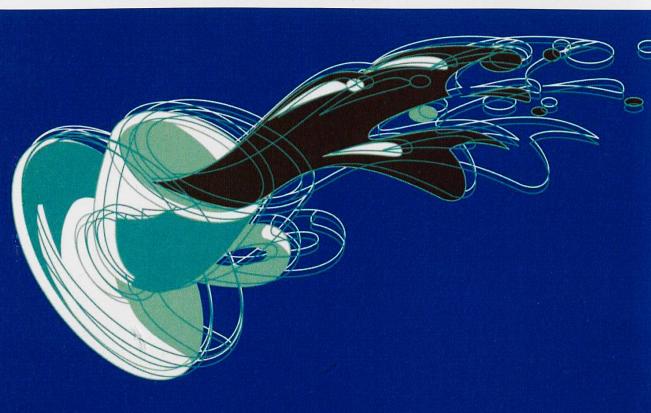
Wissenschaftscafé: Verhaltensauffällige Kinder – was kann die Schule tun?



Schweizer Vorlesetag

Am Mittwoch, 27. Mai 2020, findet bereits zum dritten Mal der Schweizer Vorlesetag statt.

Vorleseaktionen von ganzen Schulen und Klassen können unter www.schweizervorlesetag.ch angemeldet werden. Als gesichert gilt, dass Vorlesen Freude macht und Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung unterstützt. Mit der Teilnahme an der Aktion setzen Schulen und Schulklassen ein Zeichen für das Vorlesen.



Der Schweizer Vorlesetag ist eine Initiative des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendmedien SIKJM in Kooperation mit 20 Minuten. Der Vorlesetag wird von vielen weiteren Partnern unterstützt, darunter der VSLCH Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz, der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz und die Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren.

Frühlingskurs Musik

Mitreis(s)ende Rhythmen! Ein Ideenkonfer für den Musikunterricht für Lehrpersonen (3. – 9. Schuljahr oder älter) und andere Interessierte

In den Koffer packen wir diverse Alltagsgegenstände, Schlag- und Effekteinstrumente der Schulmusik, den eigenen Körper und die Stimme. Auf unserem Ausflug wird gesungen und musiziert, begleitet und gespielt, wir kreieren neue Rhythmen und experimentieren mit Melodien. Dabei entstehen Inputs, die im Musikunterricht «pfannenfertig» einsatzbereit sind und bei den Schülerinnen und Schülern ankommen.



Samstag, 6.6.2020, 8.30-17.00 Uhr
Kursort: Bonaduz. Kurstage können ins Testatheft eingetragen werden. Infos und Anmeldung bis 8.5.2020: ernesto.biondo@osbr.ch

Agenda

Chur, Café B 12

DONNERSTAG, 7. MAI 2020, 18 UHR
Wissenschaftscafé

Verhaltensauffällig Kinder – was kann die Schule tun?

MITTWOCH, 27. MAI 2020
Schweizer Vorlesetag

www.schweizervorlesetag.ch

Bonaduz
SAMSTAG, 6. JUNI 2020
Mitreis(s)ende Rhythmen

Frühlingskurs Musik
ernesto.biondo@osbr.ch

Zug
6. - 17. JULI 2020
Sommercampus swch

s. nebenan
www.swch.ch

Chur
MITTWOCH, 9. SEPTEMBER 2020
50 Jahre SpD Graubünden
Workshops und Vortrag

Chur
SAMSTAG, 3. OKTOBER 2020
Jahrestagung LEGR