

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

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

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

**Heft:** 3: Schule & Forschung

**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:** 08.02.2026

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

# Achtsamkeit

Viele Menschen tun viel für ihre Aussenwelt, aber nur wenig für ihr Innenleben. Doch alles Wissen und Können sowie jeder Erfolg im Aussen bringen nichts, wenn wir uns innerlich leer und nicht in Balance fühlen.

VON IRINA SCHUMACHER, COACH

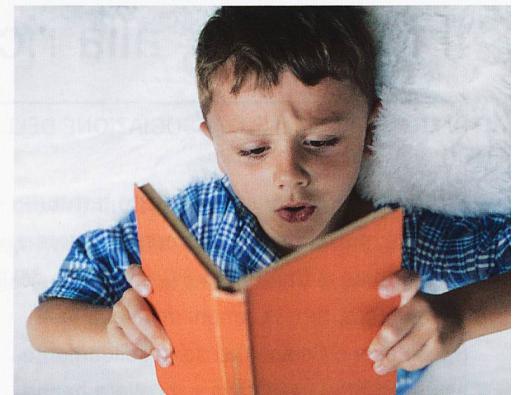
Ich war mehrere Jahre Lehrerin und kenne den Schulalltag gut, mit und ohne eigene Achtsamkeitspraxis. Ich bin überzeugt: «Durch eine regelmässige Achtsamkeitspraxis ändert sich nicht nur das Schule geben – es ändert sich alles!» Achtsamkeit hilft, sich selbst besser wahrzunehmen und authentischer und selbstbestimmter zu sein. Zudem stärkt die Achtsamkeit die eigenen Stärken und hilft die eigenen Grenzen zu erkennen. Oder anders ausgedrückt, Mann und Frau lernen, wie sie immer wieder den eigenen inneren Kompass ausrichten können, um ihr Leben selbstbestimmt und authentisch zu leben.

Wissenschaftliche Studien zeigen zudem, dass eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis das Stressniveau senkt, die Konzentration stärkt und allgemein mehr Gelassenheit und Zufriedenheit ins Leben bringt.

Fähigkeiten, die immer wichtiger werden und dies sowohl in der Schule als auch generell im Leben. Die Herausforderung liegt nicht in den Achtsamkeitsübungen als solchen, sondern entscheidend ist das regelmässige Anwenden. Es ist eine bewusste Entscheidung, sich immer wieder Zeit zu nehmen – Zeit für sich und für die eigene Persönlichkeitsstärkung. Happiness is an inside job.

Mit dieser Haltung und Freude arbeite ich heute als ganzheitlicher Coach, Achtsamkeitstrainerin und Yogalehrerin. Das Thema Schule liegt mir dabei besonders am Herzen, weshalb ich regelmässig Achtsamkeitskurse und Seminare für Lehrpersonen und Schulleitungen anbiete.

**Infos:** [www.irinaschumacher.ch](http://www.irinaschumacher.ch)



## Leseratten gesucht

Eine 4. und eine 8. Klasse aus der Primar- beziehungsweise Sekundarstufe kann uns bei der Auswahl der neuen Klassenlektüren tatkräftig unterstützen!

VON SOPHIE BERTSCHINGER,  
BIBLIOMEDIA

Dieses Jahr suchen wir zwei Lehrpersonen, die mit ihren Klassen von Ende Oktober 2020 bis Ende Januar 2021 je drei stufengerechte von uns gelieferte Bücher lesen und diskutieren.

Die Schüler/-innen bestimmen anschliessend ihren Favoriten und schreiben gemeinsam eine kurze Besprechung resp. Bewertung aus ihrer Sicht. Wir werden von den zwei genannten Lieblingstiteln je ein paar hundert Exemplare neu anschaffen. Die gelesenen und besprochenen Bücher dürfen die Leser/-innen als Dankeschön behalten.

Anmeldung bis 16. August 2020 an  
[sophie.bertschinger@bibliomedia.ch](mailto:sophie.bertschinger@bibliomedia.ch)



# 130 fixfertige Unterrichtslektionen im kostenlosen GORILLA Schulprogramm

GORILLA ist das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Sichtifti Foundation. Ziel ist es, dass Jugendliche Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen. Auf der Plattform [www.gorilla-schulprogramm.ch](http://www.gorilla-schulprogramm.ch) gibt es über 130 fixfertige Unterrichtslektionen gemäss Lehrplan 21 – und eine Übersicht mit praktischen Aufgaben fürs Distance Learning.

von ANNINA BRÜHWILER, GORILLA, PROJEKTELEITERIN FÜR KOMMUNIKATION UND WORKSHOPS

Es ist grosse Pause, die Oberstufenschüler\*innen strömen auf den Pausenplatz. Einige Schüler\*innen stehen am Pausenkiosk an, um sich einen gesunden Znüni zu holen. Andere schleichen gespannt um die selbstgebauten Hochbeete herum und diskutieren über die verschiedenen Kräuter- und Gemüsesorten. Neben der Recycling-Station düsen einige mit dem Skatebord herum. Kurz davor im Unterricht: Eine Klasse ermittelt anhand der Lebensmittel-Pyramide die individuelle Energiebilanz und rechnet aus, wie viel Würfelzucker sich in einer Flasche Cola befinden. Eine andere lernt, wie Darm und Hirn zusammenarbeiten und warum eine gesunde Darmflora so wichtig ist für das eigene Wohlbefinden. Wiederum eine Klasse macht im WAH-Unterricht eine Übung zum „Mindful Eating“ und testet verschiedene Lebensmittel mit geschlossenen Augen.

## Mit praktischen Lektionen zu neuen Kompetenzen

So könnte der Schulalltag an einer Schule aussehen, an der Lehrpersonen mit GORILLA-Lektionen fächerübergreifend arbeiten. Sie müssen keine Skate-, Recycling-, oder Urban Gardening-Profis sein, um mit den Jugendlichen die Inhalte für BS, TTG, WAH, NT und RZG zu erarbeiten. Die Schullektionen erfordern nur ein Minimum an Vorbereitung, denn die Lehrperson kann sich das Wissen zusammen mit den SuS aneignen. Oft sind die

Lektionen in einer Art Postenlauf organisiert, bei dem die SuS gleich selbst zu Expert\*innen auf einem Gebiet werden und das Gelernte den Mitschüler\*innen beibringen. Zudem eignen sich die SuS so wichtige Kompetenzen nach Lehrplan 21 an, wie Beziehungen analysieren, Zusammenhänge verstehen und reflektiert Handeln auf spielerische Art und Weise. Ergänzt werden die Lektionen mit den «Uga-Tipps», mit kleinen Inputs, Hacks und Bewegungs-Ideen für Zwischendurch. Die fixfertigen Unterlagen erhalten Sie kostenlos und ohne Login unter [www.gorilla-schulprogramm.ch](http://www.gorilla-schulprogramm.ch)

## Plattform für Distance Learning

Als im März die Schulen geschlossen werden mussten, hat die Sichtifti Foundation blitzschnell reagiert und zahlreiche Inhalte und Unterrichtsmaterialien so angepasst, dass sie fürs Fernlernen genutzt werden können. Täglich gibt es eine neue Challenge, wie einmal um den Tisch zu klettern oder ein T-Shirt im Handstand anzuziehen. Weiter finden sich auf der Plattform Tipps für bewegte Pausen, gesunde Rezepte für zwischen-durch oder andere Aufgaben, die Lehrpersonen den Jugendlichen direkt in Auftrag geben können.

## GORILLA SCHULPROGRAMM

Für einen gesunden, nachhaltigen und inspirierenden Schulalltag.

Nebst den Unterrichtslektionen finden Sie auf [www.gorilla-schulprogramm.ch](http://www.gorilla-schulprogramm.ch) regelmässige Inspiration sowie Tipps für Pausenplatzgestaltung und das Facility Management.

Das GORILLA Team besucht auch Schulen, sei es für einen Workshop mit Jugendlichen oder eine Weiterbildung für Lehrpersonen. Im 2020 und 2021 plant das Gesundheitsamt je zwei GORILLA Workshops (inkl. Weiterbildung) für Bündner Schulen.

**Verpassen Sie nichts und bleiben Sie informiert mit dem Newsletter von [bischfit.ch/gesunde-schulen](http://bischfit.ch/gesunde-schulen)**



## Bike2school

Con l'apertura delle scuole, la vita quotidiana dei bambini ritrova finalmente un certo grado di normalità. È quindi molto importante che i bambini facciano (di nuovo) abbastanza esercizio fisico. Per questo motivo, abbiamo deciso di svolgere l'azione primaverile.

YVONNE MÜLLER, CAPOPROGETTO BIKE2SCHOOL

Tuttavia, a causa della pandemia di Covid-19, abbiamo adattato alcuni aspetti. Continuate la lettura per scoprire che cosa è cambiato.

Ho recentemente avuto il piacere di fare la valutazione dell'azione autunnale di bike2school. Come sempre, è un gran piacere scoprire la creatività delle numerose attività parallele!

Ad esempio, gli «Hünenbikers» sono partiti in bicicletta dalla sorgente della Reuss per raggiungere Basilea. Su una parte della rotta hanno addirittura caricato le loro biciclette su dei gommoni. Durante il tragitto, hanno visitato diversi luoghi d'interesse storico. Un'altra classe ha semplicemente fatto un piccolo giro in bici, un bel venerdì pomeriggio soleggiato, tanto per divertirsi. Sono curiosa di scoprire che tipo di attività parallele verranno proposte durante l'azione di primavera.

Scoprite qui di seguito quali premi aspettano i partecipanti, cosa ha rivelato la valutazione dell'Università di Berna e come gli insegnanti possono essere un modello per gli studenti quando si tratta di spostarsi in bicicletta. Non vedo l'ora che inizi la prossima edizione di bike2school!

**Per inscriversi a bike2school: <https://www.bike2school.ch/it/register>**

