

Engadiner Post / Posta Ladina  
7500 St. Moritz  
081/ 837 90 81  
www.engadinerpost.ch/

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 6'985  
Erscheinungsweise: 3x wöchentlich

Seite: 9  
Fläche: 104'413 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1096626  
Themen-Nr.: 374.007

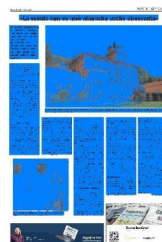
Referenz: 93085872  
Ausschnitt Seite: 1/3

## «La scoula nun es insè niauncha uschè stressanta»



Al Lyceum Alpinum Zuoz regna daspö l'eivna passeda ün strict reglamaint a regard smartphones. Uschè sun quels scumandos sün tuot il campus da la scoula media zuozingra fin zleva l'instrucziun. fotografia: Martin Camichel

**Gimnasiastas e gimnasiasts sun  
viepü distrats causa ils mezs  
electronics ed haun in conguel  
cun pü bod dapü fadia da fer  
üna matura cul listess success.  
Que ho eir do in ögl a la  
direcziun dal Lyceum Alpinum  
Zuoz i'l minchadi scolastic e  
perque ho'la introdüt l'eivna  
passeda ün nouv reglamaint  
da handys.**



Martin Camichel/fmr

«Mens sana in corpore sano» – que es il credo e motto dal Lyceum Alpinum Zuoz daspö sia fundaziun l'an 1904. Pel «corpore sano» – dimena per ün corp saun – nu pisseran a la scoula media zuozingra be las lecziuns da sport, dimpersè eir ün vast program d'activitèds zieva l'instrucziun. Quella spüerta cumpiglia ils sports tradiziunels inglais scu cricket ed eton fives, ma eir da tuot-tas sorts sports da squedra scu eir tuot las activitèds sül glatsch e la naiv.

Per la «mens sana» – dimena per ün spiert saun – pissera in prüma lingia l'educaziun scolastica in tuot sias variaziuns. Ma causa ils mezs digitel es la direenziun dal Lyceum Alpinum Zuoz viepü confruntada cun diversas sfidas per pudair garantir quist spiert saun a lur scolars. Perque es gnieu introdüt l'eivna passada ün nouv reglamaint per l'adöver da handys ed uschè regna daspö lo sün tuot il campus scolastic ün scumand dals smartphones fin zieva l'instrucziun.

### Salüds sainza reacziun

«Stüdis demuossan cha scolars haun in conguel cun pü bod bger dapü fadia da fer hoz üna matura e d'avair il listess success. Que causa cha sun distrats dals mezs electronics ed haun pü poch temp per imprenden», disch Brigida Lorenz, psicologa da scoula al Lyceum Alpinum. Intaunt cha'ls scolars pü intelligiaints sajan capabels da cumpenser quista distracziun chaschuneda da raits socielas, apps e messagis, haun scolars mediocars viepü fadia da s'organiser e da chatter il temp per imprenden. Uschè s'evra eir viepü la forsch traunter ils megliders e'ls pü noschs scolars, declera la psicologa da scoula chi'd ho insembel cul prorectur dal Lyceum Alpinum, Christian Grütter, preschanto a la FMR il nouv reglamaint e'ls motifs per l'introducziun da quel.

«Que ho do diversas situaziuns cur

ch'eu u persunas d'instrucziun essans passos speravi a scolars ed als vainsa salüdos. Siand ch'els d'eiran telmaing fixos sün lur handys nun haune niauncha bado cha'd essans preschaints – e que nun ho do üngüna reacziun da lur vart», disch Christian Grütter. Quista ed ulteriuras observaziuns in connex cul consüm da handys tals scolars haun alura do l'andit a la direenziun düraunt l'an scolastic passo da gnir activa in quista chosa.

### Retschercha cun resultat cler

Perque es gnida invideda üna experta sül champ, nempe Aida Bikic, chi'd es psicologa a la Universited ad Odense in Danmarca. La scienzieda, chi'd es eir anteriura scolara dal Lyceum Alpinum Zuoz, fo già divers ans retscherchas a regard l'adöver da telefonins düraunt la giuventüna.

«Aida Bikic ho tgnieu ün referat davart il consüm da handys e sias consequenzas e que ho eir do üna retschercha tals scolars. Il resultat da quella d'eira cha bgers haun il sentimaint ch'els sajan memma suvenz vi dal handy e cha que als distrescha da la scoula», declera Christian Grütter. Sün basa da quista evaluaziun ho alura il rector da la scoula media zuozingra, Oliver Hartwright, tschercho il discurs culs presidents da l'organisaziun da scoula per udir lur opiniun. In seguit s'ho la direenziun alura düraunt las vacanzas da sted dedicheda a l'elavuraziun d'ün nouv reglamaint da handys ed ho eir infurmo als scolars ed a lur genituors davart l'introducziun da quel.

### Ün urari per l'adöver dal handy

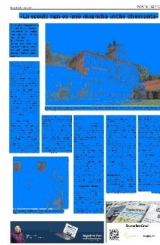
Intaunt cha que es ieu inavaunt scu üsido düraunt la prümeivna dal nouv an da scoula, es alura gnieu introdüt in lündeschdi avaunt ün'eivna il scumand da telefonins al Lyceum Alpinum. Quel regna da lündeschdi fin venderdi fin zieva l'instrucziun a las 16.00 sün tuot

il campus, ma vela però be per smartphones. Handys chi saun be telefoner, scu per exaimpel ün vegl Nokia, sun inavaunt permiss. «Intaunt cha'ls scolars interns da la prüma fin terza classa haun inamöd da frequenter las activitèds zieva scoula – ed haun in seguit adüna las uras da fer lezchas – survegnan quels inavous lur telefonin pür zieva las 19.30», uschè il prorecter. In seguit haun quists scolars pü giuivens duos uras temp fin a las 21.30 per giuiver ils gös e darcho as «scroller» tres las raits sociels. In seguit vain il telefonin però darcho trat aint dals collavuratuors da l'internat.

Ils scolars interns da la quarta fin sevla classa survegnan già inavous il handy zieva l'instrucziun a las 16.00. Da quels dumanda la direenziun però cha las prestaziuns scolasticas tuornan e cha'ls scolars sajan capabels da s'organiser sves il temp per imprenden e fer lezchas. Pels scolars externs – dimena quels chi frequintan la scoula media be düraunt il di – vela cul nouv reglamaint ün scumand da handys düraunt tuot il temp al Lyceum Alpinum e dad els vain dumando da lascher ils handys in lur s-chantschias in gardaroba.

### Üna regla cun saun güdizi

Las consequenzas per scolars chi nu's tegnan vi dal reglamaint sun i'l prüm cas be ün admuniziun. Scha que vess però da capiter darcho haun els da dergiò il telefonin minchadi avaunt l'instrucziun, il quèl els survegnan alura pür darcho inavous zieva l'ultima lecziun. Tenor Christian Grütter funcziuna il nouv reschim sever fin uossa però bain e que nun ho auncha do bgers chastih. Ma il tenor tals scolars saja fin uossa magari divers: «Tschertüns sun magari perinclets cun las novas reglas – ed oters s'haun però eir magari agitos ed haun clamou-ra. Eir dals genituors vainsa divers feedbacks positivs, dad oters ho que



però eir do dumandas.» Il prorecter accentuescha però cha la regla dess valair cun saun güdizi. Perque detta que per scolars internaziunels – chi'd haun lur genituors da l'otra vart dal muond e chi'd haun perque be ün stret urari per comunicher cun els – eir excepziuns e temps ch'els survegnan la pussibiledad da telefoner.

La direcziun dal Lyceum Alpinum vould uossa düraunt il prossem mez an fer ün test cul nouv reglamaint, in sequit evaluar la situaziun insembel cun l'organisaziun dals scolars per alura pudair decider davart ün reglamaint definitiv. In prüma lingia dess quist test però eir darcho mner als passa 300 scolars e scolaras inavous illa realited analoga, uschè ch'els paun darcho metter lur focus sülla scoula. Brigida Lorenz disch: «Eau sper ch'els badan zieva quist mez an: La scoula nun es insè ni auncha uschè stressanta. Eau nu sun pü uschè distrat e riv que bger meglder sainza handy.»



**Il prorecter Christian Grütter ho insembel cun la psicologa da scoula Brigida Lorenz, declaro las novas reglas da handy.**



Il prorector Christian Grütter ho insembel cun la psicologa da scoula, Brigida Lorenz, declaro a la FMR las novas reglas da handy e'l motiv per l'introducziun.

# «La scoula nun es insè niauncha uschè stressanta»

Gimnasiastas e gimnasiasts sun viepü distrats causa ils mezs electronics ed haun in conguel cun pü bod dapü fadia da fer üna matura cul listess success. Que ho eir do in ögl a la direcziun dal Lyceum Alpinum Zuoz i'l minchadi scolastic e perque ho'la introduit l'eivna passeda ün nouv reglamaint da handys. Quel scumanda smartphones düraunt tuot il di fin zieva l'instrucziun e pels scolars interns velan, tuot tenor eted e prestaziun, eir i'l temp liber periodas d'adöver definidas.

MARTIN CAMICHEL/FMR

«Mens sana in corpore sano» – que es il credo e motto dal Lyceum Alpinum Zuoz daspö sia fundaziun l'an 1904. Pel «corpore sano» – dimena per ün corp saun – nu pissaran a la scoula media zuozingra be las lecziuns da sport, dimpersè eir ün vast program d'activitèds zieva l'instrucziun. Quella spüerta cumpiglia sports tradiziunels inglais scu p.ex. cricket, ma eir da tuottas sorts sports da squedra scu eir tuot las activitèds sül glatsch e la naiv.

Per la «mens sana» – dimena per ün spiert saun – pissara in prüma lingia l'educaziun sco-

lastica in tuot sias variaziuns. Ma causa ils mezs digitels es la direcziun dal Lyceum Alpinum Zuoz viepü confrunteda cun diversas sfidas per pudair garantir quist spiert saun a lur scolars. Perque es gnieu introduit l'eivna passeda ün nouv reglamaint per l'adöver da handys ed uschè regna daspö lo sün tuot il campus scolastic ün scumand dal smartphones fin zieva l'instrucziun.

## Salüds sainza reacziun

«Stüdis demuossan cha scolars haun in conguel cun pü bod bger dapü fadia da fer hoz üna ma-



tura e d'avair il listess success. Que causa cha sun distrats dals mezs electronics ed haun pü poch temp per imprendder», disch *Brigida Lorenz*, psicologa da scoula al Lyceum Alpinum. Intaunt cha'ls scolars pü intelligiaints sajan capabels da cumpenser quista distracziun chaschuneda da raits socielas, apps e messagis, haun scolars mediocars viepü fadia da s'organiser e da chatter il temp per imprendder. Uschè s'evra eir viepü laforsch traunter ils meglers e'ls pü noschs scolars, declera la psicologa da scoula. Ella ho insembel cul prorectur dal Lyceum Alpinum, *Christian Grütter*, preschanto a la FMR il nouv reglamaint e'ls motifs per l'introducziun da quel.

«Que ho do diversas situaziuns cur ch'eu u persunas d'instrucziun essans passos speravi a scolars ed als vainsa salüdos. Siand ch'els d'eiran telmaing fixos sün lur handys nun haune niauncha bado cha'd essans preschaints – e que nun ho do üngüna reacziun da lur vart», disch *Christian Grütter*. Quista ed ulteriuras observaziuns in connex cul consüm da handys tals scolars haun alura do l'andit a la direcziun düraunt l'an scolastic passo da gnir activa in quista chosa.

### Retschercha cun resultat cler

Perque es gnida invideda üna experta sül champ, nempe *Aida Bikic*, chi'd es psicologa a la Univerisited ad Odense in Danmarca. La scienzieda, chi'd es eir anteriura scolara dal Lyceum Alpinum Zuoz, fo già divers ans retscherchas a regard l'adöver da telefonins düraunt la giuventüna.

«Duonna Bikic ho tgnieu ün referat davart il consüm da handys e sias consequenzas e que ho eir do üna retschercha tals scolars. Il resultat da quella d'eira cha bgers haun il sentimaint ch'els sajan memma suvenz vi dal handy e cha que als distrescha da la scoula», declera *Christian Grütter*. Sün basa da quista evaluaziun ho alura il recter da la scoula media zuozingra, *Oliver Hartwright*, tschercho il discuors culs presidents da l'organisaziun da scoula per udir lur opiniun. In seguit s'ho la direcziun alura düraunt las vacanzas da sted dedicheda a l'elavuraziun d'ün nouv reglamaint da handys ed ho eir infurmo als scolars ed a lur genituors davart l'introducziun da quel.

..

### Un urari per l'adöver dal handy

Intaunt cha que es ieu inavaunt scu üsito düraunt la prüm'eivna dal nouv an da scoula, es alura gnieu introdüt al lündeschdi avaunt ün'eivna il scumand da telefonins al Lyceum Alpinum. Quel regna da lündeschdi fin venderdi fin zieva l'instrucziun a las 16.00 sün tuot il campus, ma vela però be per smartphones. Handys chi saun be telefoner, scu p.ex. ün vegl Nokia, sun inavaunt permiss. «Intaunt cha'ls scolars interns da la prüma fin terza classa haun inamöd da frequenter las activiteds zieva scoula – ed haun in seguit adüna las uras da fer lezchas – survegnan quels inavous lur telefonin pür zieva las 19.30», uschè il prorecter. In seguit haun quists scolars pü giuvens duos uras temp fin a las 21.30 per giuver ils gös e darcho as «scroller» tres las raits sociels. In seguit vain il telefonin però darcho trat aint dals collavuratuors da l'internet.

Ils scolars interns da la quarta fin sesevla classa survegnan già inavous il handy zieva l'instrucziun a las 16.00. Da quels dumanda la direcziun però cha las prestaziuns scolasticas tuornan e cha'ls scolars sajan capabels da s'organiser sves il temp per imprendder e fer lezchas. Pels scolars externs – dimena quels chi frequentan la scoula media be düraunt il di – vela cul nouv reglamaint ün scumand da handys düraunt tuot il temp al Lyceum Alpinum e dad els vain dumando da lascher ils handys in lur s-chantschias in gardaroba.

### Üna regla cun saun güdizi

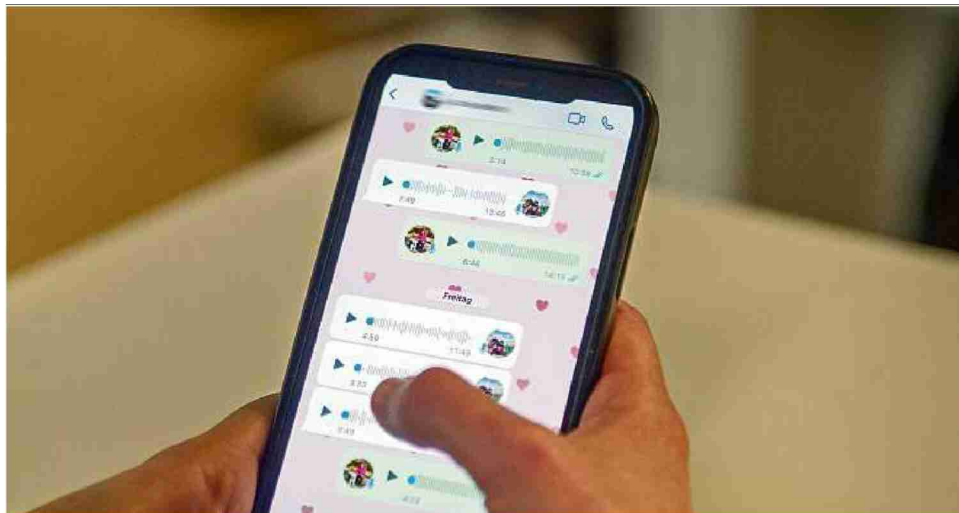
Las consequenzas per scolars chi nu's tegnan vi dal reglamaint sun i'l prüm cas be ün admuniuziun. Scha que vess però da capiter darcho haun els da der giò il telefonin minchadi avaunt l'instrucziun, il quel els survegnan alura pür darcho inavous zieva l'ultima lecziun. Tenor *Christian Grütter* funcziuna il nouv reschim pü sever fin uossa però bain e que nun ho aucha do bgers chastis. Ma il tenor tals scolars saja fin uossa magari divers: «Tschertüns sun magari perinclets cun las novas reglas – ed oters s'haun però eir magari agitos ed haun clamo oura. Eir dals genituors vainsa divers feedbacks positivs, dad oters ho que però eir do dumandas.» Il prorecter accentuescha però cha la regla dess valair cun saun



güidizi. Perque detta que per scolars internaziunels – chi'd haun lur genituors da l'otra vart dal muond e chi'd haun perque be ün stret urari per comunicher cun els – eir excepziuns e temps ch'els survegnan la pussibilted da telefoner.

La direcziun dal Lyceum Alpinum vuol uossa düraunt il prossem mez an fer ün test cul nouv reglamaint, in seguit evaluar la situaziun insembel cun l'organisaziun dals scolars per

alura pudair decider davart ün reglamaint deifnitiv. In prüma lingia dess quist test però eir darcho mner als passa 300 scolars e scolaras inavous illa realited analoga, uschè ch'els paun darcho metter lur focus sülla scoula. Brigida Lorenz disch: «Eau sper ch'els badan zieva quist mez an: La scoula nun es insè niauncha uschè stressanta. Eau nu sun pü uschè distrat e riv que bger meglder sainza handy.»



**Al Lyceum Alpinum Zuoz regna daspö l'eivna passeda ün strict reglamaint a regard smartphones. Uschè sun quels scumandos sün tuot il campus da la scoula media zuozingra fin zieva l'instrucziun.**

FOTOS MARTIN CAMICHEL E SOMEDIA