

Newsletter da Nadé

**PROIET DL SORVISC AI JOGN VAL BADIA
EN COLABORAZIUN CUN L'INTENDËNZA Y CULTURA LADINA**

Contignü

Fotogespräche

Educadësses soziales dles scores ladines

Fitball

Referat promozion y educaziun ala sanité y ala mobilité
Referat sport scolastich

Medien - kindersicher

Referat materiai didactics y media nüs

Punc por mituns

Sorvisc ai Jogn Val Badia

Referat online: "Öri eterics y plantes de medejina: adoranza y utilisaziun
te caji de maraties infetives (coies, strüscia, tos)"

Sorvisc ai Jogn Val Badia

Aktiv zuhören und gemeinsam Probleme lösen

Referat Formaziun interculturala

Audanzes



Fotogespräche

„Weihnachten ist jener stille Moment, in dem unsere Seele das Herz berührt.“
Roswitha Bloch



Ciò che ci tocca sono ricordi, ricordi che possiamo condividere sono tesori che possiamo custodire tutta la vita. Non c'è regalo più prezioso che ci possiamo fare che donarci del tempo. Godetevi il Natale e passate insieme consapevolmente del tempo – forse con qualche bel ricordo.

L'idea?

Scegliete un album di fotografie.
Se volete, fatevi un tè caldo o una cioccolata calda.
Coccolatevi tutti insieme sul divano e godetevi la visione dei vostri ricordi.
Scegliete una foto "speciale per voi" e condividete il vostro ricordo.

Sara Clara: Sara.Clara@schule.suedtirol.it

Alexandra Mussner: Alexandra.Mussner@schule.suedtirol.it



Fitball

Posizione iniziale e finale.

In base alla difficoltà dell'esercizio variare da 8 a 12 ripetizioni.
Eseguire 2-3 serie.



I video di "movimentiamo la didattica a distanza" fatti nelle scorse settimane, rimangono disponibili sul canale [YouTube](#) del Sorvisc ai Jogn.

Emanuel Gravino: Emanuel.Gravino@provincia.bz.it
Lorenz Clara: Lorenz.Clara@provinz.bz.it



Medien - kindersicher

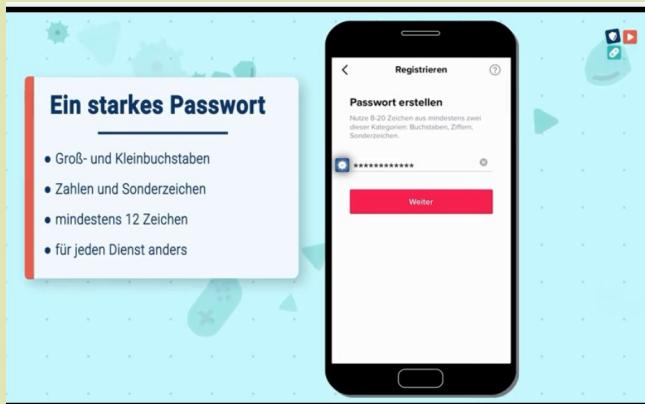
Willst du dein Gerät oder das Gerät deines Kindes, egal ob Laptop, Tablet, Spielekonsole oder Smartphone kindersicher einrichten? Aber du weißt nicht wie?

Dann bist du auf der Internetseite „Medien kindersicher - Ihr Portal zum technischen Jugendmedienschutz“ genau richtig! Diese informiert Erwachsene über technische Schutzlösungen für Geräte, Dienste und Apps ihrer Kinder.



Besitzt du oder dein Kind ein Smartphone der Marke Samsung? Dann wähle die Kategorie Smartphone aus, selektiere Betriebssystem und Dienst und schon kommst du zu den genauen Anleitungen, wie du das Smartphone kindersicher und freundlich einrichten kannst.

Du kannst die Altersfreigaben und die Bildschirmzeit einstellen, die Privatsphäre schützen, personalisierte Werbung ausschalten u.v.m. Alles ist gut und einfach erklärt.



Ausschnitt vom Video TikTok kindersicher einstellen

Auf der Seite „Medien kindersicher“ kann man auch direkt nach Apps suchen, wie WhatsApp, Snapchat, TikTok und Instagram.

TikTok & co. kindersicher einstellen? Das geht! Zu jeder App gibt es ein kurzes Erklärvideo plus viele nützliche Tipps: Entscheide dich für ein privates Konto, schränke die Kontaktaufnahme durch Fremde ein, verberge beleidigende Kommentare, usw.

Jugendmedienschutz ist wichtig!

Fange gleich damit an, alle Geräte in deinem Haus kindersicher einzurichten.



Punc por mituns

Ci adori pa?

0,5l de ega
0,5l de süch de pom
0,5l de süch de üa
300ml de süch de cherscia
Na scorza de canela
Na "Vanilleschote"
2 "Nelken"
Na "Sternanis"
3 scëibes de pomaranc



Ci mëssi pa fá?

Moscëda adöm düt i ingrediënc te na fana.
Scialda sö le punc, zënza le lascé cöje.
Lascia trá bun le punc.

Lascetl savëi bun tratan i dis frëic dl'invern.



Referat online

“Öri eterics y plantes de medejina: adoranza y utilisaziun te caji de maraties infetives (coies, strüscia, tos)”

Le referat vëgn tigní en mertesc, ai 22 de dezëmber dales 19.30.

Bel da vedlamënter incá se anuzëia la porsona dles proprietés preventives y curatives di öri eterics y dles plantes de medejina. Mo co influësc pa i öri eterics les funziuns vitales dl corp y ci faziun pói pa avëi sön la psica dla porsona? Ci sort de öri fossel pa dërt avëi tla apoteca de ciasa y te ci manira pón pa i adoré? Ci erbes de medejina dëida pa da nes stravardé da desfridades, strüscia, tos y me tl col?

Na resposta a chëstes domandes y na spligaziun plü menüda ciafaraste tratan la sëra d'informaziun sura i öri eterics y les plantes de medejina.



Elisabeth Oberbacher

Maestra en ponsiun

Formaziun de basa sciöche “Aromaberaterin”

Seminars sura erbes y plantes de medejina

Formaziun da “Innerfitnesstrainerin”

Ativité sciöche referënta y accompagnadëssa de meditaziun y relassamënt

Consulënta spirituala

Le referat é debann y al n'ó ester degöna prenotaziun.

Chiló ciafeste le link por te coleghé tres la plataforma Zoom.



Aktiv zuhören und gemeinsam Probleme lösen

Aktiv Zuhören

Sich für ein Kind Zeit zu nehmen, für seine Welt Interesse zu zeigen und ihm aktiv zuzuhören, trägt enorm zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei. Wenn wir aktiv zuhören, geben wir einem Kind Gelegenheit, über sich selbst nachzudenken, sich selbst besser zu verstehen, sich kennenzulernen und für Schwierigkeiten eigene Lösungen zu entwickeln. Wir zeigen ihm indirekt auch:

Du bist mir wichtig! Ich nehme mir bewusst Zeit für dich!

Aktiv zuzuhören ist allerdings gar nicht so einfach.

Dieser [Film](#) gibt konkrete Tipps für den Alltag!



Gemeinsam Probleme lösen

Starke Kinder wissen, dass sie Probleme lösen können. Sie sind zuversichtlich, dass sie eine Lösung finden und geben nicht beim ersten Rückschlag oder Misserfolg gleich auf. Wie gut ein Kind Probleme lösen kann, hängt davon ab, wie viel Übung es darin hat.

Eltern, die ihren Kindern immer wieder Gelegenheit geben, ihre Problemlösefähigkeiten zu trainieren, tragen damit wesentlich zur Stärkung ihres Kindes bei.

Dieser [Film](#) zeigt wie man Probleme gemeinsam lösen kann!

Quelle: Biber-blog.com

Magdalena Lerchegger: Magdalena.Lerchegger@provincia.bz.it



Le grup de laur Ves aoda a dūc y a dötes n

Bun Nadé

yn bun Ann Nü 2021

