



Psychische Gesundheit und Stress

## Alle Generationen

Generationenübergreifender Vormittag in  
Zusammenarbeit mit der Kirchgemeinde  
Frieden

### Warum

Psychische Gesundheit ist Voraussetzung dafür, mit den eigenen Ressourcen den immer komplexeren Anforderungen in einer digitalisierten Welt gewachsen zu sein und ein gesundes, erfülltes Leben zu führen. Schulischer Leistungsdruck, Überforderung durch schulische Aufgaben oder belastende Beziehungen in Schule, Freizeit und Familie können Stress auslösen. Ständiger Stress ist ein bedeutsamer Faktor, der das Entwicklungspotenzial sowie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen negativ beeinflusst.

Eine stressarme Schulzeit zu ermöglichen heisst, die Schülerinnen und Schüler ihren Voraussetzungen entsprechend zu fördern und eine vertrauensvolle Lernumwelt zu schaffen, welche die Lernmotivation, das Wohlbefinden und den Schulerfolg unterstützt. (Aus: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention, PHZH; 2020)

### Stufe

KG – 4. Klasse

### Umsetzung

Kinder laden Eltern, Altersheimbewohner und alleinstehende Personen zum Morgenessen und Spielen ein. Die Kinder bereiten das Frühstück vor, richten den Raum ein und bereiten die Spiele vor.

### Bemerkung

Findet jährlich in Zusammenarbeit mit der Kirchgemeinde Frieden statt.

---

### Schule

Steigerhubel

---

### Stufen

KG – 4. Klasse

---

### Schulleitungsteam

2 Schulleitungen

---

### Anzahl Schülerinnen und Schüler

205

---

### Grösse Kollegium

25

---

### Organisation Gesundheitsförderung

4 KGF bilden das Gesundheitsteam.

---

### Homepage

[www.mawe-bern.ch](http://www.mawe-bern.ch)

---