

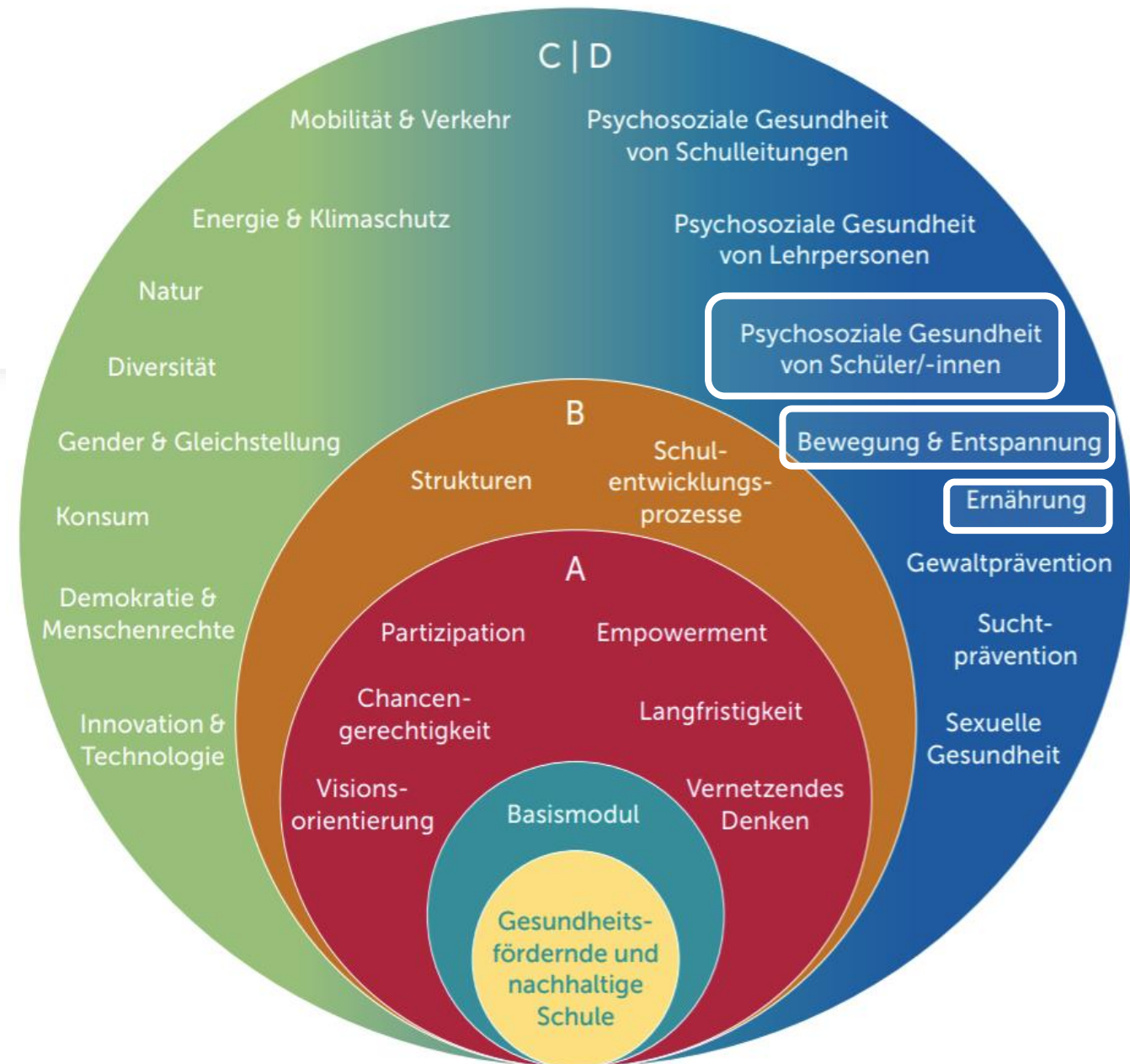
# Gesunde Schule – aus Kinderaugen

Netzwerk Schulentwicklung BS  
12. Jahrestagung, 6.2.2025

Dr. med. Jessica Bonhoeffer Templeton  
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin  
Entwicklungs pädiatrie



# Gesundheit stärkt Bildung



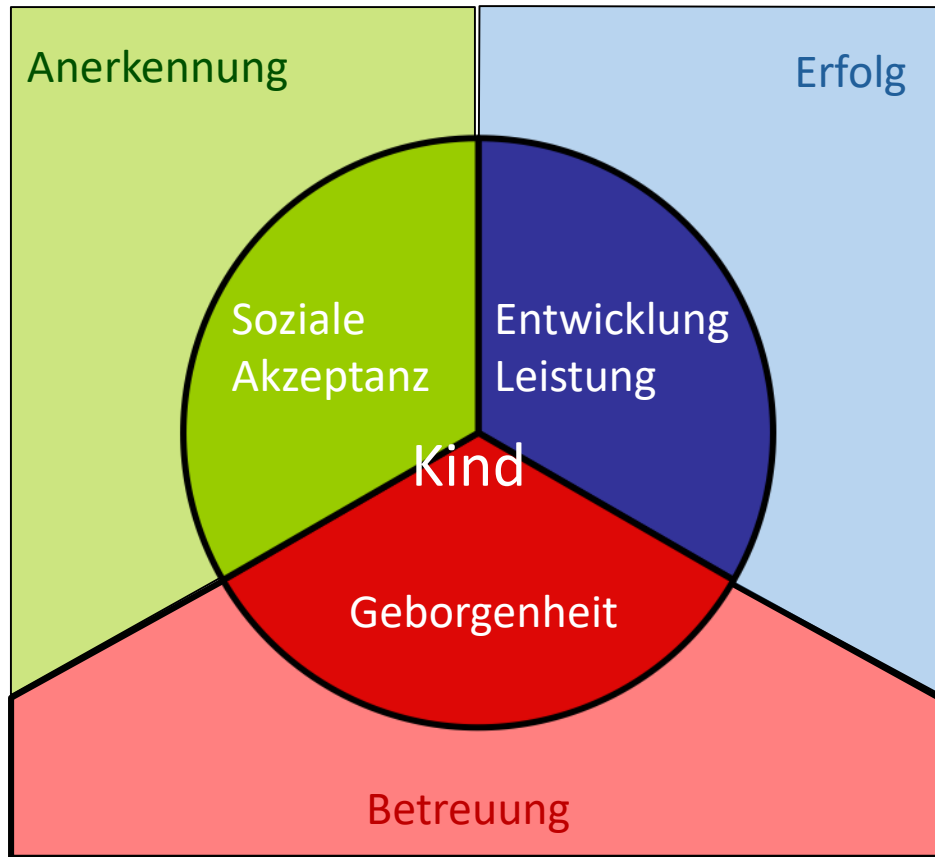
„Gesundheit stärkt Bildung“

Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung 2018 PH ZH

Qualitätskriterien Schulnetz 21

# Grundbedürfnisse

Zürcher FIT Konzept

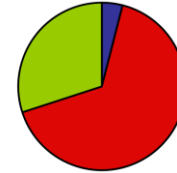


Wohlbefinden  
Selbstwertgefühl  
Motivation

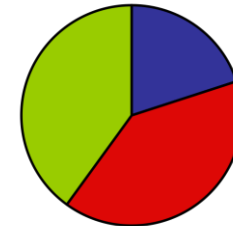
Ziel: empathische, sozialkompetente, kreative,  
verantwortungsbewusste, selbständige Menschen

## Entwicklung

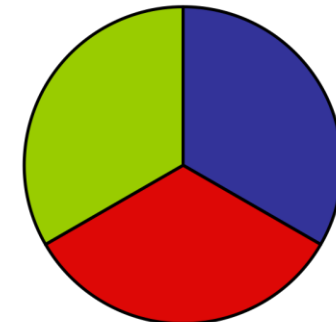
Säuglinge



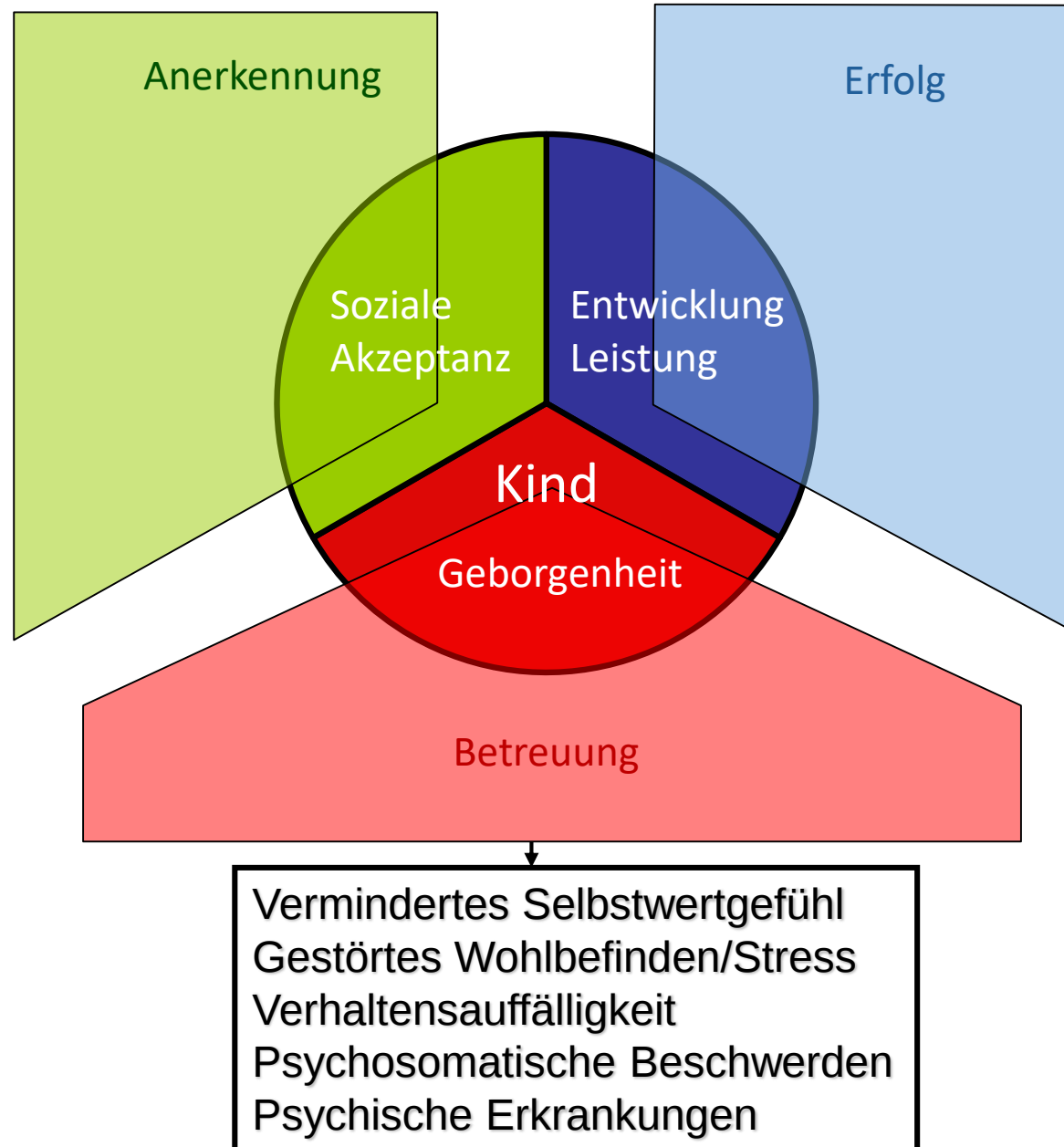
Kleinkinder  
Schulkinder



Jugendliche

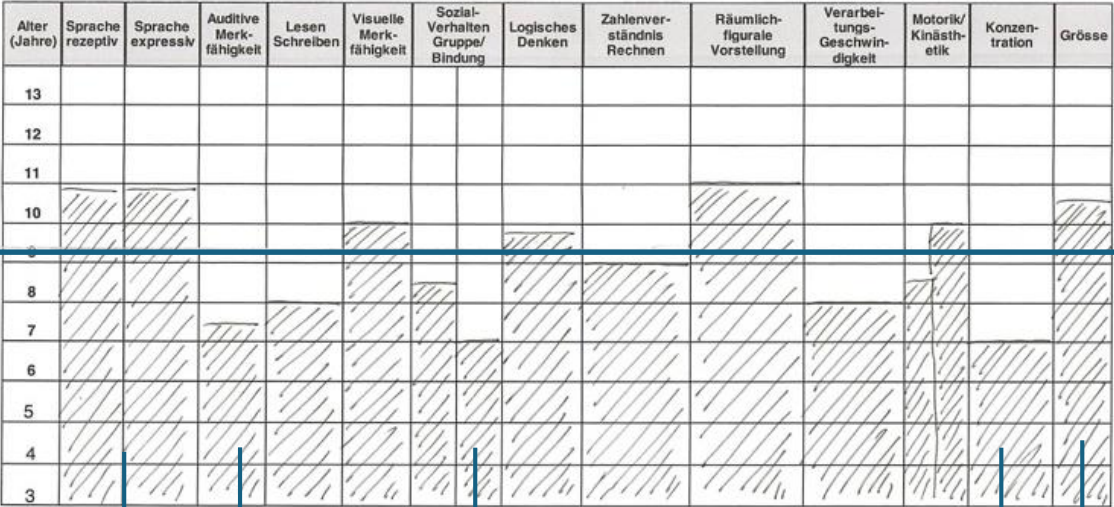


# Grundbedürfnisse im Mis-FIT



# Variabilität

## Intraindividuelle Variabilität

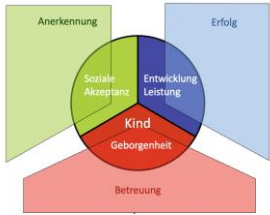


Entwicklungsprofil, 9 3/12j Junge mit ADHS

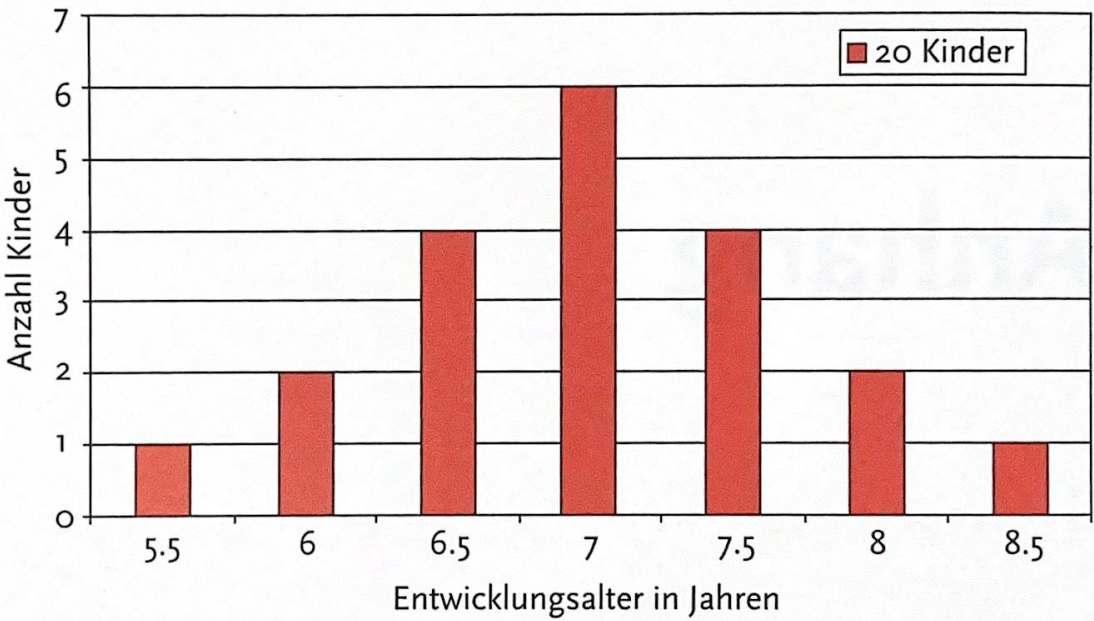
Sprache  
Merkfähigkeit

Emotional Jung

Konzentration  
Grösse



## Interindividuelle Variabilität



Lesekompetenz von Erstklässlern

# Sozio-Emotionales Lernen

Dennis Hövel

## positive Effekte auf

- schulische Leistungen
- prosoziales Verhalten
- Stressbelastung von LPs
- gesamtes Schulklima

- Selbstwahrnehmung
  - Eigene Ressourcen
  - Bedürfnisse und Grenzen
  - Vergleichen
- Selbstregulation
- Fremdwahrnehmung
- Beziehungsfähigkeit
- Problemlösungsfertigkeit

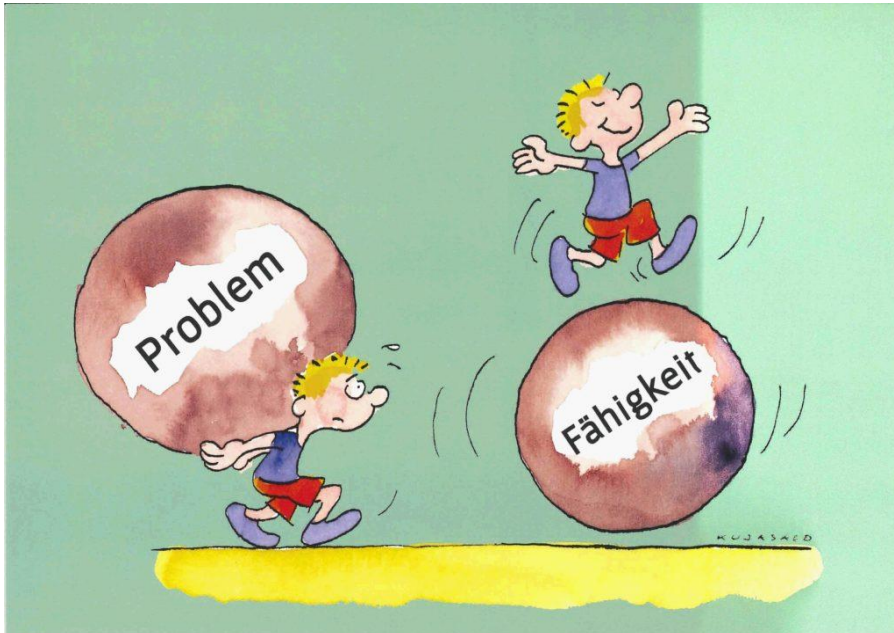


Bild: © Anna Lach, Kaleio

# Ideen

## Ich schaff's!

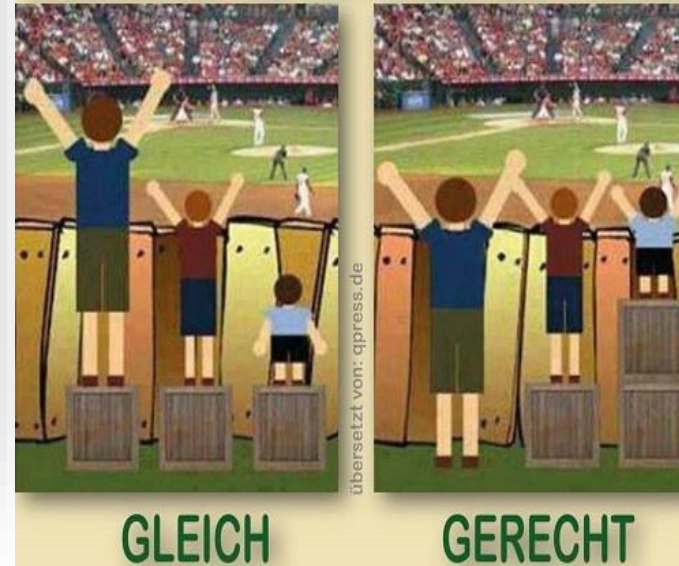
- Kid's Skills von Ben Furman



## positive Effekte auf

- Physische Aktivität
- Psychisches Wohlbefinden
- Konzentration, Verhalten
- Sozio-emotionale Entwicklung

## GLEICHHEIT IST NICHT GERECHTIGKEIT



## Nachteilsausgleich

- Individuelle Bezugsnorm

# ... und wenn's nicht klappt



Frühzeitig Hilfe holen!

Kinder mit „Verhaltensauffälligkeit“

- Abklärung: Entwicklungsprofils Mis FIT zum FIT
- Druck reduzieren

Jugendliche und Erwachsene Psychische Probleme und Burnout

- Individueller Bio-Psycho-Sozialer Ansatz mit dem „Integraler Stress Test“

HEART  
BASED  
CENTER



# Take Home Message

- Liebevolle Beziehung: Sozio-emotionales Lernen
- Variabilität: Jedes Kind ist einzigartig
- Entwicklung: Problem zu Fähigkeiten



# Link Liste

- Youkidoc: [www.youkidoc.ch](http://www.youkidoc.ch)
- Kaleio: <https://kaleiomag.ch/unterricht/>
- Sozioemotionale Lernen, Dennis Hövel: <https://shop.szh.ch/fr/livres-edition-szhcsp/213-sozio-emotionales-lernen.html>
- Ich schaff's!: <https://ichschaffs.de/>
- The Daily Mile: <https://thedailymile.co.uk/what-is-the-daily-mile/>
- Stärkefragebogen: <https://www.mit-kindern-lernen.ch/mehr-informationen/downloads>
- Integraler Stress Test: <https://heartbased.center/tests/ist/>
- HBC: Programm für Lehrpersonen: <https://heartbased.center/edu-heart-coaching/>

# Was braucht es für eine gesunde Schule?

Antworten von Sekundarschüler:innen BS Feb. 2025

- gute **Umfeld** (kein Mobbing zulassen / Lehrpersonen sollen zu allen fair sein)
- Stoffmenge sollte **individuell** angepasst werden
- richtig **unterstützen**, z.B. etwas erklären, bis man es versteht
- gewisse Fächer nicht benoten oder man kann **selber bestimmen**, welche Fächer benotet werden
- genug **Bewegung** / genug frische Luft / keine Handy im Schulzimmer / weniger und sinnvolle Hausaufgaben / Pflanzen im Klassenzimmer / mehr musische Fächer
- genug **Pausen/ Erholung**
- Unterstützung für benachteiligte Kinder (Autismus / ADHS / fremdsprachige Kinder/ ....)
- gute **Beziehungen / Respekt**
- **Chancengleichheit für ALLE**
- Schulstart um 9 Uhr
- **Abschaffung der Noten**
- **Niveaus abschaffen**
- starke **Förderung** für Kinder mit ADHS / Autismus