

# **Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Definitionen .....</b>	<b>4</b>
<b>Ziel .....</b>	<b>4</b>
<b>Verortung.....</b>	<b>4</b>
<b>Vorgaben Lehrplan 21 .....</b>	<b>4</b>
<b>Schulkultur .....</b>	<b>5</b>
1. Eine gute Kultur des Zusammenlebens pflegen .....	5
2. Gemeinschaftssinn stärken .....	5
3. Wertekodex.....	5
4. Vorbild sein.....	5
5. Wissen, was Schülerinnen und Schüler bewegt.....	5
<b>Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten.....</b>	<b>6</b>
<b>Vernetzung .....</b>	<b>6</b>
<b>Themen der Gesundheitsförderung.....</b>	<b>6</b>
Lebenskompetenzen .....	6
Bio-psycho-soziales Modell .....	7
<b>Gesundheitsförderungsmodule nach Themen.....</b>	<b>8</b>
Gemeinschaft erleben.....	8
Gewaltprävention.....	8
Mentale Gesundheit (Stressbewältigung, persönliche Ressourcen und Umgang mit Suchtmittel).....	9
Übergänge begleiten .....	9
Medienkompetenz.....	9
Sexualität .....	9
Bewegung .....	10
Ernährung.....	10
Elternbildung.....	10
Partizipation .....	11

# Definitionen

**Gesundheit** ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

**Gesundheitsförderung** meint die «Stärkung der gesundheitlichen Entfaltungsmöglichkeiten». Dies bezeichnet Interventionsformen, die der Verbesserung gesundheitsrelevanter Lebensbedingungen der Bevölkerung dienen und zielt auf die Stärkung von Schutzfaktoren und Ressourcen.

**Prävention** zielt auf eine Vermeidung des Auftretens von Krankheiten und damit die Verringerung ihrer Verbreitung und die Verminderung ihrer Auswirkungen ab. Der Ansatz ist somit, Krankheiten zuvorkommen oder die Auslösefaktoren von Krankheiten zurückzudrängen oder ganz "auszuschalten".

Gesundheitsförderung und Prävention verbindet das gemeinsame Ziel des Gesundheitsgewinns.

(Quelle: [Gesundheitsförderung für und mit Kindern](#) | [Gesundheitsförderung Schweiz](#))

## Ziel

Prävention und Gesundheitsförderung sind auch Aufgabenfelder der Schule. Das vorliegende Konzept bezweckt die Verankerung einer systematischen Gesundheitsförderung und Prävention an der Schule Konolfingen. Das Konzept soll gewährleisten, dass wichtige Themen bezüglich Prävention und Gesundheitsförderung abgedeckt und die vorhandenen Ressourcen am richtigen Ort effizient eingesetzt werden. Das Konzept soll eine einheitliche Praxis bezüglich der Prävention und Gesundheitsförderung an der Schule Konolfingen sicherstellen und eine systematische Weiterentwicklung dieses Bereichs unterstützen. Zudem schafft das Konzept Transparenz, indem es externen Anspruchsgruppen aufzeigt, was die Schule in diesem Bereich leistet.

## Verortung

Dem Konzept übergeordnet sind das **Volksschulgesetz** des Kantons Bern und der **Lehrplan 21**.

Das Volksschulgesetz definiert die Aufgaben der Schule. Die Schule hat u.a. das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler zu fördern und ihre seelisch-geistige und körperliche Integrität zu schützen.

Dies bedingt, dass die Schülerinnen und Schüler in der Schule begleitet werden, bestimmte Kompetenzen zu entwickeln. Diese sind im Lehrplan 21 beschrieben, welcher die Richtung für die Unterrichtsplanung vorgibt.

## Vorgaben Lehrplan 21

Die zentrale Aufgabe der Schule besteht darin, den Schülerinnen und Schülern grundlegende fachliche und überfachliche Kompetenzen zu vermitteln und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Diese sind im LP 21 festgehalten.

Die untenstehenden Planungshilfen sind hilfreiche Instrumente zur Planung der gesundheitsfördernden Angebote und des Unterrichts.

- Gesundheitsförderung im LP 21 [Lehrplan 21](#)
- Kompass für überfachliche Kompetenzen [Kompass](#)
- [Medien LP21](#)

## Schulkultur

Ein positives Schulklima ist die Grundlage für eine erfolgreiche Prävention- und Gesundheitsförderung. Für die Schule Konolfingen sind hierzu folgende Punkte wesentlich und notwendig.

### 1. Eine gute Kultur des Zusammenlebens pflegen

Der Pflege einer vertrauensvollen Beziehung unter Schülerinnen und Schülern und Lehrpersonen wird ein hoher Stellenwert beigemessen. Alle Mitarbeitenden der Schule begegnen sich mit einer respektvollen und wertschätzenden Haltung.

### 2. Gemeinschaftssinn stärken

Gemeinsam durchgeführte Anlässe und Projekte sowie Partizipationsmöglichkeiten für Schüler und Schülerinnen festigen den Zusammenhalt.

### 3. Wertekodex

Als Schule orientieren wir uns an verbindlichen Werten. Sie leiten unser Handeln, regeln das Zusammenleben und bieten Orientierung. Damit schützen wir alle an der Schule Tätigen. Wir setzen uns für unsere Werte ein, hüten sie und fordern sie von allen gleichermassen ein. Wer zentrale Werte grob verletzt, muss Wiedergutmachung leisten. Kinder und Jugendliche werden in diesem Prozess sorgfältig begleitet.

Lehrpersonen orientieren sich am Denkraum der neuen Autorität (Haim Omer, Aris von Schlippe). Sie pflegen eine prägnante, wertschätzende und klare Führung, die auf Respekt und Kooperation basiert.

### 4. Vorbild sein

Lehrpersonen tragen die Verantwortung für ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander und übernehmen dabei eine wichtige Vorbildfunktion. Die Art, wie sie Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern gestalten, wie sie mit ihnen sprechen und den täglichen Umgang pflegen, hat einen prägenden Einfluss auf deren Entwicklung. Sie zeigen auf, wie man Konflikte gewaltfrei lösen kann und begegnen Schülerinnen und Schülern mit einer vorurteilsfreien und anerkennenden Haltung. Sie handeln vernetzt und setzen Grenzen.

### 5. Wissen, was Schülerinnen und Schüler bewegt

Lehrpersonen nehmen Anteil an der Lebenswelt ihrer Schüler und Schülerinnen. Sie interessieren sich für das, was sie bewegt, und gehen auf ihre alltäglichen Freuden und Sorgen ein. Sie werden als Vertrauenspersonen wahrgenommen, an die sich die Schülerinnen und Schüler wenden können, wenn sie Probleme haben.

# Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten

Die Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten ist wesentlich. Als Hauptverantwortliche für die Erziehung ihrer Kinder und Partner der Schule werden die Eltern in Präventions- oder Interventionsvorhaben einbezogen.

Der Aufbau von Vertrauen erfordert, dass Eltern und Lehrpersonen sich regelmässig und proaktiv zu bedeutenden Aspekten von Bildung und Erziehung der Kinder austauschen. Wesentlich ist, dass dieser Austausch auch auf die Stärken der Schülerinnen und Schüler fokussiert und nicht erst bei problematischen Situationen erfolgt. Gemeinsam soll ein Klima des Vertrauens geschaffen werden.

(Quelle: [https://av.tg.ch/public/upload/assets/177165/2025\\_Leitfaden\\_Kooperation\\_Eltern\\_und\\_Schule.pdf?fp=2](https://av.tg.ch/public/upload/assets/177165/2025_Leitfaden_Kooperation_Eltern_und_Schule.pdf?fp=2))

## Vernetzung

Für spezifische Themen der Gesundheitsförderung arbeitet die Schule Konolfingen mit internen und externen Fachpersonen und -stellen zusammen. Dabei dienen die Bestimmungen des LP21 als Grundlage.

Schule gemeinsam gestalten [Lehrplan 21](#)

## Themen der Gesundheitsförderung

### Lebenskompetenzen

Unter Lebenskompetenzen versteht die WHO folgende Kernkompetenzen, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen fördern:

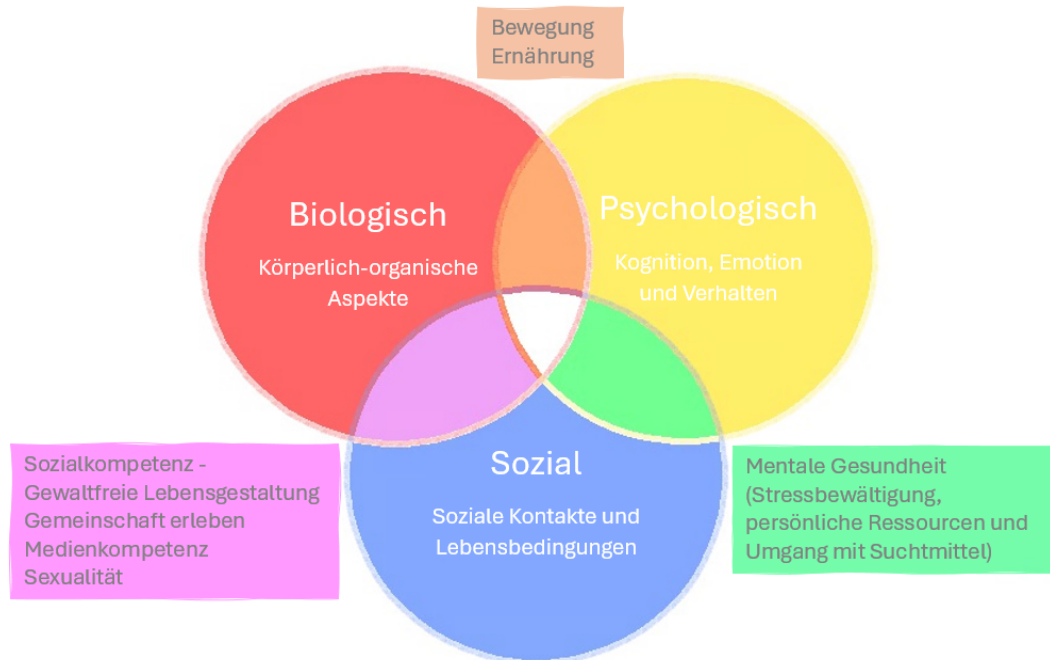
- Entscheidungsfindung und Problemlösung
- Kritisches und kreatives Denken
- Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen
- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Stress- und Emotionsbewältigung

(Quelle <https://gesundheitsfoerderung.ch/bericht-8>)

Die beschriebenen Kernkompetenzen werden zu einem grossen Teil im regulären Unterricht und weiter in spezifischen Gesundheitsförderungsmodulen besprochen, erworben und trainiert.

# Bio-psycho-soziales Modell

Für die Auswahl der Themen orientieren wir uns am bio-psycho-sozialen Modell, der Gesundheit und Krankheit als Ergebnis des Zusammenspiels von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren betrachtet.



(Quelle: <https://www.psychiatrie-sg.ch/behandlung/behandlungsarten/bio-psycho-soziales-modell>)

Aus den Überschneidungen der Bereiche ergeben sich für die Gesundheitsförderung relevante Themen, welche als Grundlage für die folgenden Module und Aktivitäten dienen.

# Gesundheitsförderungsmodule nach Themen

Zeitpunkt	Modul	Verantwortung
Gemeinschaft erleben		
Basisstufen (BS)	Gemeinsamer Schuljahresanfang Schulreise/Maibummel Exkursionen Projekte	SL/LCV KLP LP LP
BS/Zyklus 2	gemeinsames ZnÜni Lerncluster Götti-Gotti-Projekt	LP LCV/KLP
Zyklus 2	Gemeinsamer Schuljahresanfang Schulreise/Maibummel Exkursionen Landschulwoche Projekte	SL/LCV KLP LP KLP LP
Zyklus 3	Gemeinsamer Schuljahresanfang; "Starttage"	SL/KLP
Zyklus 3	Abschlussreisen in der Region	KLP
Zyklus 3	Exkursionen	KLP/FLP
7./9.Kl.	Landschulwochen	KLP/FLP
8. Kl.	Wintersportlager	KLP/FLP
Zyklus 3	Projekte	KLP/Stufenteam
Zyklus 3	OS-Ball	AG

Gewaltprävention		
BS Alle 2 Jahre alternierend	Schlupsi: « Innerer Schiedsrichter » Friedenstreppe	SSA/KLP
3./4.Kl.	«Gute und schlechte Geheimnisse»; Vorstellen SSA	SSA
3./4. Kl. Alle 2 Jahre alternierend	«Wir alle»; Mobbing-Sensibilisierung «Alle Farben»; Sensibilisierung für eine vielfältige Gesellschaft	SSA/SL/KLP
5./6.Kl. Alle 2 Jahre ab SJ 25/26	Mobbingprävention (rechtliche Aspekte)	KaPo/SSA
Zyklus 2	Weiterführung innerer Schiedsrichter	SSA/KLP
Zyklus 3	Projekttag Zivilcourage (Amnesty International, GGGfon, NCBI etc.)	KLP/KiJu
7. Kl.	Gewalt in Schule und Freizeit	KaPo/SSA
9. Kl.	Gemeinsam gegen Gewalt	KaPo/SSA

Mentale Gesundheit (Stressbewältigung, persönliche Ressourcen und Umgang mit Suchtmittel)		
5./6. Kl.	Stressbewältigung und Umgang mit Leistungsdruck (persönliche Ressourcen erkennen und Nutzen können)	SSA/LP
7. Kl.	Sucht (Rauschmittel, Verhaltensüchte - > Gamen, Gambling, Sex, Gruppendynamik, «Nein» sagen können)	SSA/LP/OKJA
8. Kl.	Wiederholung Stressbewältigung und Umgang mit Leistungsdruck	SSA/LP
9. Kl.	Suchtmittel und Fahrfähigkeit Prävention KaPo	KaPo

Übergänge begleiten		
Ganze Schule	Wellentag	SL/KLP
Zyklus 3	Berufsfindung (BIZ, BAM etc.)	LP
9. Kl.	Verabschiedungsritual: «Roter Teppich»	SL/AG

Medienkompetenz		
5./6.Kl.	Projekttag Medien & Informatik	SMI/KLP
5/6. Kl. alle 2 Jahre	Digitale Medien: Im Internet - aber sicher!	KaPo/SMI/KLP

Sexualität		
3./4. Kl. alle 2 Jahre	“Mein Körper gehört mir” mit Elternveranstaltung	KiJu/KLP/SL organisiert durch KiJu (SSA/OKJA)
5./6.Kl	MFM-Projekt® "Die Zyklus-Show" und "Agenten auf dem Weg"	Fachperson MFM /KLP
7. Kl.	BEGES Sexualpädagogisches Gruppengespräche	KLP/Fachperson BEGES
8. Kl.	ABQ Sexualberatung Inselfpital	
8. Kl.	Sexualpädagogische Gruppengespräche OKJA	OKJA /KLP
9. Kl.	“Nah, näher, zu nah”	KaPo/SSA

	Präventionsworkshop KaPo	
--	--------------------------	--

Bewegung		
BS - 6. Kl.	Pausen-Ludothek	Ämtli / LP
BS	Waldmorgen	LP
BS - 9. Kl.	freiwilliger Schulsport/Angebot der Schule (AdS)	Fachleitung
3.-6. Kl.	OL	Fachleitung ScoOL & KLP
BS-6. Kl.	«fit4future»	Delegierte fit4future & LP
5.-9. Kl.	Sporttag (jährlich alternierend: OL/Leichtathletik/Triathlon)	LP/KLP
7.-9. Kl.	Fussballturnier	KLP
8. Kl.	Wintersportlager	
4.-6. Kl.	freiwilliges Schneesportlager	Sportkoordinatorin

Ernährung		
BS-5./6.Kl.?	gemeinsames Znüni	LP
BS-6. Kl.	«fit4future»	Delegierte fit4future & KLP

Elternbildung		
Vor BS-Eintritt	Fit für die Basisstufe Voraussetzungen für einen guten Start in die Basisstufe	SL
2.-4. Kl.	Elternabend zum Parcours «Mein Körper gehört mir» (jedes 2. Jahr)	SSA / FP Lantana
3./4. Kl.	Elternabend Medienkompetenz	SMI/SL/SSA Fachperson pro juventute
5. Kl.	Elternabend zum MFM-Projekt	SSA/Fachperson MFM
6. Kl.	EA zum Thema Übertritt mit Input Schulstress und Leistungsdruck	SL/SSA
Zyklus 1 bis 3	Elternkaffee/-abende mit Vorträgen zu aktuellen Themen	SL/Fachpersonen

Partizipation		
Zyklus 1 und 2	Partizipative Prozesse in Unterrichtssituationen systematisch nutzen und etablieren (zuhören, sich mitteilen etc.)	LP
Zyklus 2 und 3	Klassenrat Schulanlässe partizipativ planen und durchführen	LCV, KLP, LP
Zyklus 2 und 3	Schülerinnen- und Schülerrat	LP/SSA

### Legende:

SL	Schulleitung
LCV	Lernclusterverantwortliche
KLP	Klassenlehrpersonen
LP	Lehrpersonen
SMI	Spezialist/-in Medien und Informatik
AG	Arbeitsgruppe
KiJu	Kinder- und Jugendfachstelle Region Konolfingen
SSA	Schulsozialarbeit
OKJA	Offene Kinder und Jugendarbeit
KaPo	Kantonspolizei Bern
BEGES	Berner Gesundheit

bereits vorhanden	ergänzende Angebote	Ideen
-------------------	---------------------	-------