

**MoMento
swiss**

fit4future & MoMento Schule

Schülerinnen, Schüler und
Lehrpersonen stärken ihre
Hirngesundheit

Zürcher Präventionstag

03. Februar 2026

Alisha Schneiter & Andrea Geiger

WER?



Alisha Schneiter
fit4future foundation



Andrea Geiger
MoMento Swiss

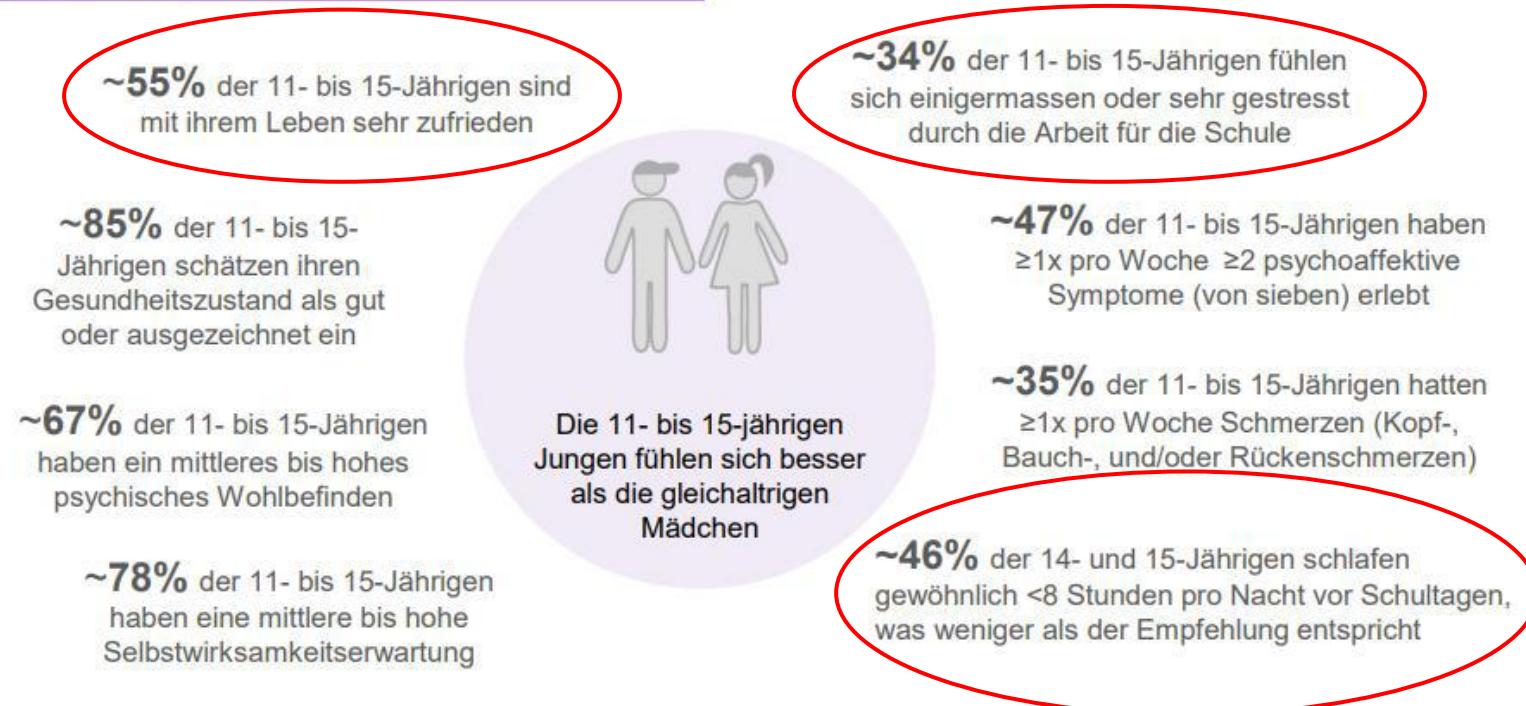
Spiel
Rette deinen
Daumen



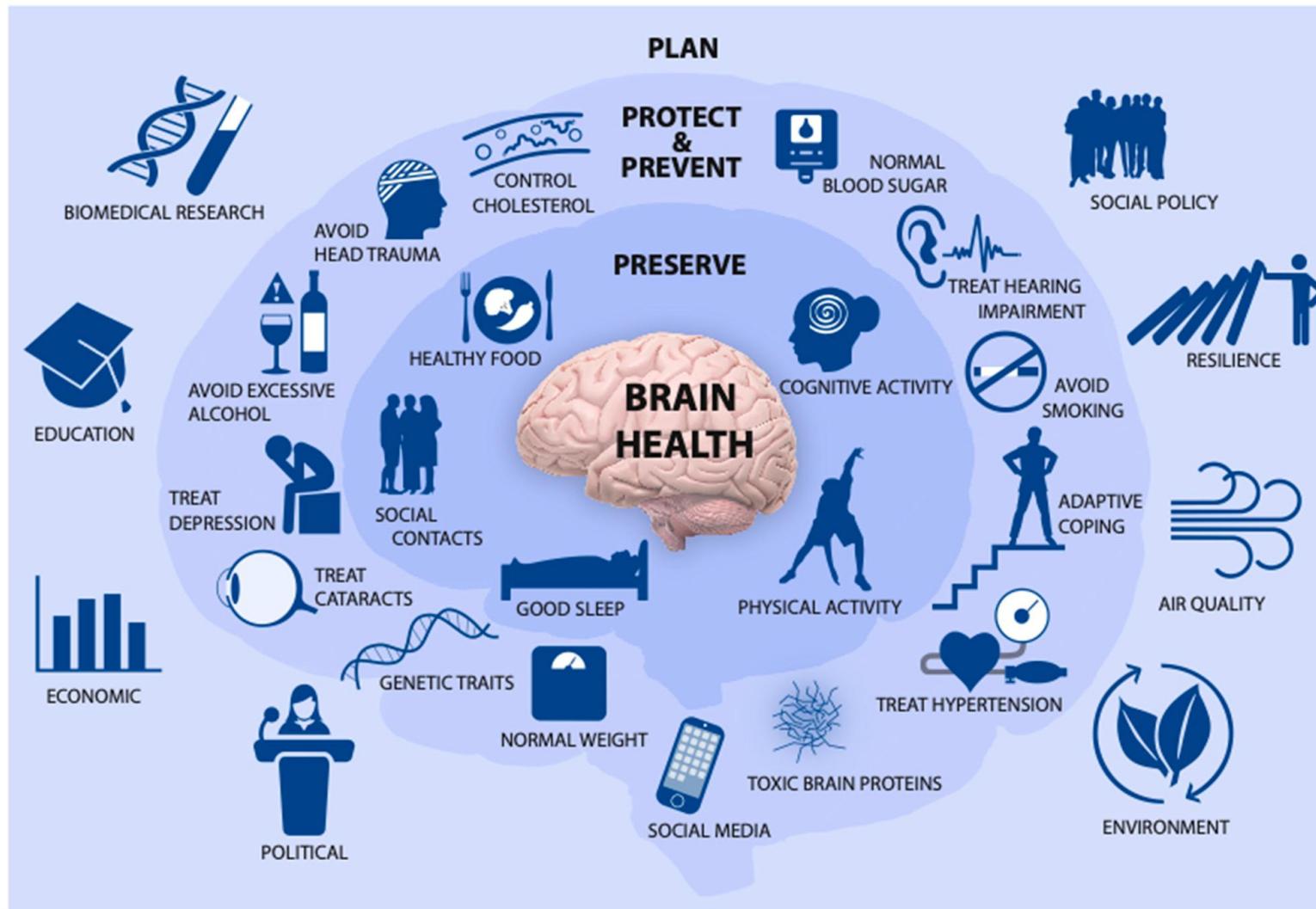
Brain Health in der Schule – weshalb?

| Lehrpersonen (CH) | Schüler*innen |
|--|--|
| Hohe Beanspruchung <ul style="list-style-type: none">- ca. 20 % dauerhaft überfordert- 25% Schlafstörungen | Stadt Zürich 25 % der Jungen & 33 % der Mädchen mit <ul style="list-style-type: none">- psychosomatischen Beschwerden- depressiven Verstimmungen |
| Hohe Zufriedenheit und Motivation <ul style="list-style-type: none">- 90% Freude am Beruf | Schweiz <ul style="list-style-type: none">- 34% einigermassen bis sehr gestresst- Trend - psychische Gesundheit verschlechtert sich seit 2018 deutlich |

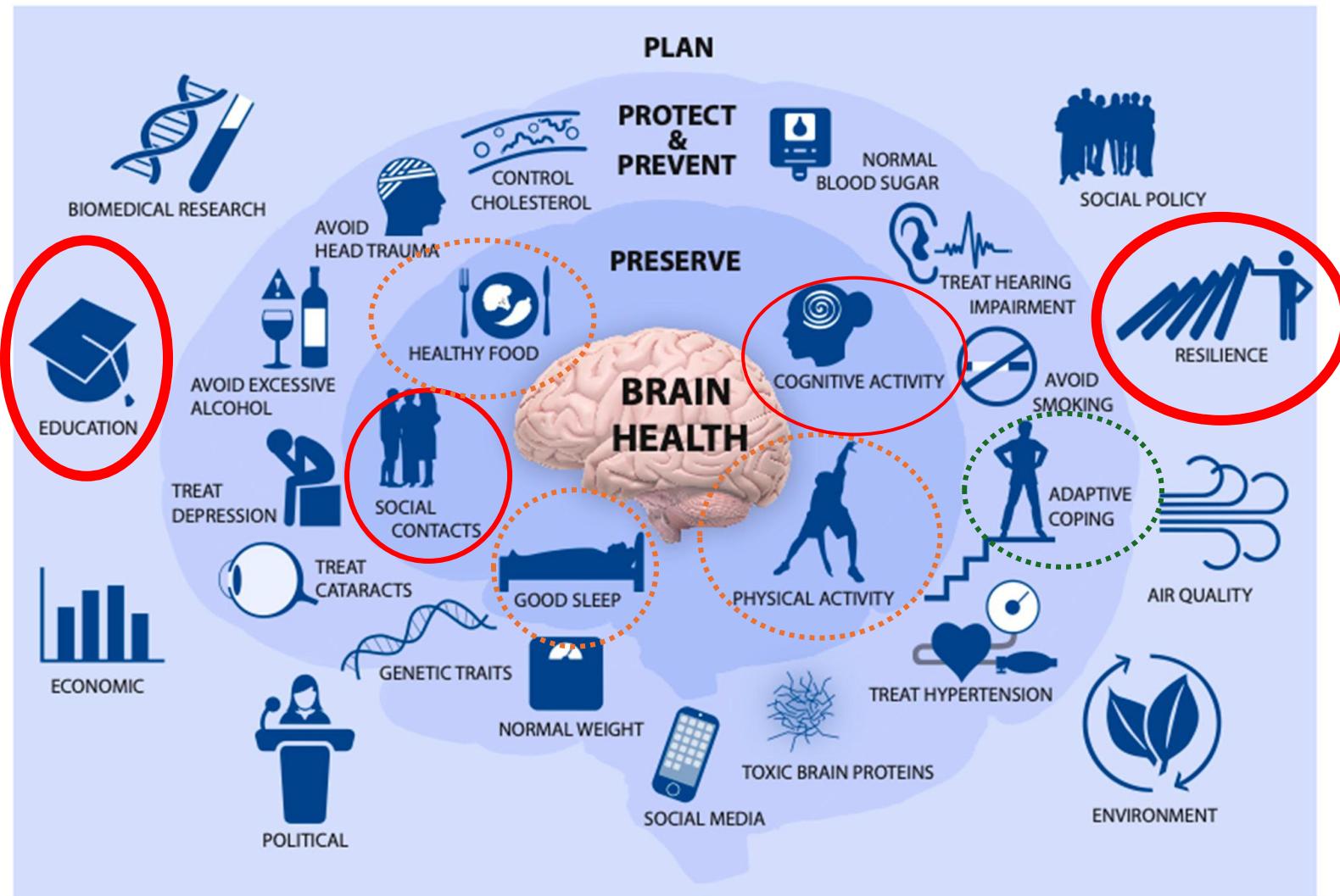
Kennzahlen 2022



Swiss Brain Health Plan 2023-2033



Swiss Brain Health Plan 2023-2033



Projektüberblick «fit4future» School

Nationale Partner



Nationale Fachpartner



fit4future foundation

| | |
|-----------------|---|
| Stiftungszweck: | Spielerische Gesundheitsförderung für Kinder im Primarschulalter zur Prävention und Senkung der Gesundheitskosten |
| Gründung: | 2004 |
| Stiftungssitz: | Schweiz, Baar |
| Finanzierung: | durch Spenden und Sponsoring |
| Team: | 11 Mitarbeitende in Baar 1 Head-Coachin in der Westschweiz 2 Head-Coachinnen im Tessin |
| Projekte: | «fit4future» School «fit4future» Camps «Kiko» - Kinder kochen «flip up» - Gesundheitsförderungsprojekt für schulergänzende Tagesstrukturen |

«fit4future» School

- ... ist eine ganzheitliche Gesundheitsförderungsinitiative in der Schweiz
- ... nimmt sich nachhaltig den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit an



«fit4future» die Bausteine

**Das Programm basiert auf den drei
Modulen:**

- Bewegung
- Ernährung
- Brainfitness / psychische Gesundheit

Überblick Angebote

Materialien

- Spieltonne
- Brainbox
- Greenbox (ab Schuljahr 2026/27)
- Wimmelbild

Kommunikationsmittel

- Lehrpersonen-Broschüren
- Elternbroschüren
- Kartensets
- Ideenkiste
- Lehrmittel Food Champions

Kommunikationskanäle

- www.fit-4-future.ch
- «fit4future» Input (Newsletter)
- Facebook, Instagram, LinkedIn



Überblick Events

Für Kinder

- Workshops
- «Activity Days»
- «Snow Days 4 Kids»
- Erlebnistag Wald
- Klassen-Kochkurse
- Shuttle-Run
- Angebot Partnerverbände

Für Lehrpersonen

- Weiterbildungen
- Workshops

Für Eltern

- Elternreferat

Alle diese Angebote sind für «fit4future»-Schulen kostenlos!



Modul Brainfitness / psychische Gesundheit

Ziele:

- Förderung geistiger Leistungsfähigkeit
- Inputs zu Konzentration, Stress-Abbau und Schlaf
- Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen
- lernen sich Sorge zu tragen

Angebote Brainfitness

Für Kinder

- Workshop
- Kartenset

Für Lehrpersonen

- Lehrpersonenbroschüre
- Brainbox inkl. Kartenset
- Workshop zu psy. Gesundheit
- Workshop zur Resilienzförderung
- Ideenkiste
- Übungssammlung Exekutive Funktionen

Für Eltern

- Elternbroschüre
- Elternreferat zur Resilienzförderung
- Kartenset «Kinder stärken»
- Ideenkiste

6 Kernbotschaften von Brainfitness

- Einfach lernen
- Ungestört arbeiten
- Klar denken
- Clever bewegen
- Richtig entspannen
- Ausgeglichen leben

KARTEN-ÜBERSICHT BRAINFITNESS

| EINFACH LERNEN | UNGESTÖRT ARBEITEN | KLAR DENKEN | CLEVER BEWEGEN | RICHTIG ENTSPANNEN | AUSGEGLICHEN LEBEN |
|--|---|--|--|--|--|
| KNADDE DEN TRESOR!  <p>1. KNADDE 2. KNADDE 3. KNADDE</p> | ARBEITE WIE EIN CHAMPION!  <p>1. ATMEN 2. ATMEN 3. ATMEN</p> | FRISCHLÄUF  <p>1. FRISCHLÄUF 2. FRISCHLÄUF 3. FRISCHLÄUF</p> | UNDERTÄRIG  <p>1. UNDERTÄRIG 2. UNDERTÄRIG 3. UNDERTÄRIG</p> | ENTSPANN DICH!  <p>1. ENTSPANN DICH! 2. ENTSPANN DICH! 3. ENTSPANN DICH!</p> | TV-REPORTER  <p>1. TV-REPORTER 2. TV-REPORTER 3. TV-REPORTER</p> |
| LEHRSPAZIERGANG  <p>1. LEHRSPAZIERGANG 2. LEHRSPAZIERGANG 3. LEHRSPAZIERGANG</p> | ERKENNE KLAVIER  <p>1. ERKENNE KLAVIER 2. ERKENNE KLAVIER 3. ERKENNE KLAVIER</p> | PIANO  <p>1. PIANO 2. PIANO 3. PIANO</p> | BLÜM CH BÜL  <p>1. BLÜM CH BÜL 2. BLÜM CH BÜL 3. BLÜM CH BÜL</p> | IT FÜR DIE PRÜFUNG!  <p>1. IT FÜR DIE PRÜFUNG! 2. IT FÜR DIE PRÜFUNG! 3. IT FÜR DIE PRÜFUNG!</p> | HEIMLICH  <p>1. HEIMLICH 2. HEIMLICH 3. HEIMLICH</p> |
| ZEICHNE GEDÄNKEN  <p>1. ZEICHNE GEDÄNKEN 2. ZEICHNE GEDÄNKEN 3. ZEICHNE GEDÄNKEN</p> | LEHRERKLEIDUNG  <p>1. LEHRERKLEIDUNG 2. LEHRERKLEIDUNG 3. LEHRERKLEIDUNG</p> | VERKEHRS WELT  <p>1. VERKEHRS WELT 2. VERKEHRS WELT 3. VERKEHRS WELT</p> | LETTEN IN KLEINER GRUPPE  <p>1. LETTEN IN KLEINER GRUPPE 2. LETTEN IN KLEINER GRUPPE 3. LETTEN IN KLEINER GRUPPE</p> | REISEN IN PFERD  <p>1. REISEN IN PFERD 2. REISEN IN PFERD 3. REISEN IN PFERD</p> | SUPERHÖR  <p>1. SUPERHÖR 2. SUPERHÖR 3. SUPERHÖR</p> |

18 KARTEN

WWW.FIT-4-FUTURE.CH

Kartenset Brainfitness

Ungestört arbeiten

ARBEITE WIE EIN CHAMPION

WEISST DU, WIE SICH SPITZENSPORTLER AUF EINEN WETTKAMPF VORBEREITEN? SIE HABEN EIN RITUAL, DAS SIE IMMER, BEVOR ES LOSGEHT, DURCHFÜHREN!

1 FINDE HERAUS, WAS EIN RITUAL IST.
Diskutiere in der Klasse und schlage anschließend das Wort im Lexikon nach.

2 FRAGE DEINE FREUNDE, GESCHWISTER UND ELTERN, OB SIE RITUALE HABEN.
Hast du auch schon Rituale, von denen du bis jetzt noch gar nichts wusstest? Diskutiere in einer Gruppe oder in der Klasse.

3 DENKE DIR EIN EIGENES RITUAL AUS.
Führe es immer durch, wenn du dich auf eine wichtige Sache konzentrieren musst.



ARBEITE WIE EIN CHAMPION

INFORMATIONEN FÜR LEHRPERSONEN UND ELTERN

WAS WIRD GEFÖRDERT
Das Schaffen von Ritualen bringt Struktur und Sicherheit in den Alltag. Die Kinder verhalten sich selbstständiger und sicherer, wenn sich Rituale wiederholen. Ein Ritual legt den optimalen und den Arbeitsprozess fest.

WORAUF IST ZU ACHTEN
Bei diesen Aufgaben ist wichtig, dass optimale Rahmenbedingungen geschaffen werden. Das bedeutet, dass Lehrer und Eltern den Kindern Zeit geben, sich zu konzentrieren, bevor sie mit den Aktivitäten beginnen.

VARIANTEN
Rituale können immer und für alles eingesetzt werden. Lassen Sie die Kinder zum Beispiel Schlaf- und Bewegungsrituale kreieren.

ANWENDUNGSPUNKT
Schule
Zuhause

ALTERSVORSTLAGE
1.-4. Klasse

MATERIAL
individuell

EINZELÜBERSICHT

SBG

Kartenset Brainfitness

Klar denken

VERKEHRTE WELT

UNGEWÖHNTEN AKTIVÄTEN HELFEN DIR BEIM DENKEN. PROBIERS AUS!

1 VERSUCHE MAL, MIT DER VERKEHRTEN HAND ZU SCHREIBEN.
Wie fühlt sich das an?

2 STELLE DIR ANDERE AKTIVÄTEN ZUSAMMEN, DIE DU ANDERS ALS GEWOHNT MACHEN KÖNNTEST.
Wie wäre es mit blind auf einem Bein stehen?
Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

3 VERSUCHE, JEDEN TAG DREI VERSCHIEDENE DINGE ANDERS ALS GEWOHNT DURCHZUFÜHREN.
Merkst du, dass es dir leichter fällt, je öfter du es machst?



VERKEHRTE WELT

INFORMATIONEN FÜR LEHRPERSONEN UND ELTERN

WAS WIRD BEFORDERT
Bei dieser Aufgabe in der Fachkartei „Brainfitness“ geht es um eine Lücke zwischen den Realitätsvergessenheit und die Gelegenheit für Kreativitätsanwendung zu schließen. Durch ungewöhnliche Aktivitäten werden Kreativitätsanwendungen aktiviert, die sonst verdeckt verblieben wären.

WORAUF IST ZU ACHTEN
Bei diesem Aufgabe wird keine ungewöhnlichen Reaktionen zu beobachten. Dennoch wird empfohlen, dass die Lehrperson mit Kindern zusammenarbeitet, um die Lernaktivität mit Kindern zu unterstützen.

VARIANTEN
Bei Kreativität ist abzuraten, was von den gewohnten Handlungen abweicht. Dazu gehören zum Beispiel Aktionen mit geschlossenen Augen (z.B. blind durchsetzen, ohne Kontakt mit Händen, rechts links rechts links) und so weiter.

ANWENDUNGSDORT
Schule
Zuhause

ALTERSVORSTELLUNG
5 – 12 Jahre

MATERIAL
individuell

EINZELÜBUNG **GRUPPENÜBUNG**






Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit

Alisha Schneiter

Verantwortliche «fit4future» School

schneiter@fit4future-foundation.ch

+41 41 766 63 86

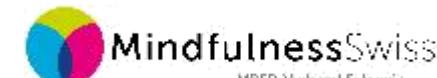
MoMENTO

SCHULE & FAMILIE

Lebenskompetenz macht Schule

Achtsamkeitsbasierte Trainings & Lehrmittel
für sozio-emotionales Lernen
(Zyklus 1-3)

Partner & Netzwerke



Förderorganisationen



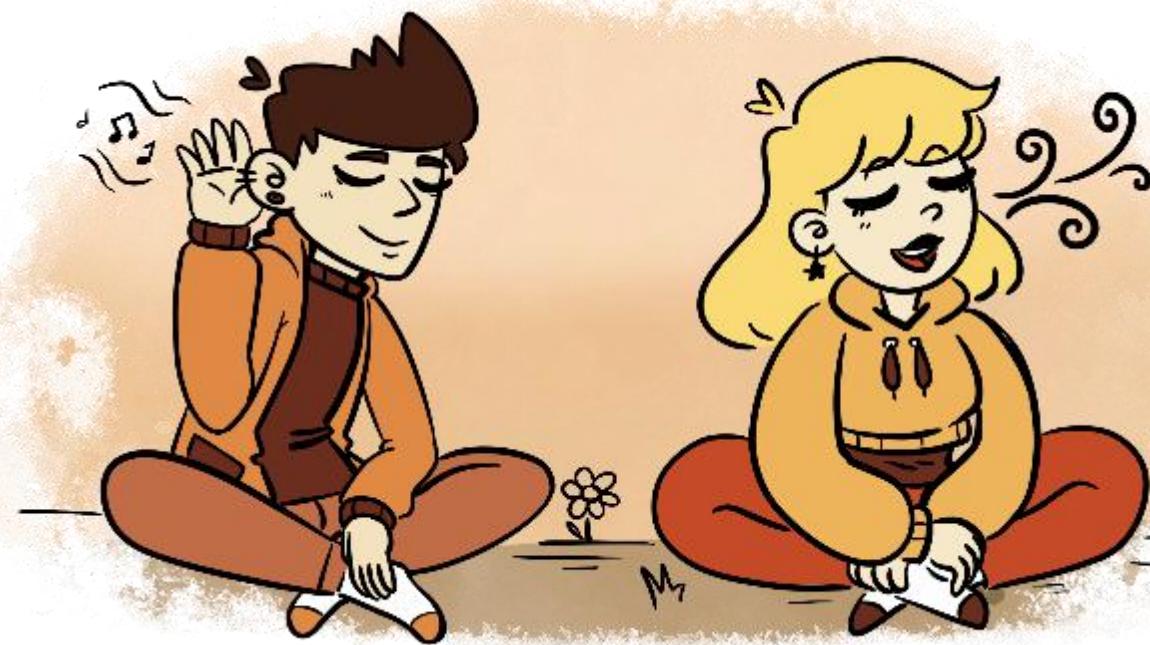
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



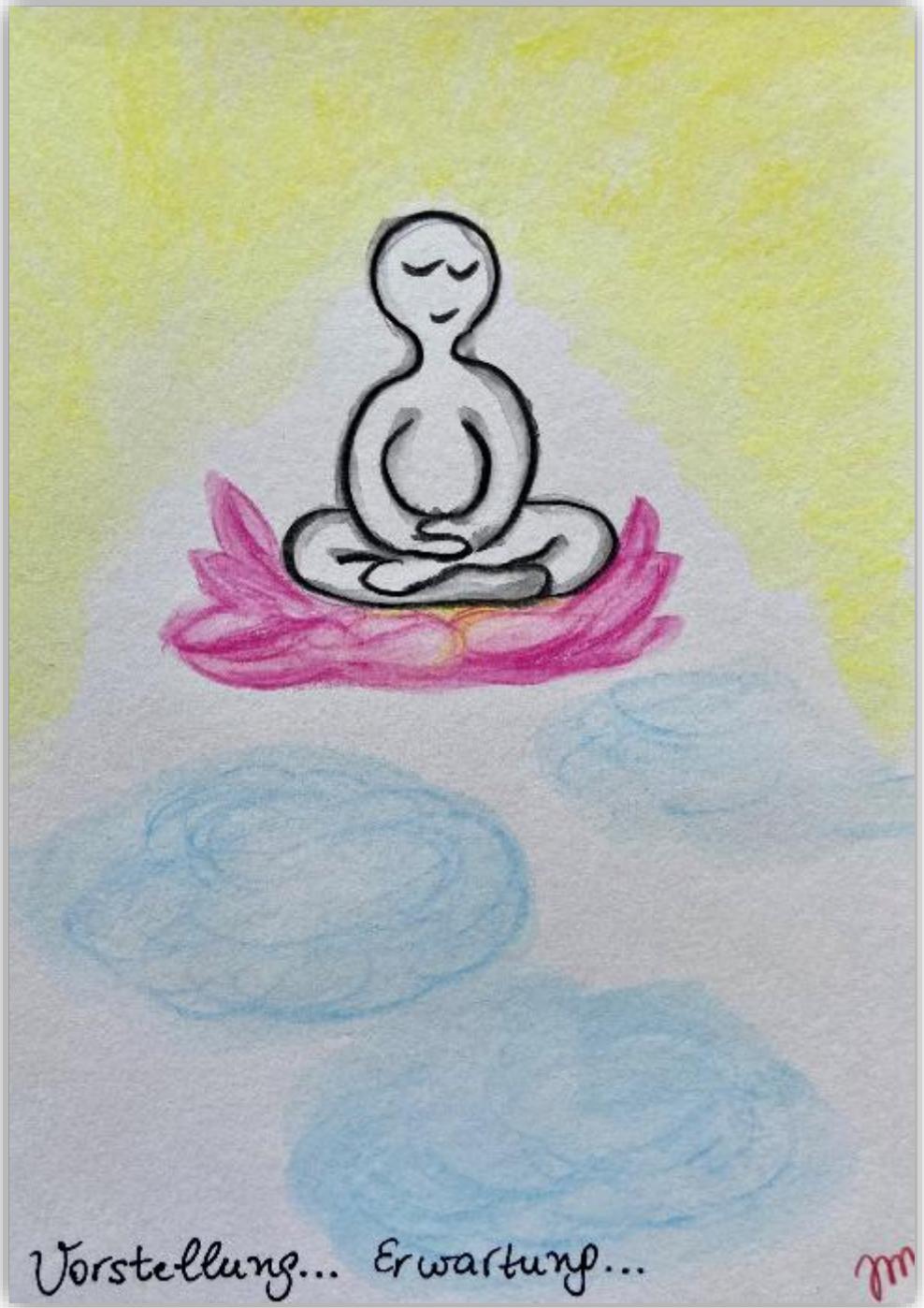


Kurze Achtsamkeitsübung

Was ist
Achtsamkeit?



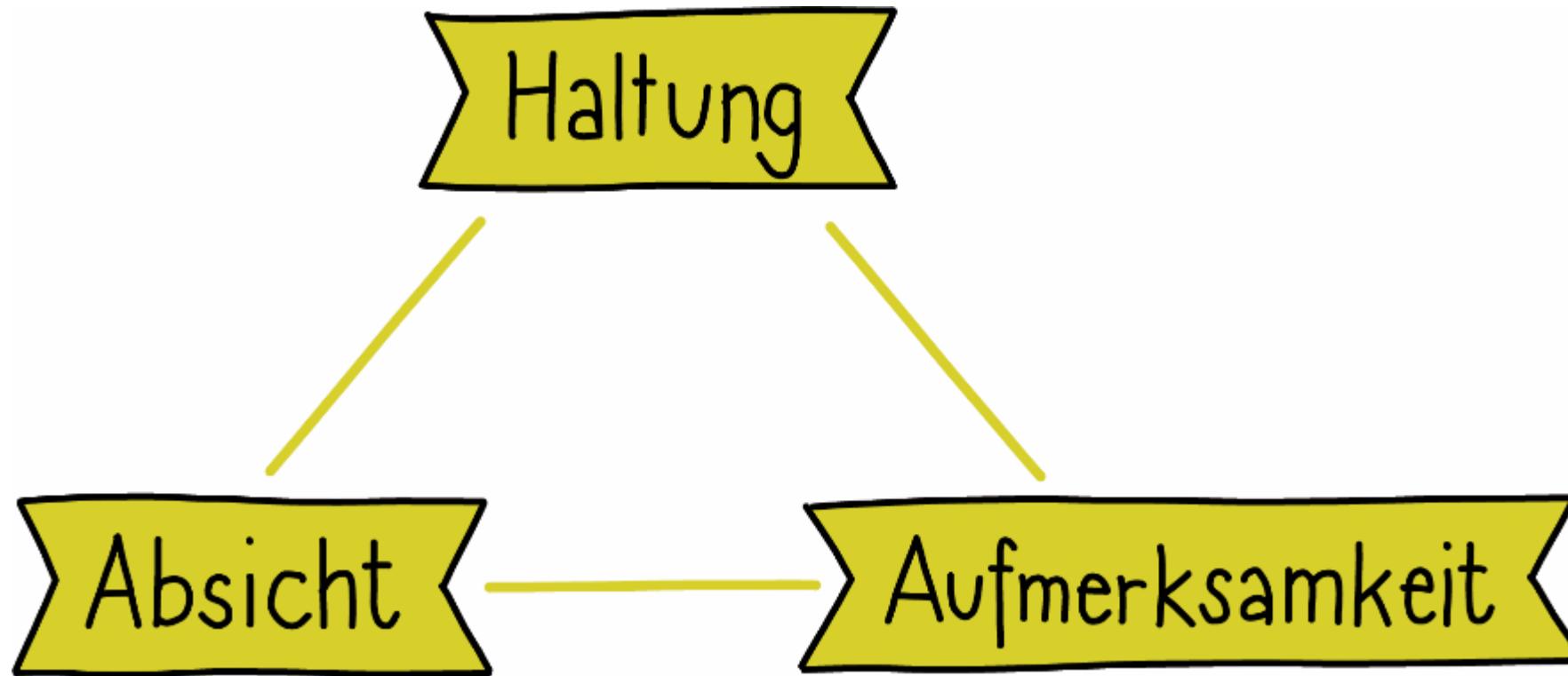
Was bedeutet für dich Achtsamkeit



Vorstellung... Erwartung...



Was ist Achtsamkeit?



Shapiro SL et al. (2006) Mechanisms of Mindfulness. Journal of Clinical Psychology 62(3): 373–386

Einführung & Übersicht

Achtsamkeitsbasierte Trainings und
Lehrmittel für sozio-emotionales Lernen

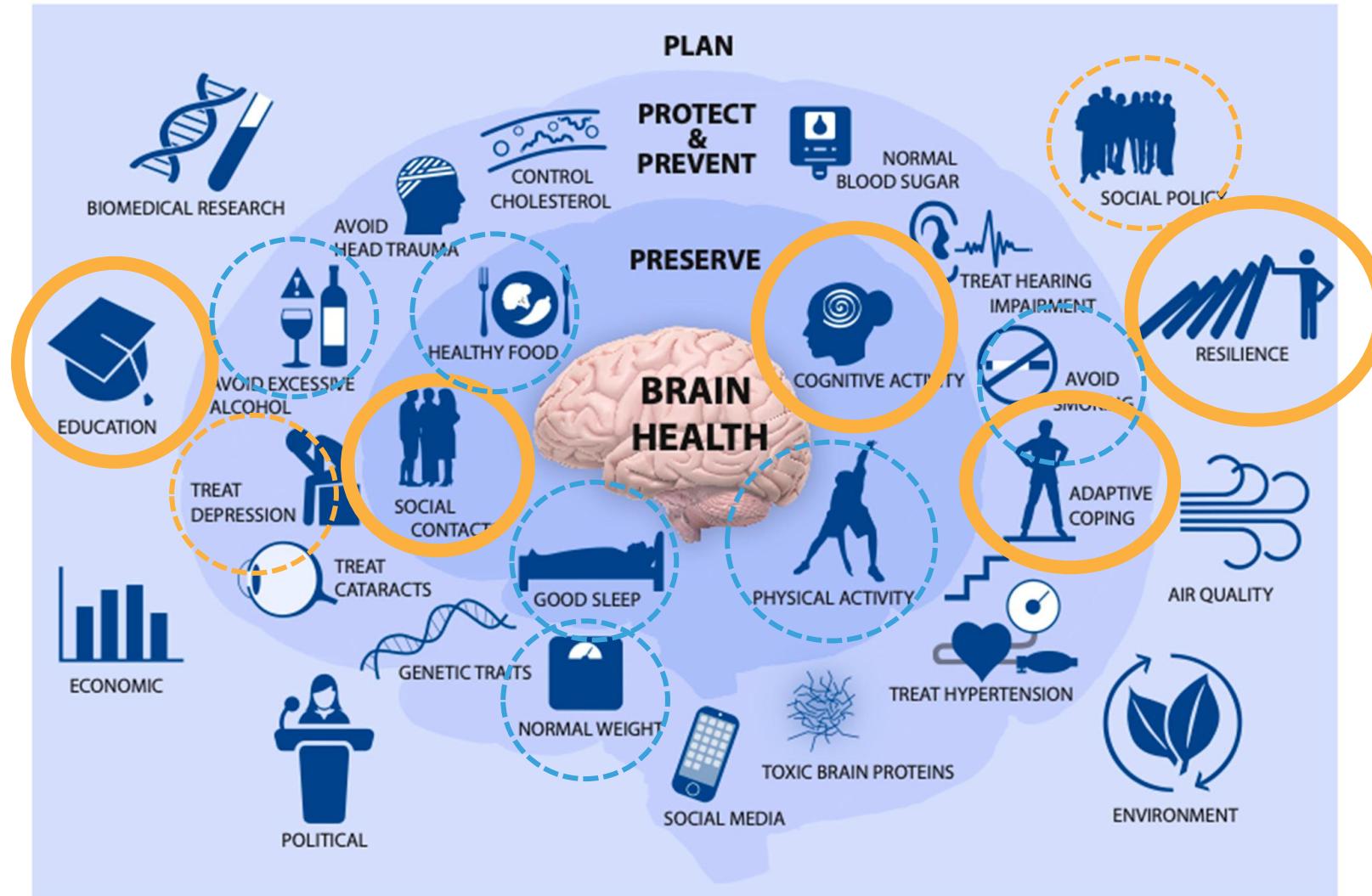
- Achtsamkeit – Verbundenheit - Lebenskompetenzen
 - für Lehr- & schulische Fachpersonen und SuS
 - alle Zyklen
-
- Wie MoMento wirkt - vereinfacht
achtsam sein - achtsam unterrichten – Achtsamkeit unterrichten



Relevanz von Achtsamkeit und sozio-emotionalem Lernen?



MoMento: Brain Health für SuS & Lps



Bedürfnisse & Absichten

- Resilienz & psychische Gesundheit
- Selbstwirksamkeit & Entwicklung einer gesunden Persönlichkeit
- Stärkende Beziehungen – konstruktives Klassenklima
- Zentrale Lebenskompetenzen
 - ❖ Selbstwahrnehmung
 - ❖ Selbststeuerung
 - ❖ Soziales Bewusstsein
 - ❖ Beziehungskompetenz
 - ❖ Entscheidungsfähigkeit





«Lehrpersonen»-Trainings: Was und wie?

Lehrpersonentraining

Weiterbildung der Lehr-, Fach- und/oder Betreuungspersonen durch MoMento-Schultrainer

Modul 1

Achtsamkeit für Lehrpersonen

WS1 Einführung in die Praxis

WS2 Stress & Reaktivität im Lehrberuf

WS3 Achtsamkeit im Schulalltag

WS4 Emotionen & ihre Funktionen

Modul 2

Achtsamkeit mit der Klasse

WS5 Einführung in die Lehrmittel

WS6 Achtsame Beziehungsgestaltung

WS7 Achtsame Klassenführung

WS8 Kindern Achtsamkeit unterrichten

- 8 Workshops à 2 Stunden
- Zeitraum in Absprache zwischen Trainer*in und Schule
- Begleitung darüber hinaus möglich







A photograph showing three children from a side-on perspective, sitting around a light-colored wooden table. They are all looking down at a board game that is partially visible on the table. The child on the left has short brown hair and is wearing a green long-sleeved shirt. The child in the middle has long brown hair and is wearing a white t-shirt. The child on the right has long blonde hair and is wearing a red and black patterned top. The background is a plain, light-colored wall.

Klassen-Trainings: Was und wie ?

Klassentrainings

Lehr- & Fachpersonen setzen Lehrmittel in Klassen um, begleitet durch MoMento-Schultrainer

MoMento Teddy

ZYKLUS 1

ca. 5- bis 9-Jährige

MoMento Kids

ZYKLUS 2

ca. 9- bis 13-Jährige

MoMento Youth

ZYKLUS 3

ca. 13- bis 18-Jährige



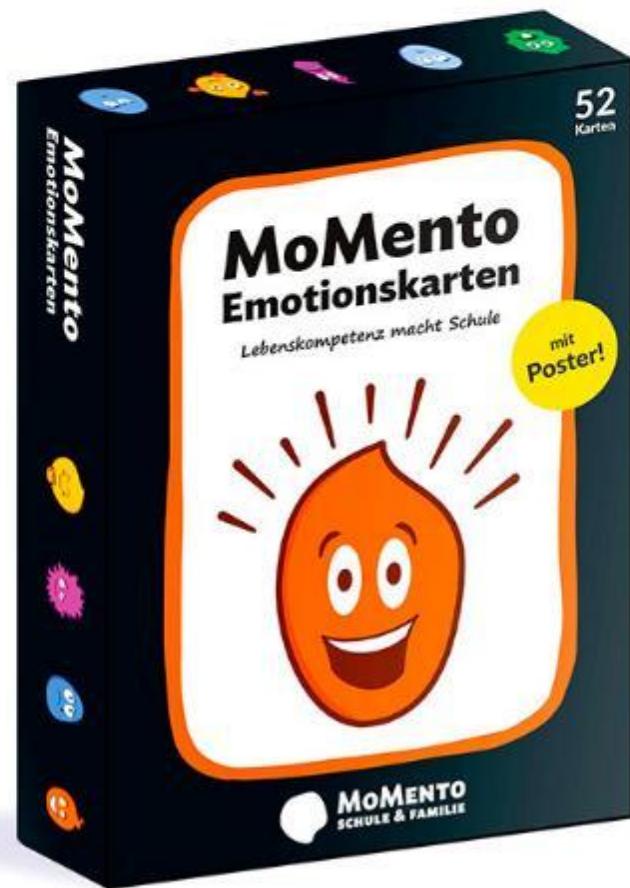








Lehrmittel als Tool Box



Take aways – im Austausch

Brain Health für mich als erwachsene Bezugsperson?

Welche eine konkrete Veränderung (Haltung, Ritual, Sprache, Übung) nehme ich mir vor, um Hirngesundheit im Alltag bewusster vorzuleben?

Brain Health für meine SuS / Kinder in meinem Alltag?

Was sollen Kinder heute im Bereich Brain Health lernen, das ihnen auch in ihrer Zukunft noch hilft?

Fragen?



Unser Take Home Message

Hirngesundheit zeigt sich nicht primär in Programmen,

sondern in kleinen Entscheidungen im Alltag.

Im Moment, den wir wahrnehmen.

Im Umgang, den wir vorleben.

Und in der Zukunft, die wir damit mitgestalten.

Herzlichen Dank!



Alisha Schneiter

Verantwortung Schulprogramm

schneiter@fit4future-foundation.ch

Andrea Geiger

Programmleiterin

andrea.geiger@momento.swiss

© Illustrationen Endia Kneipp

© Fotos Chris Iseli/Alessandro Della Bella