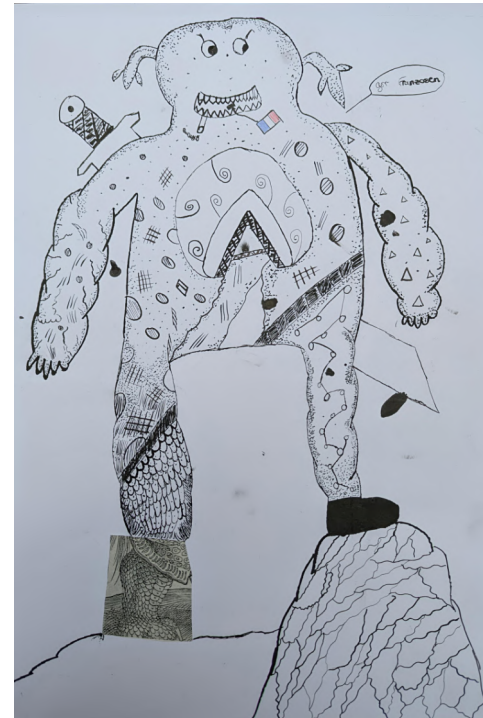


„Mission Cool – Max checkt den Stress“

Seit dem Monat Oktober habe ich gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern der Klasse 5a im Kunstunterricht an einem besonderen Projekt für den **Schul-Wettbewerb „clever.gesund“** gearbeitet. Die Kinder haben mit großem Engagement die Zeichnungen erstellt, das Drehbuch geschrieben und die Szenen selbst vertont. Nun ist unser gemeinsamer Zeichentrickfilm fertiggestellt.

Was war das Ziel des Gesundheitsprojekts?

Unser Ziel war es, das **Thema „Schulstress“ aus der Tabuzone zu holen**. Wir wollten unseren Mitschülerinnen und Mitschülern zeigen, dass Stress nicht nur ein Gefühl ist, sondern eine biologische Reaktion im Körper, die man aktiv steuern kann. Durch unseren Zeichentrickfilm sollen Schüler verstehen, wie sie durch einfache Methoden wie richtige Atmung, Bewegung an der frischen Luft, soziale Kontakte und ausreichend Schlaf ihre psychische Gesundheit stärken können.

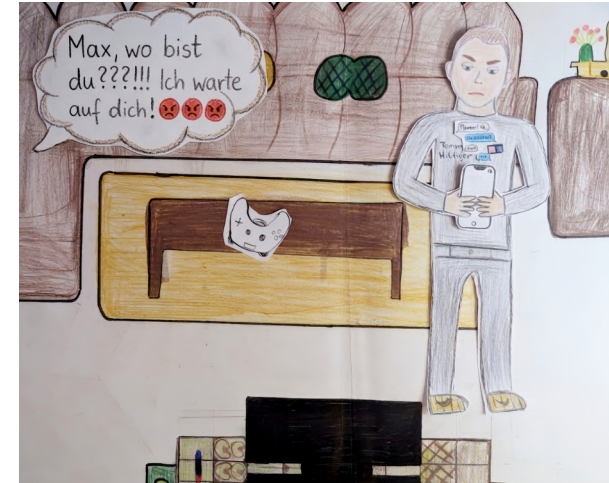


Doch wie sieht diese Mission in der Praxis aus? Vorhang auf für die Geschichte unseres Hauptdarstellers Max:

Unsere Geschichte beginnt mit einer echten Herausforderung, die sich vor unserem Helden Max auftürmt. Wir nennen das Ganze mal den **„Stress-Berg“**.

Stellt euch das mal vor: Max sitzt an seinem Schreibtisch und versucht verzweifelt, seine Hausaufgaben zu erledigen. Aber es gibt ein riesiges Problem – er versteht die neue Aufgabe einfach nicht. Die Logik dahinter will ihm nicht in den Kopf und die Verzweiflung wächst.

Als wäre das nicht schon genug, gibt sein Handy keine Ruhe. Ständig vibriert es und eine Nachricht nach der anderen von



seinem besten Freund ploppt auf dem Bildschirm auf. Max versucht krampfhaft, sich zu konzentrieren, aber es geht einfach nicht.

Schließlich gibt er auf: Er lässt die komplizierten Aufgaben links liegen, greift zum Handy, antwortet seinem Freund und flüchtet sich in Computerspiele, um den Frust zu vergessen. Doch tief im Inneren weiß er: Die Aufgabe ist immer noch da. Sein Kopf ist voll, sein Herz pocht – das **Stressgwitter** ist nun erst recht voll da und der Stresspegel schießt durch die Decke.

Mal ehrlich: Wem von euch kommt das nicht bekannt vor?

Der Pausenhof-Check am OMG

Diese Überlastung bleibt auch im Schulalltag nicht unbemerkt. Alle Köpfe sind tief über die Smartphones gebeugt, ihre Gesichter wirken bleich, müde und von tiefen Augenringen gezeichnet. Sie wirken fast wie zwei **lebende Zombies**

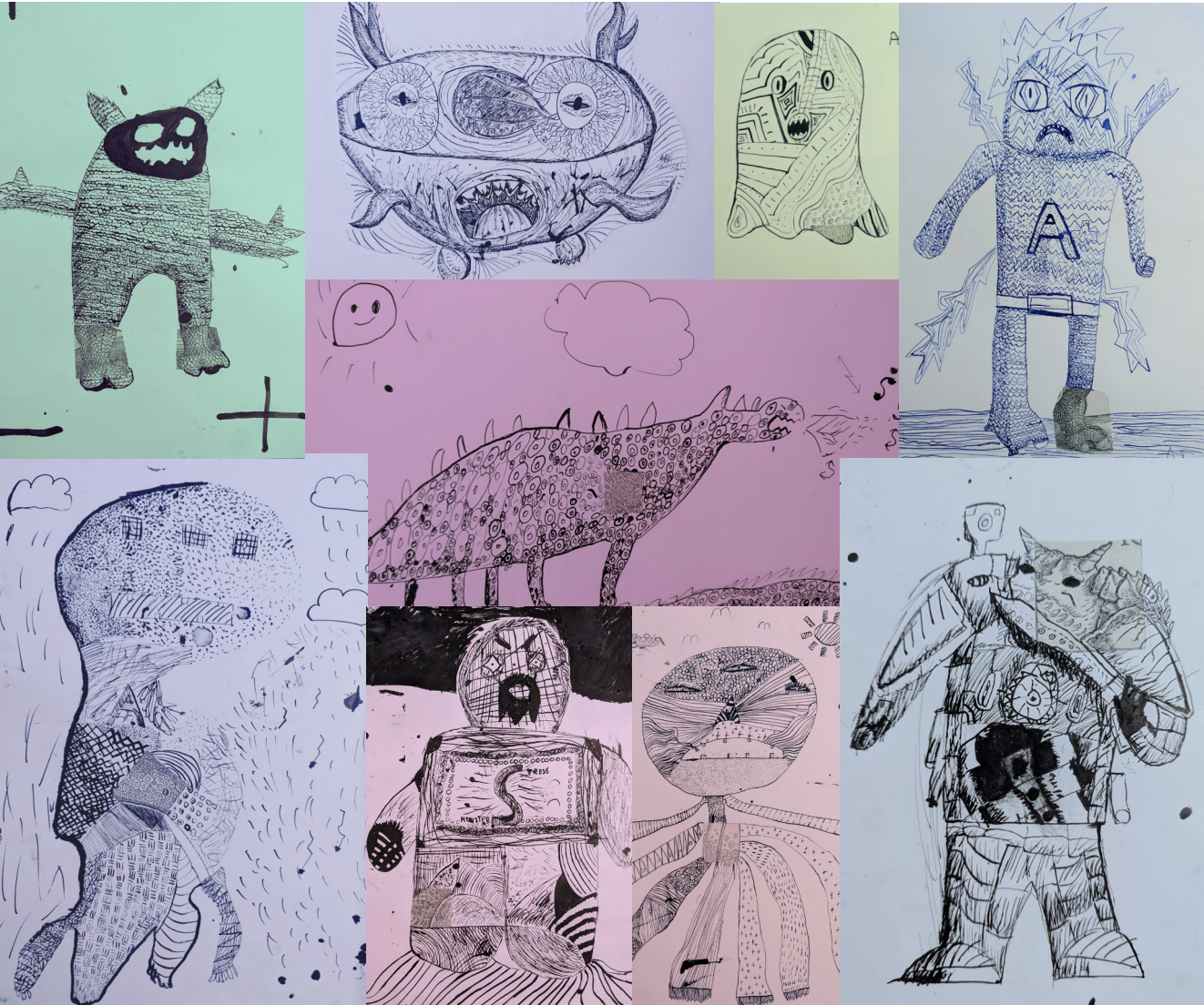
Dauerzocken und Schlafmangel bedeuten nämlich Dauerstress für das Gehirn.

Es schüttet massenhaft das Stresshormon Cortisol aus und das Herz klopft permanent zu schnell. Die Mädchen beschließen, nicht länger tatenlos zuzusehen, und starten eine Rettungsmission in die Realität. Sie konfrontieren die Jungs direkt und fordern sie auf, die Handys wegzupacken.

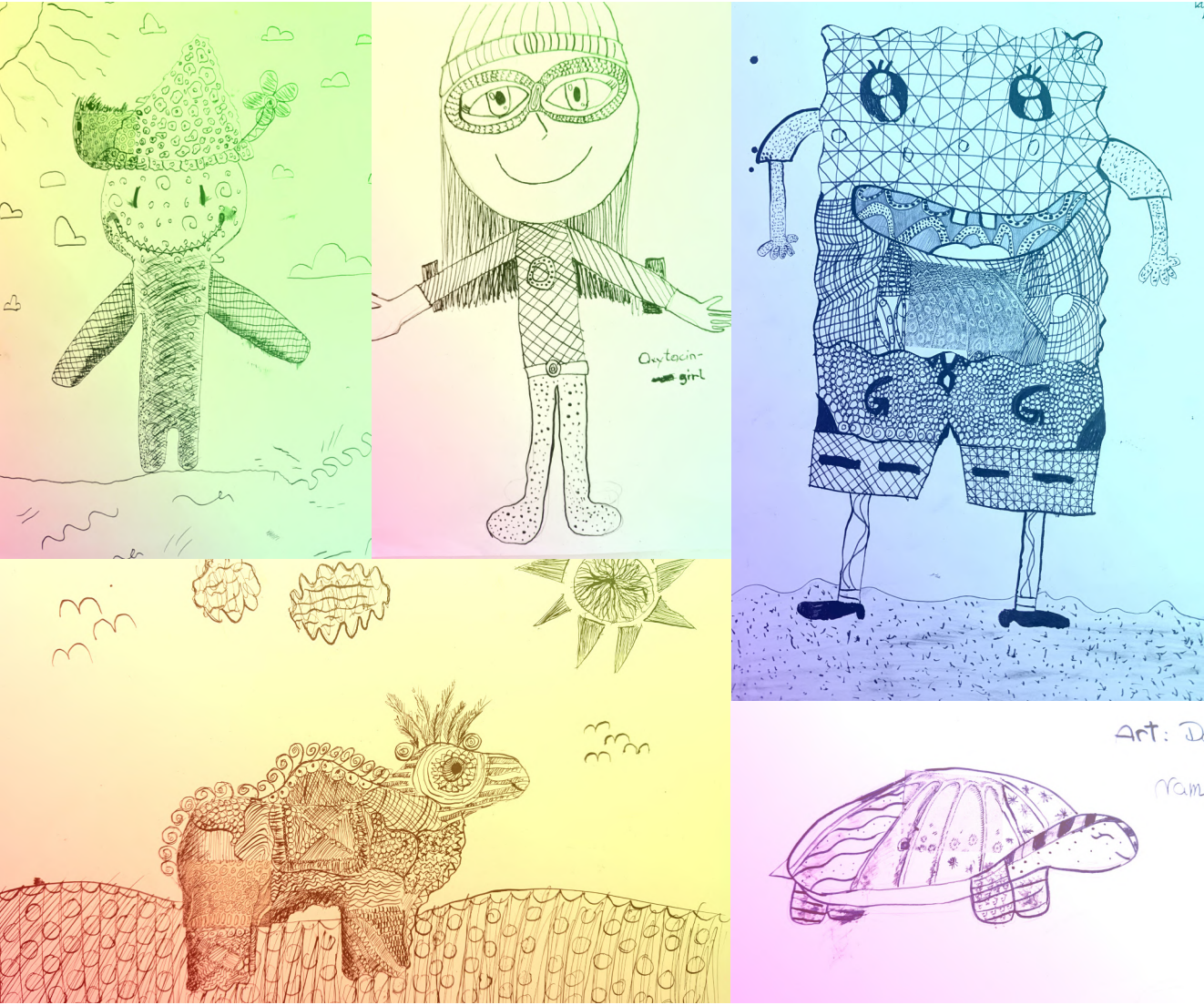


Der innere Kampf

Auf der einen Seite haben wir die Bösewichte: die **Stressmonster**. Sie machen uns hektisch und chaotisch.

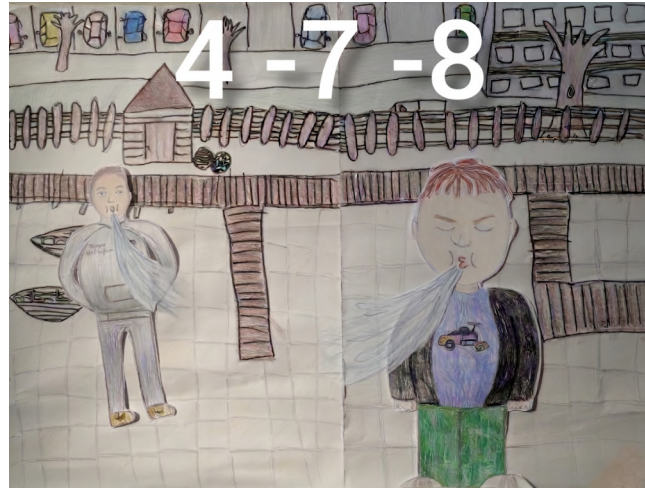


Auf der anderen Seite stehen unsere Helden: die **Glückshormone**. Sie machen uns entspannt und glücklich.



Die drei SOS-Strategien gegen die Stress-Monster

Gemeinsam mit den Mädchen und ihren Freunden initiieren die Jungs einen Masterplan, der aus **drei simplen**, aber hochwirksamen **Schritten** besteht, um die Stress-Monster in die Flucht zu schlagen:



Luft und Atem: Um den biologischen Alarm im Kopf auszuschalten, nutzen die Jungs im Film die sogenannte **4-7-8-Technik**. Vier Sekunden lang tief einatmen, sieben Sekunden die Luft anhalten und acht Sekunden lang ganz langsam ausatmen. Kombiniert mit einem spontanen Fußballspiel an der frischen Luft wird der Stress regelrecht aus dem System gefegt.



Das Freunde-Update: Wenn man sich mit Freunden trifft, gemeinsam lacht oder einfach quatscht, passiert etwas Magisches im Körper: Das Glückshormon Oxytocin wird freigesetzt. Es wirkt als ultimatives Gegengift zu Stresshormonen und macht sozialen Rückhalt zum **Stress-Killer Nummer eins**.

Die Nachtschicht: Um den mentalen Akku wieder aufzuladen, braucht der Körper Schlaf. Während wir schlafen, arbeitet **das Gehirn** wie eine nächtliche Aufräum-Crew, **sortiert die Informationen des Tages** und **regeneriert den Geist**.

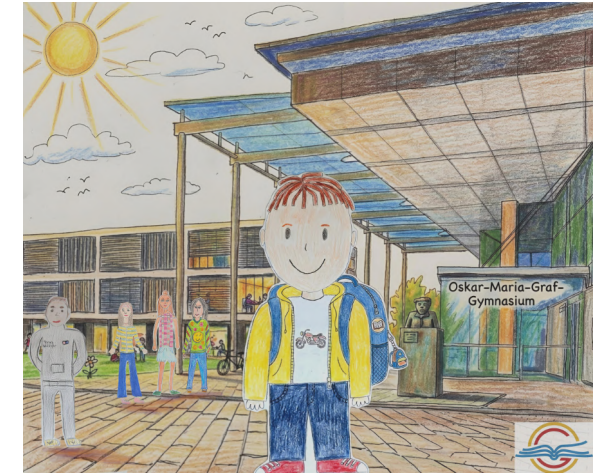
Das Ergebnis der Mission

Nachdem Max diese Strategien konsequent angewendet hat, ist die Mission erfolgreich abgeschlossen. Als er am nächsten Morgen vor dem Gymnasium steht, ist der Unterschied wie Tag und Nacht: Er ist **fit, voller Energie** und die dunkle Gewitterwolke über seinem Kopf ist komplett verschwunden.

Diese Strategien sind ein Plan, den jeder von uns nutzen kann, um cleverer und gesünder durch den Alltag zu komme!.

Daria Lepkova

Das vollständige Video könnt ihr euch auf unserer Schul-Homepage sowie auf der Webseite von clever.gesund anschauen.



“Liebe Frau Lepkova,
mit großer Freude dürfen wir Ihnen mitteilen, dass Ihre Schülerinnen und Schüler mit dem eingereichten Projekt den **1. Platz in der Altersgruppe 5. bis 8. Klasse des clever.gesund-Schulwettbewerbs 25/26** erreicht haben. Der Wettbewerb wird von Helmholtz Munich durchgeführt und von der AOK Bayern gefördert. Die Jury bestehend aus Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gesundheit, Pädagogik und Kommunikation war insbesondere von der Projektidee, der kreativen Ausgestaltung und dem hohen Engagement der Schülerinnen und Schüler beeindruckt. Zu diesem herausragenden Erfolg gratulieren wir Ihnen und allen beteiligten Schülerinnen und Schülern ganz herzlich.
Als Gewinner des 1. Platzes erhält Ihre Schule ein Preisgeld in Höhe von **500 Euro!**“

Helmholtz Zentrum München

