# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort – Was will dieses Buch und wie arbeite ich damit?** ..... **5**
Krankheiten vermeiden. Können Sie es auch nicht mehr hören? Dann lassen Sie uns Gesundheit fördern! ..... 5

**I Grundlagen – Was muss ich wissen?**

**Zur Einführung** ..... **15**

**1 Gesundheit** ..... **16**
*Meike Munser-Kiefer, Anja Carlsohn & Eva Göttlein*
1.1 Begriffsbestimmung Gesundheit ..... 16
1.1.1 Gesundheitsvorstellungen ..... 16
1.1.2 Gesundheit als umfassender Begriff ..... 17
Zusammenfassung ..... 25
Aufgaben ..... 26
1.2 Gesundheitskompetenz und Gesundheitshandeln ..... 27
1.2.1 Kompetenz im Allgemeinen ..... 27
1.2.2 Gesundheitskompetenz im Speziellen ..... 28
1.2.3 Von der Gesundheitskompetenz zum Gesundheitshandeln ..... 30
1.2.4 Gesundheitsverhalten in gesunden Verhältnissen ..... 37
Zusammenfassung ..... 41
Aufgaben ..... 41
Literatur ..... 43

**2 Gesundheitsförderung als Konzeption** ..... **46**
*Anja Carlsohn, Meike Munser-Kiefer & Eva Göttlein*
2.1 Leitgedanke und Ziele der Gesundheitsförderung ..... 46
2.2 Leitbegriffe der Gesundheitsförderung ..... 49
2.2.1 Settingansatz ..... 49
2.2.2 Partizipation und Empowerment ..... 52
2.3 Handlungsfelder und Kernkompetenzen der Gesundheitsförderung und Prävention ..... 55
2.3.1 Handlungsfelder ..... 55
2.3.2 Kernkompetenzen ..... 57

2.4 Verankerung in Leitbildern und Bildungsplänen der Grundschulen ... 58
2.5 Akteur*innen der Gesundheitsförderung ... 59
2.6 Kriterien für gute Praxis der Gesundheitsförderung und Qualitätssicherung ... 63
Zusammenfassung ... 65
Aufgaben ... 66
Literatur ... 66

**3 Gesundheitsförderung in der Grundschule ... 69**
*Meike Munser-Kiefer, Anja Carlsohn & Eva Göttlein*
3.1 Herausforderung Gesundheitsförderung ... 69
3.2 Formen von Gesundheitsförderung in der Grundschule ... 74
3.3 Didaktik der Gesundheitsförderung ... 77
3.3.1 Grundlagen der Didaktik der Gesundheitsförderung 77
3.3.2 Didaktische Grundprinzipien ... 87
Zusammenfassung ... 92
Aufgaben ... 93
Literatur ... 93

**II Praxisempfehlungen – Was kann ich tun?**

**Zur Einführung ... 99**

**Vorüberlegungen ... 100**
*Meike Munser-Kiefer, Anja Carlsohn & Eva Göttlein*
Vorüberlegung 1: Was sind meine Grundsätze? ... 100
Zusammenfassung ... 106
Literatur ... 106
Vorüberlegung 2: Wie erreiche ich meine Schüler*innen? ... 107
Zusammenfassung ... 111
Literatur ... 111

**4 Modul Bewegung ... 113**
*Dennis Dreiskämper & Roland Naul*
4.1 Basiswissen ... 114
4.1.1 Ausgangslage ... 114
4.1.2 Motorische Entwicklung ... 116
4.1.3 Motorische Fertigkeiten ... 118
4.1.4 Motorische Fähigkeiten und gesundheitsbezogene Fitness ... 119
4.1.5 Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung (physisches Selbstkonzept) ... 121
4.1.6 Motivation und Sportfreude ... 122

4.1.7 Ein Entwicklungsmodell der Bewegung im Kindesalter ... 124
4.2 Kompetenzziele ... 125
4.3 Bewegungsförderung in der Grundschule ... 126
4.3.1 Makroebene: Interventionen im Grundschulbereich ... 126
4.3.2 Mikroebene: Bewegungsförderung im Alltag ... 128
Zusammenfassung ... 140
Aufgaben ... 141
Literatur ... 142

**5 Modul Ernährung ... 146**
*Anja Carlsohn*
5.1 Basiswissen ... 147
5.1.1 Ernährungsbildung und Gesundheitsförderung im Allgemeinen ... 147
5.1.2 Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ... 151
5.1.3 Ernährung und Ernährungsbildung in der Grundschule ... 161
5.2 Kompetenzziele der Ernährungsbildung ... 164
5.3 Förderung von Ernährungskompetenz in der Grundschule ... 166
5.3.1 Umsetzungsformen ... 168
5.3.2 Umsetzungsmethoden ... 168
Aufgaben ... 173
Literatur ... 174

**6 Modul Psyche ... 177**
*Angela Frank*
6.1 Basiswissen ... 177
6.1.1 Begriffsklärung Psychische Gesundheit ... 177
6.1.2 Bedeutung der positiven Sicht auf die eigene Person 179
6.1.3 Bedeutung allgemeiner Lebenskompetenzen ... 181
6.1.4 Bedeutung von Kompetenzen für den Umgang mit Stress und Belastungen ... 181
6.2 Kompetenzziele für die (Weiter-)Entwicklung psychischer Gesundheit ... 185
6.3 Förderung psychischer Gesundheit in der Grundschule ... 186
6.3.1 Förderung der Ich-Stärke ... 187
6.3.2 Förderung von Stressbewältigung und Umgang mit Belastungen ... 189
Zusammenfassung ... 195
Aufgaben ... 196
Literatur ... 197

**7 Modul Sozial-Emotionales ... 199**
*Angela Frank*

7.1 Basiswissen ..... 199
7.1.1 Was versteht man unter sozial-emotionaler Gesundheit? ..... 199
7.1.2 Was sind Meilensteine und Ziele der emotionalen Entwicklung? ..... 200
7.1.3 Was sind Meilensteine und Ziele der sozialen Entwicklung? ..... 201
7.1.4 Wie sind soziale und emotionale Entwicklung verknüpft? ..... 204
7.1.5 Warum sind die pädagogische Beziehung und das soziale Klima eine wichtige Basis für die Förderung sozial-emotionaler Gesundheit? ..... 206
7.2 Kompetenzziele für die Entwicklung und Aufrechterhaltung sozial-emotionaler Gesundheit ..... 207
7.3 Förderimpulse für die sozial-emotionale Gesundheit in der pädagogischen Praxis ..... 208
7.3.1 Förderung der emotionalen Entwicklung ..... 209
7.3.2 Förderung der sozialen Entwicklung ..... 211
7.3.3 Projekte und Programme zur sozial-emotionalen Entwicklung und Gesundheit ..... 212
7.3.4 Förderung der sozial-emotionalen Gesundheit durch Partizipation und Mitbestimmung ..... 214
Zusammenfassung ..... 215
Aufgaben ..... 216
Literatur ..... 217

**8 Modul Sucht und Suchtprävention im Grundschulalter ..... 219**
*Eva-Maria Kirschhock*
8.1 Basiswissen ..... 220
8.1.1 Begriffsklärung ..... 220
8.1.2 Auswirkungen von Sucht ..... 221
8.1.3 Entwicklung von Sucht ..... 221
8.1.4 Ursachen von Sucht ..... 222
8.1.5 Sucht ist nicht gleich Sucht! ..... 224
8.2 Suchtanzeichen in der Schule erkennen ..... 225
8.2.1 Sucht und Suchtanzeichen im Überblick ..... 225
8.2.2 Sucht im Speziellen: Esssucht und Magersucht ..... 226
8.2.3 Sucht im Speziellen: Online-Sucht ..... 228
8.3 Kompetenzziele ..... 229
8.4 Suchtprävention und Empowerment in der Grundschule ... 230
8.4.1 Ansatzpunkte zur Förderung ..... 230
8.4.2 Fördermaßnahmen ..... 231
Zusammenfassung ..... 242
Aufgaben ..... 243
Literatur ..... 244

**9 Konzeption – Wie entwickeln wir eine gesundheitsförderliche Schule? Prävention und Gesundheitsförderung als Bestandteil des Schulentwicklungsprozesses** ..... **247**
*Peter Paulus*
9.1 Einleitung ..... 248
9.2 Theoretischer Hintergrund ..... 248
9.3 Studien zur Wirksamkeit von gesundheitsfördernden Schulkonzeptionen mit Bezug zur Grundschule ..... 256
9.4 Beispiel für ein ganzheitliches Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit im Primarbereich ..... 257
Zusammenfassung ..... 259
Aufgaben ..... 261
Literatur ..... 261

**III Anhang**

**Autor*innenverzeichnis** ..... **265**