

Inhalt

Vorwort	4
Gesundheitsförderung in der Schule	5
1. Leistungsstress und Gesundheit	5
2. Selbstwertgefühl im Grundschulalter	7
2.1 Zum Problem der Erforschung des Selbst	7
2.2 Untersuchungsmethoden	7
2.3 Das Selbstwertgefühl der Schulanfänger und -anfängerinnen	9
2.4 Die neue Substruktur – das schul- und lernbezogene Selbstbild	9
2.5 Selbstwertgefühl und Wohlbefinden	10
2.6 Stress und Stressbewältigung	12
3. Gesundheitsförderung durch Selbstwertstärkung	13
3.1 Zielstellung und Inhalt	13
3.2 Durchführung der Gesundheitstage im dritten und vierten Schuljahr	14
4. Einige Bemerkungen zur Evaluation	15
Literatur	16
Unterrichtsvorschläge für das dritte Schuljahr	17
Gesundheitstag 1: Ich sehe, rieche, schmecke, höre und fühle	17
Gesundheitstag 2: Ich bin ich	26
Gesundheitstag 3: Wie wir Konflikte lösen	32
Gesundheitstag 4: Ich bin ein Mädchen ..., ich bin ein Junge ...	41
Gesundheitstag 5: Wie ich mich einen Tag lang allein verpflege!	51
Unterrichtsvorschläge für das vierte Schuljahr	63
Gesundheitstag 1: Ich sehe fern (III) – Gewalt im Fernsehen	63
Gesundheitstag 2: Ich fühle mich nicht wohl	68
Gesundheitstag 3: Ich und meine Familie	76
Gesundheitstag 4: Wir und die Natur	84
Gesundheitstag 5: Bleib gesund!	90