

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	4
<b>Gesundheitsförderung in der Schule .....</b>	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
<b>Unterrichtsvorschläge für das dritte Schuljahr .....</b>	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
<b>Unterrichtsvorschläge für das vierte Schuljahr .....</b>	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