

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
	<i>Meike Munser-Kiefer, Anja Carlsohn & Eva Göttlein</i>	
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?	
4	Zur Einführung	99
	Vorüberlegungen	100
	<i>Meike Munser-Kiefer, Anja Carlsohn & Eva Göttlein</i>	
	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
	<i>Dennis Dreiskämper & Roland Naul</i>	
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
	<i>Anja Carlsöhn</i>	
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
	<i>Angela Frank</i>	
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
	<i>Angela Frank</i>	

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
	<i>Eva-Maria Kirschhock</i>	
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
<i>Peter Paulus</i>	
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