

Vorwort	7
Einführung	8
Soziales Lernen: ICH – DU – WIR	9
Mögliche Gestaltung der ersten Schulwoche in der 5. Klasse	10
Eine Woche gemeinsam unterwegs	24
Bewegung: Gedanken brauchen Bewegung	31
Energiequelle Bewegung	32
FIT-KID-BOX	37
Schritt für Schritt – so bleiben wir fit!	43
Motivation und Schülerkreativität nutzen	46
Ernährung: Alles im grünen Bereich	48
Ernährungserziehung und Handlungsorientierung	48
Einbezug von Experten	49
Sensorische Prüfverfahren	55
Schullandheimaufenthalt – Wir bereiten unser Abendbrot selbst zu	57
Entspannung: Schritt für Schritt zum Stressabbau	59
Schritt für Schritt zum konzentrierten Lernen – Ich-Kompetenz	60
Das richtige Zeitmanagement	64
Wie gehe ich mit Stress und Angst um?	66
Wie kann man Stress abbauen bzw. vorbeugen?	67
Literatur	71
Praxismaterial	73
Soziales Lernen	74
Bewegung	82
Ernährung	105
Entspannung	113
Texte, Sprüche und Gedanken	119