

Inhalt

VORWORT	7
TEIL I: KONZEPTION „VERNETZTE GESUNDHEITSERZIEHUNG IM GRUNDSCHULALTER“	9
1 EINLEITUNG: NOTWENDIGKEIT EINER FRÜHEN PRÄVENTION	9
2 KERNBEGRIFFE	12
2.1 Gesundheit	12
2.2 Gesundheitsverhalten	13
2.3 Gesundheitsförderung	14
3 ZIELE EINER GANZHEITLICHEN GESUNDHEITSERZIEHUNG	16
3.1 Handlungskompetenzen erweitern	16
3.2 Förderung von Coping-Strategien	17
3.3 Förderung sozialer Kompetenzen	19
3.4 Förderung motorischer Kompetenzen	19
4 PRINZIPIEN	21
4.1 Einbezug von Eltern und Kinder	21
4.2 Vernetzung der Lebenswelten im Setting Schule und Tagesstätte	23
4.3 Prinzip der Lebensnähe und Nachhaltigkeit	24
4.4 Prinzip der Freiwilligkeit und Freude	24
4.5 Sachinformation, Handeln und Erfahrungsaustausch	25
4.6 Verknüpfung von Bewegung und Ernährung	27

5	FOLGERUNGEN FÜR DIE PRAXIS	28
5.1	Grundschulen und Tagesstätten als Settings	28
5.2	Bewegungsstunden	30
5.2.1	Vielfältige Materialerfahrungen	33
5.2.2	Bewegungsspiele	34
5.2.3	Bewegungsaufgaben	35
5.2.4	Gruppenaufgaben	36
5.2.5	Rhythmisch-musikalische Elemente	37
5.2.6	Kennenlernen von Entspannungsverfahren	38
5.2.7	Körperwahrnehmungsschulung und Erleben von physiologischen Zusammenhängen	39
5.3	Projekttreffen	40
TEIL II: DURCHFÜHRUNG IN DER PRAXIS		42
1	KURZEVALUATION ZUR PROJEKTSTEUERUNG	42
2	VORBEREITUNGEN FÜR DAS PROJEKT	43
3	PÄDAGOGISCHE LEITGEDANKEN	45
4	EINFÜHRENDER ELTERNABEND	48
5	BEWEGUNGSSTUNDEN	55
5.1	Jahresübersicht Bewegungsstunden	55
5.2	Stundenbilder	60
5.3	Materialien für die Bewegungsstunden	107
6	PROJEKTTREFFEN	114
6.1	Projekttreffen: Ausgewogene Ernährung für die ganze Familie	114
6.2	2. Projekttreffen: Wo sich der Zucker versteckt	138
6.3	3. Projekttreffen: Rückenfreundlich und entspannt im Alltag	156
6.4	4. Projekttreffen: Bewegte Freizeit und aktiv im Urlaub	170

7	DAS WÜRZBURGER PILOTPROJEKT	180
7.1	Forschungsdesign	180
7.2	Erfahrungen des Pilotprojekts (Durchführungsevaluation)	181
7.3	Ausgewählte Ergebnisse der Wirksamkeitsevaluation	183
7.4	Diskussion und Ausblick	185
8	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	186
9	LITERATUR	186
	ANHANG	197