

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Einleitung	1
2. Bestimmung gesundheitsrelevanter Begriffe	7
2.1 Assoziationen zum Begriff „Gesundheit“	7
2.2 Begriffsbestimmung Gesundheit	9
2.3 Subjektives Gesundheitsverständnis und Stellenwert der Gesundheit	12
2.4 Gesundheitsverhalten	16
2.5 Gesundheitsförderung	18
2.6 Gesundheitsbildung	24
2.7 Gesundheitserziehung	24
2.8 Gesundheitsaufklärung und -beratung	26
2.9 Prävention	27
2.10 Vergleichende Zusammenfassung	28
3. Gesundheitsrelevante Einflussfaktoren im schulischen Umfeld	32
3.1 Personale Komponenten	36
3.1.1 Risikowahrnehmung	36
3.1.2 Wirksamkeitserwartungen	37
3.1.3 Personale und soziale Fertigkeiten	38
3.2 Sozialer Nahraum	40
3.3 Strukturelle Gegebenheiten der Schule	41
3.3.1 Auswirkungen auf Schüler	41
3.3.2 Auswirkungen auf Lehrer	42
4. Theoretische Grundlagen der schulischen Gesundheitserziehung und -förderung	44
4.1 Salutogenese – Modell	44
4.2 Modell der gesundheitlichen Überzeugung	46
4.3 Theorie der Handlungsveranlassung	47
4.4 Theorie der Schutzmotivation	47
4.5 Handlungsorientierte Theorien	48
4.5.1 Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung	48
4.5.2 Sozial-kognitives Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens	59

5. Pädagogische Konzepte aus der Sicht der Schulverwaltung	52
5.1 Konzepte und Strategien	53
5.1.1 Forschungsarbeiten von Karasek/Theorell	55
5.1.2 Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung	57
5.1.3 Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen	59
5.2 Forschungsergebnisse in österreichischen Schulen (HBSC-Studie)	64
6. Gesundheitsförderung über Bewegung	75
6.1 (Psychologische) Gesundheitsförderung durch Bewegung	75
6.2 Auswirkungen der Bewegung auf das psychische, physische und soziale Wohlbefinden	80
6.3 Grundsatzentwurf – Gesundheitsförderung	83
7. Beispiele aus der Praxis der Gesundheitsförderung	92
7.1 Die „bewegte Schule“ in Pram	92
7.1.1 Eindrücke	93
7.1.2 Ergebnisse einer Längsschnittstudie „Bewegte Grundschule“	96
7.1.3 Motivation für andere Schulen	97
7.2 Einführung einer Unterrichtsstunde „Erwerb sozialer Kompetenzen“ an der HS St. Florian	99
7.2.1 Einführung und Auswirkung der ESK-Stunde	100
7.2.2 Gesundheitsförderung aus der Sicht der Lehrkräfte	103
8. Zusammenfassung	105
9. Ausblick	111
Literaturverzeichnis	113
Anhang	116