

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
I. Gesundheit lernen	11
Das Konzept: Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung in der Schule	12
Die Institution: Gesunde Schule	18
Die Themen: Spektrum der Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung	21
Die Arbeitsweise: Einüben oder belehren?	24
II. Bausteine zur Gesundheitsförderung	27
Didaktische Struktur und Auswahl der Themenbereiche	27
Zum Einstieg: die Szene »Schulfrühstück«	31
<i>den Körper kennenlernen</i>	32
Das Skelett	33
Die Organe	39
<i>den Körper pflegen</i>	43
Die Zähne	45
<i>den Körper versorgen</i>	51
Nährstoffe	52
Experimente	62
Schulfrühstück	65
Kochen, Backen und Rezepte	66
EBkultur	70
Gesunde Klassenfahrt	71
Einkaufen	72
<i>den Körper erleben</i>	73
Bewegung	74
Anspannung – Entspannung	77
Massage	78

Sinnesschulung	80
Fitneß	83
Yoga	85
<i>den Körper beobachten</i>	86
Messen, Wiegen und Berechnen	87
<i>den Körper in seiner Umwelt erleben</i>	97
Soziales Wohlbefinden	98
»Dritte Haut«	100
Gesundes Klassenzimmer	105
Stundenplan und Pausen	106
Teestube	106
<i>den Körper darstellen</i>	110
Theaterspiel: Gesundheit auf der Bühne	111
Geschichten von Gesundheit und Krankheit	119
Bildnerisches Arbeiten	123
Collagen	123
Buttons	126
Verpackungsmaterial	127
Körperplastiken	127
Werbung	128
Videofilm	128
<i>die Projektarbeit präsentieren</i>	130
Ausstellungen	131
Aktionen	137
Vorstellungen	140

III. Lehren oder Einüben? Arbeitsweisen der Gesundheitsförderung 143

Die Methode: Arbeiten im Projekt	143
Der Verlauf: Von der Planung bis zum Ergebnis	149
Das Ergebnis: Ein Abend mit Eltern und Kindern	151
Der Ertrag: Beobachtungen zur Wirksamkeit schulischer Gesundheitsförderung – Ausschnitte aus einer Gruppendiskussion	153

IV. Materialien, Literatur 165

Süße Sachen – bittere Folgen. Ein Versuch aufzuklären, ohne den Appetit am Naschen zu verderben. Eine Informationsschrift für Eltern	165
Literatur	169
Verzeichnis der verwendeten Filme	174