

Gesundheitsförderung

› Praxis für die Ganztagschule

Hrsg. von Meike Munser-Kiefer und Eva Göttlein

FPG 3.1 [2]



Band 3.1 [2] der Reihe *Studienhefte für Ganztagschulpädagogik*
Herausgegeben von Heike Maria Schütz im Auftrag der
Akademie für Ganztagschulpädagogik

ISBN 978-3-946109-34-1

1. Auflage 2019

© AfG media

Akademie für Ganztagschulpädagogik e.V.

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: AfG media

Lektorat: Anna-Maria Seemann

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten.

www.afg-im-netz.de

Inhalt

Einleitung: Gesundheitsförderung mit Ziel und Konzept *Meike Munser-Kiefer und Eva Göttlein* 4

- 1_ Entstehung von gesundheitsbezogenem Verhalten 6
- 2_ Förderung von gesundheitsbezogenem Verhalten in der Ganztagschule 7
- Zusammenfassung 13

1_ Bewegung *Dennis Dreiskämper und Roland Naul*

- 1.1_ Grundlagen 14
- 1.2_ Kompetenzziele 21
- 1.3_ Bewegungsförderung in der Ganztagschule 22
- Zusammenfassung 28

2_ Ernährungsbildung und Gesundheitsförderung *Anja Carlsohn*

- 2.1_ Ernährungserziehung und Ernährungsbildung 30
- 2.2_ Ernährungsbildung aus der Perspektive der Gesundheitsförderung 33
- 2.3_ Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung 34
- 2.4_ Ernährungsempfehlungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene 39
- 2.5_ Förderung von Ernährungskompetenz in der Ganztagschule 44
- Zusammenfassung 48

3_ Psychische Gesundheit *Angela Frank*

- 3.1_ Begriff 51
- 3.2_ Bedeutung der positiven Sicht auf die eigene Person 53
- 3.3_ Bedeutung von Kompetenzen für Alltags- und Belastungsbewältigung 56
- 3.4_ Ansätze zur Förderung psychischer Gesundheit in der Ganztagschule 60
- Zusammenfassung 65

4_ Sozial-emotionale Gesundheit *Angela Frank*

- 4.1_ Meilensteine und Ziele der emotionalen Entwicklung 68
- 4.2_ Meilensteine und Ziele der sozialen Entwicklung 69
- 4.3_ Verknüpfung sozialer und emotionaler Entwicklung 73
- 4.4_ Kompetenzziele für die Entwicklung und Aufrechterhaltung sozial-emotionaler Gesundheit 75
- 4.5_ Förderimpulse für die sozial-emotionale Gesundheit in der pädagogischen Praxis 76
- 4.6_ Partizipation und Mitbestimmung 82
- Zusammenfassung 83

5_ Sucht im Kindes- und Jugendalter *Eva-Maria Kirschhock*

- 5.1_ Grundlagen zum Thema Sucht 85
- 5.2_ Suchtanzeichen in der Schule erkennen 89
- 5.3_ Kompetenzziele 95
- 5.4_ Suchtprävention und Empowerment in der Ganztagschule 95
- 5.5_ Fördermaßnahmen 97
- Zusammenfassung 103

Anhang Bibliografie 105

Vorbemerkung

Gesundheitsförderung für alle Schülerinnen und Schüler – in der Ganztagschule, in der die Kinder sich bis zum Nachmittag aufhalten, kommt diesem Ziel eine besondere Bedeutung zu. So hat die Kultusministerkonferenz folgerichtig Gesundheitsförderung und Prävention als »grundlegende Aufgaben schulischer und außerschulischer Arbeit« definiert.

In Teil 1 *Gesundheitsförderung – Theoretische Grundlagen für die Ganztagschule* werden Basiswissen und neueste Erkenntnisse zu diesem Themenbereich dargestellt. Es geht um heutige Sichtweisen zur Gesundheit, um Gesundheitskompetenz, um Ziele und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung, die Rolle der Pädagoginnen und Pädagogen, um didaktische Prinzipien sowie das Potenzial der (Ganztags-)Schule für die Gesundheitsförderung.

In dem hier vorliegenden Teil 2 *Gesundheitsförderung – Praxis für die Ganztagschule* werden nun die einzelnen Handlungsfelder praxisnah beleuchtet: Bewegung, Ernährung, Psychische Gesundheit, Sozial-emotionale Gesundheit sowie Sucht im Kindes- und Jugendalter. Es wird zunächst jeweils Grundlagenwissen dargeboten, z.B. zu motorischen Fertigkeiten, zu Nährstoffen, zu Selbstwertgefühl und Selbstkonzept, zum Umgang mit Emotionen und Freundschaften sowie zu Ursachen und Formen von Süchten. Daran anschließend werden zahlreiche Impulse, Projektideen, Programme, Maßnahmen und Praxistipps zur Förderung der Kinder und Jugendlichen in den einzelnen Bereichen vorgestellt.

Auch dieses Studienheft soll zeigen, wie Gesundheitsförderung auf eine moderne Weise, die allen Beteiligten Spaß macht und Freude bringt, in der Ganztagschule verankert werden kann. Dadurch können die Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, gesundheitsbewusst gestaltetes Leben bestmöglich begleitet werden.

Roßtal und Fürth, im April 2019

Meike Munser-Kiefer und Eva Göttlein