



Selbstwert stärken – Gesundheit fördern

Das Förderprogramm basiert auf dem Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky und hat die Förderung der psychischen Gesundheit der Kinder zum Ziel.

Die Kinder erwerben Konfliktlösefähigkeiten und Strategien, um Belastungen besser bewältigen zu können. Alle Inhalte sind darauf ausgerichtet, das Selbstwertgefühl und die positive emotionale Befindlichkeit der Kinder zu stärken und zu fördern. Dies wird in 15 Gesundheitsstunden pro Schuljahr (ab 2. Schuljahr sind es 5 Gesundheitstage zu je drei Stunden) auf vielfältige Weise realisiert. Ein wichtiger Grundsatz dabei ist, dass Kompetenzen zur Bewältigung der Risiken und Stressoren des Lebens aktiv – durch Handeln – erworben werden.

Das Programm hat folgende **Schwerpunkte**:

- **Entwicklung und Förderung der Selbstreflexion**
Ziel: Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken.
Motto: „Ich bin ich – so wie ich bin, bin ich okay“.
- **Gesundheitsförderliche Kommunikation**
Ziel: Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit und Üben von Möglichkeiten zur Lösung von Konflikten. *Motto:* „Jeder ist anders. Ich akzeptiere dich, so wie du bist“.
- **Entwicklung und Förderung von Körpererfahrung und Körperbewusstsein**
Ziel: Entwicklung von Stolz auf den eigenen Körper, Wahrnehmung der eigenen Körpersignale und Achten auf die Körpersignale der Anderen.
Motto: „Mein Körper ist mein Haus und dort fühle ich mich wohl.“
- **Gesundheitsförderliche Freizeitgestaltung**
Ziel: Wahrnehmen und Ausüben von Alternativen zu gesundheitsgefährdendem Verhalten und Verhinderung von Sucht-Entwicklung. Lesen statt Fernsehen, spielen mit Freunden statt Computer u.Ä. *Motto:* „Was man alles tun kann, um sich wohl zu fühlen und gesund zu bleiben.“
- **Gesunde Ernährung**
Ziel: Entwicklung von bewusster Stellungnahme zum Ernährungsverhalten und Befähigung zu eigenständigen Entscheidungen. *Motto:* „Ich entscheide selbst, was ich esse und wie viel ich esse,

um gesund zu bleiben.“

Auf dieser Grundlage wurden die Gesundheitsstunden und Gesundheitstage entwickelt, deren Themen im ersten und zweiten Schuljahr in den Tabellen 1 und 2 zu finden sind.

1. Ich stelle mich vor	6. Manchmal bin ich traurig, manchmal bin ich froh (I)	11. Ich sehe fern (I)
2. Ich und mein Körper	7. Manchmal bin ich traurig, manchmal bin ich froh (II)	12. Ich habe Angst
3. Das bin Ich	8. Ich habe mich erkältet	13. Ich bewege mich (I)
4. Ich entspanne mich	9. Dann geht es mir wieder besser	14. Ich bewege mich (II)
5. Ich bin fröhlich	10. Was ich esse und trinke	15. Zirkusfest

Tabelle 1: Themen der Gesundheitsstunden im ersten Schuljahr

2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
1. Ich bewege mich (III)	Ich sehe, rieche, höre und fühle	1. Ich sehe fern (III) Gewalt im Fernsehen
2. Wir ernähren uns gesund	Ich bin Ich	2. Ich fühle mich nicht wohl
3. Manchmal bin ich traurig, froh, wütend oder ängstlich	Wie wir Konflikte lösen	3. Ich und meine Familie
4. Wie wir miteinander umgehen	Ich bin ein Junge..., ich bin ein Mädchen	4. Ich und die Natur
5. Ich sehe fern (II)	Wie ich mich einen Tag allein verpflege	5. Bleib gesund! (Abschiedsfest)

Tabelle 2: Themen der Gesundheitstage im zweiten Schuljahr