
Inhalt

Vorwort	7
1. Gesundheitsförderung und Prävention – Hintergründe	9
1.1 Definitionen	9
1.2 Gesundheitsförderung und Prävention in der Gesundheitspolitik	12
1.3 Prävention in der Ergotherapie	14
1.4 Kindergesundheit in Deutschland	16
1.5 Fazit	19
2. Backpack Day und Schulranzen-TÜV	20
3. Übersicht zum Handbuch	21
3.1 Ziele und Zielgruppe des Projekts	21
3.2 Aufbau	22
3.3 Lernmechanismen	23
4. Projektvorbereitung	24
4.1 Kooperation mit der Schule	24
4.2 Einbezug der Eltern	28
4.3 Vorbereitung	29
5. Projektdurchführung	31
5.1 Begrüßung der Schüler und Hinführung zum Thema	31
5.2 Vorstellung der Wirbelsäule	33
5.3 Stationsarbeit	35
1. Station Schulranzen wiegen und packen	36
2. Station Ranzen tragen und Bewegungsübungen	36
3. Station Rückentest	37
4. Station „Ranzen richtig tragen“	38
5.4 Rückengerechtes Sitzen	38
5.5 Rückenstärkung	41
5.6 Stressreduktion	43
5.7 Abschluss	45
6. Evaluation	47

Literatur	48
Buchempfehlungen zur Vertiefung einzelner Themen	51
Anhang	53