

# Inhalt

---

Vorwort .....	7
Einführung .....	8
<b>Soziales Lernen: ICH – DU – WIR</b> .....	9
Mögliche Gestaltung der ersten Schulwoche in der 5. Klasse .....	10
Eine Woche gemeinsam unterwegs .....	24
<b>Bewegung: Gedanken brauchen Bewegung</b> .....	31
Energiequelle Bewegung .....	32
FIT-KID-BOX .....	37
Schritt für Schritt – so bleiben wir fit! .....	43
Motivation und Schülerkreativität nutzen .....	46
<b>Ernährung: Alles im grünen Bereich</b> .....	48
Ernährungserziehung und Handlungsorientierung .....	48
Einbezug von Experten .....	49
Sensorische Prüfverfahren .....	55
Schullandheimaufenthalt – Wir bereiten unser Abendbrot selbst zu .....	57
<b>Entspannung: Schritt für Schritt zum Stressabbau</b> .....	59
Schritt für Schritt zum konzentrierten Lernen – Ich-Kompetenz .....	60
Das richtige Zeitmanagement .....	64
Wie gehe ich mit Stress und Angst um? .....	66
Wie kann man Stress abbauen bzw. vorbeugen? .....	67
Literatur .....	71
Praxismaterial .....	73
Soziales Lernen .....	74
Bewegung .....	82
Ernährung .....	105
Entspannung .....	113
Texte, Sprüche und Gedanken .....	119