

## Auffrischung Prävention Essstörungen mit „STARK“

Das Kennwort zum Öffnen der geschützten PDF-Datei "Lehr-Manual" ist identisch mit dem Kennwort, das Sie nach Zusendung der Registrierungs-Email für die Programme PriMa, TOPP und Torera erhalten haben!

### Inhalt des ZIP-Ordnern

- Lehr-Manual (1 x PDF, geschützt)
- Quiz „Wer wird Ernährungsexperte?“ (1 x PPS, geschützt)
- Video „Dove-Evolution“ (1 x WMV)

### Bevor es losgeht...

STARK ist eine Auffrischungssitzung (Booster-Session) für Mädchen und Jungen der 8. Klasse in Form einer Stationsarbeit (Dauer 90 Min. ohne Vorbereitungszeit). STARK setzt die Teilnahme an den Essstörungen-Präventionsprogrammen PriMa/TOPP und Torera in den vorhergehenden beiden Jahren voraus. Das Programm wurde von der Diplom-Psychologin Katharina Wick gemeinsam mit mir entwickelt und in ihrer Diplomarbeit (FSU Jena, 2010) an mehreren Thüringer Regelschulen und Gymnasien erprobt und wissenschaftlich evaluiert.

Internationale Erfahrungen mit Präventionsprogrammen haben gezeigt, dass die beabsichtigte vorbeugende Wirkung besser durch regelmäßige und altersangepasste Auffrischung der Inhalte erreicht werden kann. STARK greift daher die Themen der vorherigen Lehrmanuale, wie Magersucht, Bulimie, Übergewicht, gesundes Essen und Bewegung auf. Gemeinsam sollen die Mädchen und Jungen in Kleingruppen an insgesamt sieben Arbeitsstationen auf unterschiedliche methodisch-didaktische Weise ihr Wissen zu diesen Themen auffrischen und vertiefen.

Viel Spaß und Erfolg mit STARK!

Katharina Wick & Uwe Berger

Jena, 20. Februar 2017