UNIVERSITÄTS KLINIKUM jena

Institut für Psychosoziale Medizin
und Psychotherapie

Prävention Essstörungen und Übergewicht mit „Torera“

Das Kennwort zum Öffnen der geschützten PDF-Dateien im ZIP-Ordner erhalten Sie nach Zusendung einer Registrierungs-Email an uwe.berger@med.uni-jena.de unter Angabe Ihres vollständigen Namens und Ihrer Schul-Adresse (Betreff: Registrierung Torera)

Inhalt des ZIP-Ordners

- Lehr-Manual (1 x PDF, geschützt)
- Arbeitsheft für Schüler/innen (1 x PDF, geschützt)
- Lösungsheft für Lehrkräfte (1 x PDF, geschützt)
- Bilder/Poster (4 x PDF, geschützt)
- Flyer „Buchbestellung“ (1 x PDF)
- Flyer „Gesunde Schule“ (1 x PDF)
- Fachartikel „Mit Barbie durch Dick und Dünn“ (1 x PDF)
- Fachartikel „Evaluation Torera“ (1 x PDF)
- Fachartikel „Essstörungen vorbeugen“ (1 x PDF)
- Buchkapitel Stuckrad-Barre „Strg S“ (1 x PDF, geschützt)

Bevor es losgeht…

Das vorliegende Lehr-Material wurde über mehrere Jahre an Thüringer Schulen erprobt und wissenschaftlich evaluiert. Für die Durchführung des Programms ist fundiertes Hintergrundwissen zu „Essstörungen“ und „Übergewicht“ erforderlich. Ich empfehle Ihnen hierfür die Lektüre meines Buches „Essstörungen wirkungsvoll vorbeugen…“ (siehe Flyer „Buchbestellung"), in dem auch das Programm Torera ausführlich beschrieben ist.

Torera richtet sich an Mädchen und Jungen der 7. Klasse und setzt die Teilnahme an den Programmen PriMa und TOPP im Schuljahr zuvor voraus. Torera sollte immer als Ganzes, am Besten im Rahmen des regulären Unterrichts oder z. B. in einer Projektwoche durchgeführt werden. Bei Zeitmangel können jedoch die ersten drei Lektionen auf eine verkürzt werden, da diese Lektionen „nur“ der Wiederholung und Festigung des bereits Bekannten dienen. Aus urheberrechtlichen Gründen können wir die im Buch erwähnten Filmbeiträge leider nicht mehr zur Verfügung stellen. Hier empfiehlt sich aus meiner Sicht die Recherche nach passenden Videos im Internet (z. B. bei YouTube), am besten in Kombination mit einer Unterrichtseinheit zu Medienkompetenz.

Zur Auffrischung der Inhalte empfiehlt sich die Durchführung des Programms STARK in der 8. Klasse.

Viel Spaß und Erfolg mit Torera!

Uwe Berger
Jena, 17. Februar 2017

© Universitätsklinikum Jena – IPMP