

Kinder & Gesundheit

Was Erwachsene wissen sollten

6 Auftakt

- 7 Gesundheit hängt vom Wohlstand ab
- 9 Ver-rückte Welt

Kapitel 1

14 Salutogenese oder: Was hält Kinder und Erwachsene gesund?

- 16 Fühlt sich ein Mensch mit Behinderung krank?
- 19 Nichts geht über Selbstwirksamkeit

Kapitel 2

22 „Ich träume davon ...“ – gesund leben

- 24 Gesund essen und trinken
- 25 Wirkung auf Umwelt und Kindergesundheit
- 32 Kinder essen, wie sie aufwachsen
- 36 „The world has stopped moving“
- 39 Was bewirkt Bewegung genau? – Zahlen und Fakten

Kapitel 3

42 Kindliche Psyche und Gesundheit

- 44 Auswirkungen von Krisen
- 47 Mit Kindern über Krieg sprechen
- 49 EXKURS 1: Reden über Krieg
- 50 Sich selbst mögen und Freunde haben
- 52 Verlässliche Bindungen: Auf wen kann ich mich verlassen?
- 52 Kritisch denken und „nein“ sagen können

Kapitel 4

56 Kinderschutz

- 58 Pflichtaufgabe: Anhaltspunkten nachgehen
- 59 Vorgehen bei Kindeswohlgefährdung
- 60 Trauma durch Krieg und Flucht
- 62 EXKURS 2: Selbstfürsorge, Beziehungsgestaltung und Gesundheit
- 66 Resilienz: Jedes Kind hat Schutzfaktoren

- Kapitel 5
- 68 Emotionale Intelligenz: Gefühle akzeptieren**
- 71 Die Bedeutung von Sprache
- Kapitel 6
- 74 Kinderrechte und Partizipation**
- 77 Partizipation in der Praxis
- 78 Vom Kind aus denken und kooperieren
- 79 Musik und Kunst: Gesundheit aus sich selber schöpfen
- Kapitel 7
- 84 Gesunde Schulen: Orte des Wohlbefindens und der Gesundheit**
- 87 Kinder haben Schätze, heben wir sie genug?
- 92 Zum Zusammenhang von Wohlbefinden und Leistungsfreude
- 92 Positive Wirkungen eines guten Schulklimas
- Kapitel 8
- 98 Adulthood oder: Wenn Erwachsene die Grenzen der Kinder überschreiten**
- Kapitel 9
- 102 Gesundheitsmanagement und Hygiene**
- 104 Hygiene in der Familie, Kita und in der Schule
- 106 Laute Räume stressen
- 109 Alle Sinne in Bewegung bringen
- 113 Gesundheitsmanagement in der Kita
- 115 Rituale: Ruheinseln für Körper, Seele und Gehirn
- 120 Anhang**
- 120 Bildnachweise
- 121 Anmerkungen
- 124 Literatur
- 128 Download-Code**