

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